

OBBY ASSOCIATION



PROJET BREAKDANCE

SOMMAIRE

1/INTRODUCTION

- **A/ APREAMBULE**
- **B/HISTOIRE DU BREAKDANCE**
- **C/POURQUOI L'ECOLE**

2/LES OBJECTIFS

- **A/AVANT DE COMMENCER**
- **B/APPRENDRE LES MOUVEMENTS DE BASE**

3/ORGANISATION DES SEANCES

- **A/La séance type**
- **B/Les séances suivantes**
- **C/Le matériel pédagogique**

4/L'ENCADREMENT

5/ L'EVALUATION

6/ LE SPECTACLE

7/ OBBY ASSOCIATION

8/ CONTACT

1/INTRODUCTION

A/PREAMBULE

Osons la danse Hip Hop ! En effet, cette activité est souvent victime d'une connotation négative ! Pourquoi ? Et pourtant, cette crainte, méfiance n'est pas classique, dans le sens où ce qui est différent et qui représente un rapport à l'autre différent, interpelle, questionne... Paradoxalement, force est de constater que cette culture a toute sa place au sein de l'école. A la fois au service d'une démarche de création, mais aussi dans la création d'un nouveau rapport à l'école, à l'institution, à l'autre. Alors, peut-on continuer encore longtemps à nier une activité qui frappe à la porte de l'école depuis déjà quelques années ?

B/HISTOIRE DU BREAKDANCE

Né au début des années 70 dans les rues de New York, ce mouvement, contestataire mais pacifique, trouve en Afrika Bambaataa un leader charismatique. Celui-ci fonde la Zulu Nation en 1974 dont le slogan est « *Peace, love, unity and having fun* ». La culture hip hop, véritable « way of life » (façon de vivre), s'exprime au travers de quatre grandes disciplines que sont le chant (rap, slam, beatboxing), le graffiti art, le deejaying (platines vinyles) et la danse. Adopter un certain style vestimentaire et une façon de parler peuvent renforcer l'appartenance à cette communauté. Ce sont lors de « *block parties* » (fêtes de quartier) que les adeptes de ce nouveau courant ont pu se rencontrer, se défier et s'exprimer... Loin des gangs et des violences.

La danse hip hop est donc l'expression la plus physique, car touchant au corps, de ce mouvement artistique. Nous devrions d'ailleurs parler de « danses hip hop » au pluriel tant celles-ci proviennent de multiples métissages (rock, capoeira, salsa,...etc.) et s'expriment de diverses façons : en battle qui demeure son expression originelle, en chorégraphie (création), ou en freestyle. Les deux versants de pratiques majeurs, sans les opposer car complémentaires, sont les danses : Debout : *locking, popping, boogaloo, hip hop dance, house dance, krump*,...etc ; Et au sol (*breakdance*) : *passe-passes, powermooves, freezes*,...etc. En Break, les danseurs sont communément appelés des *B-Boys* ou des *B-Girls*. Si les danseurs du *Rock Steady Crew* (Crazy Legs, Ken Swift notamment), des *New York City Breakers* et des *Electric Boogaloos* en sont les précurseurs américains, les nations comme la France (*Vagabonds, Wanted Posse, Pockemon*, ...etc.) et la Corée du Sud (*Gamblerz crew, Morning of owl*) se révèlent redoutables et participent à l'évolution perpétuelle des styles de danse.

De nos jours la danse hip hop, riche levier de création chorégraphique, investit les théâtres et autres scènes nationales comme Chaillot ou la Villette et possède de nombreux festivals comme celui de *Suresnes Cité Danse*. Des chorégraphes actuels comme Kader Attou (directeur du CCN de La Rochelle) ou Bouziane Bouteldja (Dans6T) n'hésitent pas à métisser danse contemporaine et hip hop afin d'explorer de nouvelles approches de cette danse urbaine.

C/POURQUOI L'ECOLE

Dans des établissements scolaires ainsi que dans ceux dits difficiles, l'ancrage culturel du Hip-Hop est indéniable chez les élèves. Facteur non négligeable pour provoquer une adhésion, à priori, de leur part et ainsi participer spécifiquement dans le cadre scolaire a une forme de lutte contre le décrochage scolaire. Ici, nous parions sur la proximité culturelle d'un objet d'enseignement avec le monde des élèves pour les accompagner vers nos objectifs éducatifs.

Nous pouvons également constater que le Hip-Hop est désormais une pratique culturelle et sociale installée puisque sa genèse et son développement datent d'au moins 40 ans. A ce sujet, plusieurs ouvrages de ne manque pas de nous illustrer ce développement et les différentes manières d'entrer dans l'activité pour intéresser tous les élèves. La légitimité culturelle de son utilisation dans le secteur scolaire ne se pose plus : seule condition étant de la transposer dans le cadre éducatif. L'acquisition des différents niveaux de compétence représente l'image d'une utilisation « scolarisée » réussie du Hip-Hop.

2/LES OBJECTIFS

A/ AVANT DE COMMENCER

«On ne peut pas apprendre à courir sans avoir marché avant. En break, c'est pareil»

Le break est un sport très physique et technique, qui sollicite les articulations et les muscles. Chaque breaker avance en fonction de ses atouts. Ceux qui sont souples et ceux qui ont une force innée évoluent différemment. Et surtout, ne pas forcer les choses.

La maîtrise du break prend du temps. On n'acquiert pas un petit niveau au bout de quelques semaines. On estime qu'il faut environ deux ans pour développer des mouvements intéressants. Comme à l'école, le travail à la maison est essentiel. Et dans les moments de doute, quand un mouvement nous échappe, il ne faut jamais abandonner car ça finit toujours par arriver.

L'enfant suivra les cours de débutant et apprendra les bases du hip-hop : coordination des mouvements et des postures, sens du rythme, travail dans l'espace. Les cours de hip-hop lui permettront de mieux appréhender son corps et de prendre confiance en lui.

Il apprendra à s'imposer durant les battles (démonstrations de figures), tout en intégrant l'esprit d'équipe au cours des chorégraphies de groupe. Se produire en public constitue également une bonne expérience et permettra aux plus timides de vaincre leur trac.

B/APPRENDRE LES MOUVEMENT DE BASE

Les freeze (les figures statiques)

Le freeze est un mouvement issu du break dance. C'est une technique statique qui consiste à tenir en équilibre, comme un arrêt sur image, dans une position souvent instable et difficile. Il peut par exemple être effectué sur les mains, sur la tête, sur l'épaule. Le freeze implique souvent des torsions ou contorsions de différentes parties du corps. On combine parfois le freeze avec la coupole (ou « spin »), mouvement qui consiste à tourner sur une partie du corps. Ceux qui pratiquent le breakdance sont appelés "breakdanseur" ou "breakdanseuse ». De nombreux types de piroliers peuvent être en freeze.

Le top rock (la danse debout)

Le toprock est un style de rock originaire de New York, plus particulièrement du Bronx et de Brooklyn, dans les années 1970. Il mélange des pas de salsa, de danse africaine et de claquettes. Le toprock fait aussi parti du break. Ce style est utilisé pour commencer un passage (on entre sur la piste de danse en toprock, puis on commence à faire du break).

Le footwork (jeux de pied)

Après les toprocks, le danseur descend au sol d'une certaine façon et exécute des figures appelées « footwork », ou « passpass », c'est-à-dire pendant qu'il a ses mains au sol, ses jambes courent autour de son corps en respectant des directions, des niveaux, des concepts géométriques etc.

Powermoves

Plus tard seront créés les « Powermoves » ou « phases » (mouvement circulaire faisant pensé à ceux de la gymnastique) qui mettent en avant soit sa vitesse d'exécution, soit sa force physique, soit sa créativité à enchaîner de manière originale plusieurs figures.

Ces expressions font parties du vocabulaire de tout(e) bon(ne) b-boy/b-girl. Une fois ces mouvements maîtrisés, l'éducateur ira vers des mouvements plus complexes.

3/ORGANISATION DES SEANCES

Lundi 17h30 18h30

Une fois par semaine pendant l'année scolaire en cours (hors vacances scolaires), le temps par séance varie de 45 min à deux heures.



A/Séance type : (exemple sur la décomposition des freeze) :

Echauffement (15 min) : réveil musculaire et étirements.

Grace à des jeux ludiques et mise en situation l'enfant va pouvoir apprendre tout en intégrant les différents freeze :

- Le *baby freeze* est l'une des positions fondamentales en break dance. C'est le mouvement de base, il peut être modifié et amélioré en poses plus complexes. Pour le réaliser, il faut quatre appuis : les deux mains, la tête et parfois l'épaule. Les jambes et les pieds ne touchent pas le sol, tout le poids du corps repose sur le buste, les bras et la tête.
- Le *shoulder freeze* ou freeze sur l'épaule, est comme son nom l'indique, une position statique qui repose essentiellement sur l'épaule! Les jambes sont dans l'air, elles ne doivent pas toucher le sol.
- Le *head freeze* est une position en équilibre sur la tête. On peut s'aider des mains mais elles ne sont pas toujours nécessaires. Les jambes, quant à elle, ne doivent pas être en contact avec le

sol. Elles peuvent cependant être dans n'importe quelle position: tendues, pliées, écartées, serrées etc.

- Le chair freeze est une position au sol. C'est une pose complexe qui nécessite une torsion, il faut donc être bien échauffé avant de l'effectuer.
- Le hand stand est une position statique sur une main ou sur les deux mains. Pour la faire, on peut s'aider en s'appuyant sur un mur comme pour un poirier, mais ce n'est pas obligatoire.

B/ Les séances suivantes

Tout en insistant sur le freeze, nous intégrerons pas à pas et en fonction du niveau de chacun Toprock, footwork, et powermoves.

L'ordre n'a aucune importance tant que le tout est effectué sur la musique et sur le tempo, avec de l'énergie, de la fluidité, de la finesse, avec du style et de l'originalité

C/ Le matériel pédagogique

Obligatoire : salle avec miroir + Matériel sono (baffle auto amplifié et câble RCA/mini jack).

Chaque participant apporte : basket, training, tee-shirt, veste de training et/ou pull de sport,

Protection au choix (bonnet, protège-genoux, coudière, etc...) + bouteille d'eau.

Prévoir kit premiers soins (gel anti-inflammatoire, aspirines, pommade chauffante, reflex spray et sparadrap).

4 / L'ENCADREMENT

Primaire :

1 intervenant pour 12 enfants, séance d'une heure à deux heures.

Collège :

1 intervenant pour 14 préadolescents, séance d'une à deux heures.

Lycée :

1 intervenant pour 14 adolescents, séance d'une à deux heures.

5/ L'EVALUATION

Évaluations individuelles et en groupe :

Elles se font à la première séance puis à la moitié et à la fin de l'année.

Il y a neuf critères d'évaluation qui sont :

- la rythmique
- la constance
- la puissance
- l'endurance
- la créativité
- la musicalité
- la technicité
- la concentration

Pour les valeurs de réussite il y aura 3 couleurs : le rouge (non acquis), le noir (en cours d'acquisition) et le bleu (acquis).

Une des possibles évaluations de l'efficacité de notre enseignement se situe d'ailleurs dans l'évolution des représentations des élèves quant aux stéréotypes que véhicule l'univers Hip-Hop : ces stéréotypes peuvent s'exprimer par des relations filles-garçons dissymétriques. Il est de notre rôle de sensibiliser et d'éduquer nos élèves à des relations d'égalité entre les sexes.

6/ LE SPECTACLE

La finalité de ce projet est de mettre en situation les initiés sous forme de spectacle ou d'organiser une démonstration et/ou battle devant un public.

7/ OBBY ASSOCIATION

Biographie

L'association Obby développe divers projet et collaboration artistique, sportif et culturel. Elle met en avant les artistes locaux de MONTPELLIER, pour faire connaître et reconnaître leurs arts et disciplines, dans un état d'esprit fraternel, de partage et d'entraide. Notre force est de se réunir pour divertir et donner de l'ampleur à tout projet.

L'association a pour objet de favoriser, développer et promouvoir :

- Des actions et des activités professionnelles ou en voie de professionnalisation, dans un champ d'intervention artistique, sportif, culturel, éducatif et social

- Participer à la formation des hommes et des femmes, à leurs participations à la pratique culturelle ou sportive, voire à leur insertion sociale et professionnelle.

Original Band

L'association Obby Via le collectif original band, vous propose des spectacles vivants autour de la Street culture.

Des shows Beat box, avec la team Montpellier original beat box au niveau championnat de France.

Du break dance avec Yann break boy, double champion de France de break dance.

Nous créons des spectacles interactifs, ludiques et impressionnants de maîtrise. Ce sont des spectacles en perpétuelle évolution. Nous intégrons progressivement des nouvelles compétences, des nouveaux rôles, de nouveaux jeux.

Nos spectacles ont d'abord fait leurs preuves dans la rue au plus près des gens.

Aujourd'hui nous les transportons dans les salles, notamment dans les écoles de la ville de Montpellier où nous rencontrons un énorme succès.

Les cours obby

L'association OBBY propose l'activité Beatbox avec la team Montpellier original beat box.

Le Beatbox c'est : « reproduire des sons d'instruments de musiques avec sa bouche ! » :

- ♫ Favorise l'écoute, la concentration et la créativité

- ♫ Lutte contre la dyslexie

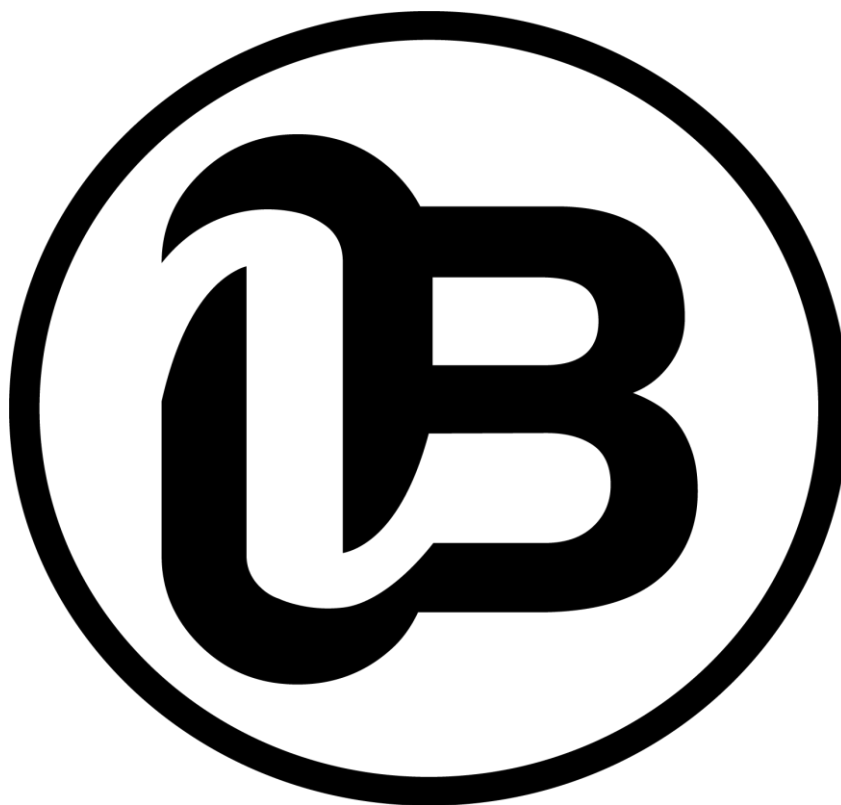
- ♫ Favorise une meilleure élocution, prononciation et articulation des mots

- ♫ Permet de vaincre la timidité et donne de la confiance en soi

- ♫ Cet art permet de développer la constance, la musicalité (rythmes, temps, tempo) mais également d'apprendre tout en s'amusant

Le Mardi sur l'école Jean Zay de 17h45 à 18h45

Le Jeudi sur Jean Moulin de 17h45 à 18h45



OBBY
29 RUE DES CORNEILLE
34880 LAVERUNE

Téléphone : 06.52.67.93.46



o-bby@hotmail.com



Obby Association



Obby culture