



DÉFI ACTIF

OLYMPIQUE CANADIEN



BREAKING

Au début des années 70, un nouveau style de danse est apparu chez les jeunes générations noires et portoricaines de la ville de New York. Il combinait de façon originale la gymnastique, les arts martiaux et l'improvisation. On l'a rapidement appelé breakdance, et il est devenu un pilier de la culture hip hop.

Le mot « breaking » fait référence à un moment de coupure (breakbeat; break signifie casser, en anglais), dans une chanson : pense à ta chanson préférée, mais à un moment, la musique se réduit à des battements et des rythmes – c'est ce qu'on appelle une coupure. Les DJ dénichaient ces sections musicales, puis les faisaient jouer en boucle pour prolonger la durée des danses. C'est de là que vient le nom du breaking, en référence au type de musique qui était utilisé au départ.

Les DJ se servaient de deux tables tournantes pour combiner les extraits musicaux, ce qui créait de tout nouveaux sons sur lesquels les gens pouvaient réaliser leurs meilleurs mouvements de danse, en tournoyant sur la tête ou en faisant des jeux de pieds rapides. Ce chouette mélange de musique et de danse a été l'un des premiers pas vers la création du hip hop.

Le breaking est apparu pour la première fois aux Jeux olympiques lors des Jeux olympiques de la jeunesse de Buenos Aires en 2018, et ce fut un franc succès! Le sport fera son entrée aux Jeux olympiques à Paris, et risque d'être très populaire dans un pays-hôte très attaché à sa culture hip hop! C'est pour attirer les jeunes que le Comité international olympique a ajouté ce sport.

Les athlètes pourront participer aux épreuves masculines ou féminines, en démontrant leurs habiletés par des affrontements. On jugera leur technique, leur originalité et leur interprétation de la musique. Lors de ces duels intenses, au rythme de musique hip hop, funk ou breakbeat, les athlètes tenteront d'impressionner les neuf juges avec des jeux de pieds épatants, des phases créatives et des poses. Les juges choisiront ensuite la personne qui gagne la ronde ou le duel.

Le breaking continue d'évoluer, toujours un fort symbole de la culture de la jeunesse et de sa créativité, et représente parfaitement l'esprit innovateur caractéristique des Jeux olympiques.

Pour en savoir plus sur le breaking, rendez-vous au www.breakingcanada.ca; pour en savoir plus sur l'ensemble des styles de danse, visitez le <https://www.dancesport.ca/>.



PROGRAMME SCOLAIRE



ATHLÈTES EN VEDETTE



© Candice Ward/COC

PHILIP KIM/PHIL WIZARD

Philip Kim avait à peine 12 ans lorsqu'il a vu danser le groupe de breaking Now Or Never (N.O.N) dans les rues de Vancouver. Ce fut un vrai coup de cœur : il a commencé à regarder des vidéos YouTube pour apprendre la danse. Au secondaire, il allait pratiquer ses mouvements aux toilettes. Il a eu la chance d'être formé par des danseurs de sa région, puis il a commencé les compétitions. C'est là qu'on lui a donné son nom d'artiste : Phil Wizard.

Il est l'un des favoris des Jeux olympiques de Paris 2024 au breaking. En 2023, il a représenté le Canada lors des Jeux panaméricains de Santiago, où il a remporté l'or. Il a aussi gagné l'or et l'argent aux Championnats du monde de breaking de la WDSF.

Pour en savoir plus sur Philip visitez olympique.ca



© Candice Ward/COC

TIFFANY LEUNG/B-GIRL TIFF

Tiffany Leung avait fait de la gymnastique plus jeune, mais ce n'est qu'en voyant des filles faire du breaking à l'université qu'elle a pensé essayer ce sport. Elle avait déjà 18 ans lorsqu'elle a commencé. Rapidement, elle s'est fait connaître grâce à son style de danse original. Née à Toronto, Tiffany, alias B-Girl Tiff, s'est classée cinquième lors des Jeux mondiaux en 2022 et quatrième lors des Championnats panaméricains de la World Dance Sport Federation. Elle a subi des commotions cérébrales et espère pouvoir participer aux épreuves de Paris 2024.

Pour en savoir plus sur Tiffany visitez olympique.ca

ACTIVITÉS

BREAKING




Visionnez la vidéo d'accompagnement de *Breaking Canada* pour présenter le sport à vos élèves et les motiver!


Vous trouverez ci-après des activités de breaking dont vous pouvez vous servir en classe et au gymnase. Amusez-vous!


TROUVE L'EXTRAIT

Les coupures musicales ne sont pas seulement utilisées pour danser; elles servent aussi à créer de la musique hip hop. On réutilise des extraits de vieilles chansons pour en créer de nouvelles et garder le rythme en vie. Ces extraits célèbres sont comme le cœur de la musique et de la danse hip hop, reliant les gens qui aiment ce style amusant et énergique.

Pour cette activité, vous écouterez des chansons pour trouver les extraits utilisés pour le breaking.

 **Participants :** Toute la classe

 **Espace :** Gymnase ou salle de classe

 **Équipement :** Système de son ou haut-parleur connecté à un téléphone cellulaire

PRÉPARATION :

Trouvez une chanson qui utilise un extrait (breakbeat; faites une recherche sur YouTube)

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

L'objectif de l'activité est de faire découvrir aux élèves le compte en huit temps et le décompte de « 5, 6, 7, 8 » utilisés en danse. Ce type de compétences s'acquiert par l'écoute et la sensibilisation au rythme.

Vous pouvez présenter l'extrait au groupe avec l'activité qui suit :

- Faites jouer une chanson de type breakbeat. Vous en trouverez sur YouTube. Laissez les élèves l'écouter pendant quelques instants pour se familiariser avec son rythme.
- Tapez dans les mains au son des caisses claires : expliquez au groupe qu'on entend généralement les caisses claires en arrivant aux temps pairs; aidez-les élèves à les entendre en comptant la mesure.
- Tapez du pied au son des autres percussions : les autres percussions, comme la grosse caisse, se font entendre sur les temps impairs. Les élèves auront une meilleure idée de toute la composante rythmique de la chanson.
- Compte en huit temps : enseignez aux élèves à compter jusqu'à huit en boucle; il s'agit de l'une des séquences rythmiques les plus fréquentes dans la musique breakbeat et d'autres styles musicaux.
- Tapez des mains aux temps pairs : comptez « 5, 6, 7, 8 » pour introduire la mesure, puis demandez aux élèves de taper des mains aux temps pairs (2, 4, 6, 8). Le groupe développera ainsi son sens du rythme.
- Tapez du pied aux temps impairs : Lorsque les élèves maîtrisent la première étape, faites-les taper du pied aux temps impairs (1, 3, 5, 7). Leur sens du rythme se développera encore davantage.

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :

- Alternez les battements de mains (temps pairs) et les tapements de pied (temps impairs) sans arrêter de compter la mesure. Le groupe pourra ainsi internaliser le rythme de la chanson.
- Ajoutez progressivement des mouvements de danse simple ou d'autres mouvements percussifs, pour travailler la coordination et la capacité à transposer le rythme en mouvements.

LE TWO-STEP



- Participants :** Toute la classe
- Espace :** Gymnase ou salle de classe
- Équipement :** Système de son ou haut-parleur connecté à un téléphone cellulaire; appareil pour l'affichage de vidéos

PRÉPARATION :

Trouvez une musique qui accompagnera la danse et préparez le lecteur vidéo pour afficher une démonstration

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

Pour maîtriser le style bondissant propre au hip hop, il faut apprendre la base sous la forme du two-step, un mouvement dans lequel on fléchit les genoux en bondissant de côté. Lorsque les élèves maîtrisent ce rythme, vous pouvez le bonifier en leur montrant la base de la danse debout (top rock).

1. Placez-vous : le corps droit, les pieds à la largeur des épaules, les bras relâchés et détendus.
2. Écoutez la musique et détectez le rythme. À un, faites un pas vers la droite avec votre pied droit.
3. À deux, ramenez votre pied gauche vers le droit pour les joindre. Les pieds ensemble, gardez les genoux fléchis.
4. À trois, transférez votre poids sur le pied droit et préparez-vous à bouger dans l'autre direction. Faites un pas vers la gauche avec votre pied gauche.
5. À quatre, ramenez votre pied droit vers le gauche, de retour à votre position initiale, les pieds à la largeur des épaules.
6. Recommencez la séquence en faisant des pas à droite et à gauche au rythme de la musique. Exercez-vous plusieurs fois pour bien assimiler les mouvements et le rythme.

LA BASE DE LA DANSE DEBOUT



- Participants :** Toute la classe
- Espace :** Gymnase ou salle de classe
- Équipement :** Système de son ou haut-parleur connecté à un téléphone cellulaire; appareil pour l'affichage de vidéos

PRÉPARATION :

Trouvez une musique qui accompagnera la danse et préparez le lecteur vidéo pour afficher une démonstration

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

1. Placez-vous : le corps droit, les pieds à la largeur des épaules, les bras relâchés et détendus.
2. Commencez par faire des pas croisés : À un, bondissez légèrement pour amorcer le mouvement. Puis, au deuxième temps, croisez le pied gauche devant le droit en atterrissant. Laissez vos bras balloter de façon naturelle pour garder votre équilibre et ajouter votre touche personnelle.
3. À trois, retournez à votre position initiale, les pieds à la largeur des épaules. Ramenez vos bras comme au début.
4. À quatre, croisez le pied droit devant le gauche. Vos bras devraient continuer de suivre le mouvement.
5. Recommencez la séquence, en alternant à chaque fois le pied qui passe devant. Exercez-vous plusieurs fois pour vous familiariser avec les mouvements et le rythme, en vous assurant que chaque geste est synchronisé avec la musique.

CONSEILS :

- Vous pouvez éventuellement ajouter votre touche personnelle avec les mouvements des bras. Il est généralement plus facile pour les personnes débutantes de suivre le mouvement des jambes avec les bras, par exemple en les gardant près du corps lors du retour à la position initiale.
- Lors des croisements de jambes, on peut écarter les bras à environ 45 degrés.

PROJECTION DES JAMBES (KICK OUT)


[Lien YouTube](#)


Participants : Toute la classe



Espace : Gymnase ou salle de classe



Équipement : Système de son ou haut-parleur connecté à un téléphone cellulaire; appareil pour l'affichage de vidéos

PRÉPARATION :

Trouvez une musique qui accompagnera la danse et préparez le lecteur vidéo pour afficher une démonstration

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

1. Placez-vous : commencez en position accroupie, en équilibre sur l'avant des pieds. Gardez les genoux fléchis et le corps légèrement vers l'avant, pour rester en équilibre.
2. À un, placez votre main gauche au sol en guise d'appui. Projetez les deux jambes vers la droite (ou vers l'avant), en atterrissant sur les talons.
3. À deux, sautez pour ramener rapidement les jambes en position fléchie, en atterrissant sur l'avant du pied.
4. À trois, placez votre main droite au sol en guise d'appui. Projetez les deux jambes vers la gauche, comme vous l'avez fait vers la droite au début.
5. Recommencez le cycle, en alternant la direction des mouvements. Exercez-vous plusieurs fois pour que les mouvements deviennent fluides et suivent le rythme.

CONSEILS :

- Pour vous faciliter la tâche, vous pouvez projeter les jambes sans atterrir sur les talons.
- Vous pouvez faire passer le bras opposé à celui en appui au-dessus de votre tête et plier le coude pour gagner en style et en équilibre.

ACTIVITÉ EN CLASSE

Le breaking est indissociable de la musique hip hop. Allez sur Internet pour en apprendre plus sur la culture hip hop et découvrir ses éléments essentiels comme le rap, la pratique des DJ, le breaking et le graffiti. Formez des groupes de deux ou trois personnes qui composeront un morceau rap et le présenteront devant le reste de la classe, si le temps le permet.