



Be Rock ! Be Free ! <http://berock.free.fr> !

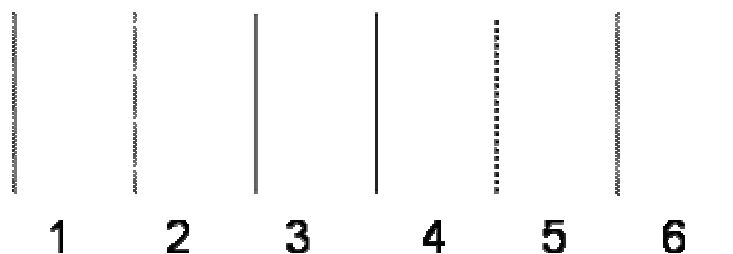
## Pas de base sur place – Rock'n Roll

Document soumis à copyright - © 2007 – G. Ambone

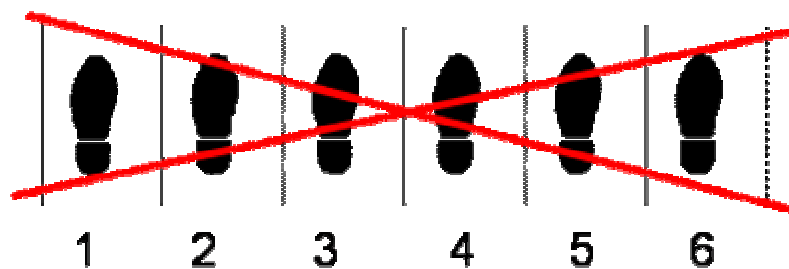
Cours privés, cours collectifs, stages de rock : contactez nous sur [danserle-rockfree@yahoo.fr](mailto:danserle-rockfree@yahoo.fr)

### 1 Temps du 3-3-2

Nous allons vous montrer ici le pas de rock'n roll. Le rock se danse sur 6 temps que nous notons ici 1, 2, 3, 4, 5 et 6. Le temps 0 correspond à la position de départ.

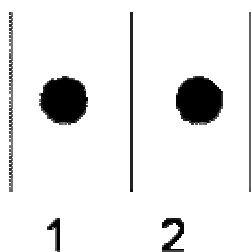


Il serait possible de poser un pas à chaque temps. Cette façon de danser existe, elle s'appelle le pas marché, mais n'est pas utilisé en cours ni en compétition. En effet, esthétiquement, ce pas n'est pas très joli car le rythme est monotone, ce qui est encore plus disgracieux sur les rythmes lents.

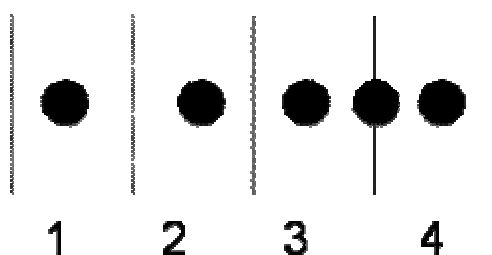


D'autre part, ce pas marché vous placera régulièrement à contre-pied lors de certaines passes.

Le pas officiel est alors un pas appelé « 3-3-2 ». Les temps 1 et 2 vont être utilisés pour poser un pas (identique au pas marché).

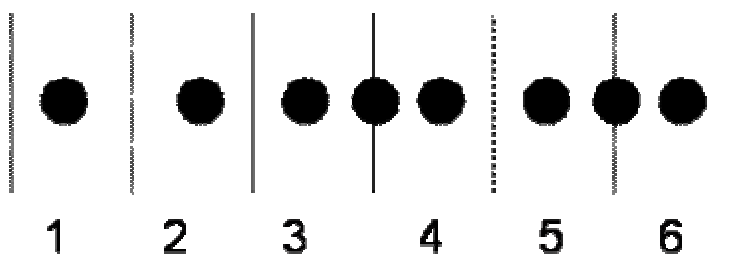


Les temps 3 et 4 vont être comptés en croche, avec donc un demi temps entre le « 3 » et le « 4 ». Le délai entre le « 3 » et le « 4 » est identique au délai entre le « 1 » et le « 2 », mais un temps intermédiaire est ajouté :



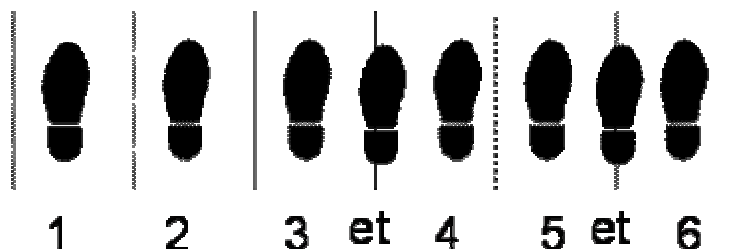
Ainsi, le temps est donné par le tempo : « 1 ... 2 ... 3'et'4 ». Le délai entre le « 4 » et le « 5 » est le même que celui entre le « 1 » et le « 2 », ou le « 3 » et le « 4 » mais aucun demi temps n'est rajouté.

Enfin la séquence entre le « 5 » et le « 6 » est construite de la même façon que celle entre le « 3 » et « 4 », avec un demi temps entre le 5 et le 6.



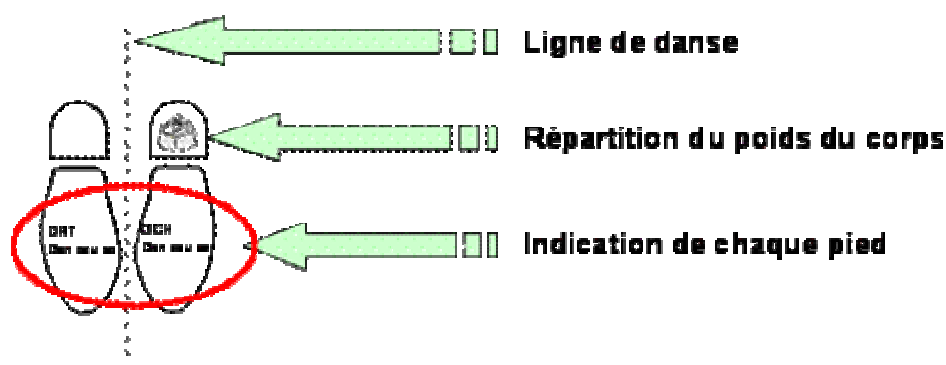
Le tempo total est donc donné par la séquence « 1 ... 2 ... 3'et'4 ... 5'et'6 ».

Un fois ce tempo acquis, il suffit de poser un pied sur chaque temps et demi temps, soit :



Maintenant que vous savez quand poser le pied en fonction des temps musicaux, nous allons vous montrer où le placer dans l'espace.

## 2 Pas de base sur place

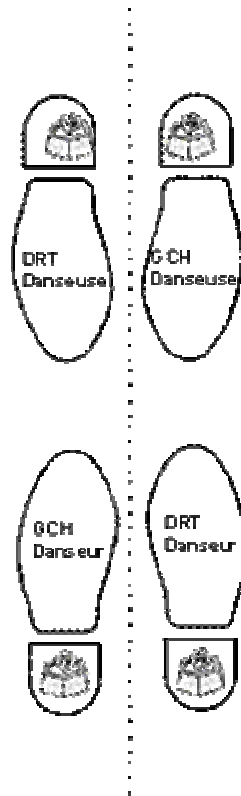


Pour vous guider, nous illustrons à chaque étape, l'ensemble des informations nécessaire pour réussir votre pas de base :

- La ligne de danse : cette ligne imaginaire est celle sur laquelle se trouve la danseuse durant l'ensemble de la danse. Dans le pas de base, chaque partenaire se trouve au dessus de celle-ci. Cette ligne est visualisée par une ligne en pointillée,
- Le poids du corps est symbolisé par une masse. Le respect de ces appuis vous permettra de réussir rapidement vos figures,
- La position des pieds de chaque danseur est visualisée et clairement identifiée. Les acronymes « GCH » indiquent le « pied gauche », et « DRT » pour « pied droit ».

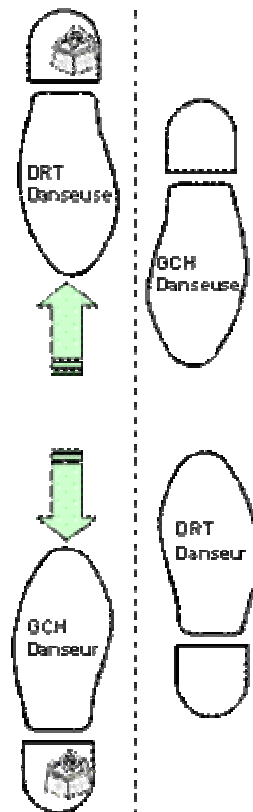
A chaque instant, nous vous décrivons précisément la position du danseur et de la danseuse. Nous commençons par le temps 0 qui est la position de départ.

Temps : **0** 1 2 3 et 4 5 et 6



Au départ, le danseur et la danseuse sont face à face, les pieds de par et d'autre de la ligne de danse. Le poids du corps est équilibré sur les deux jambes. Les jambes sont légèrement fléchies pour rester souple.

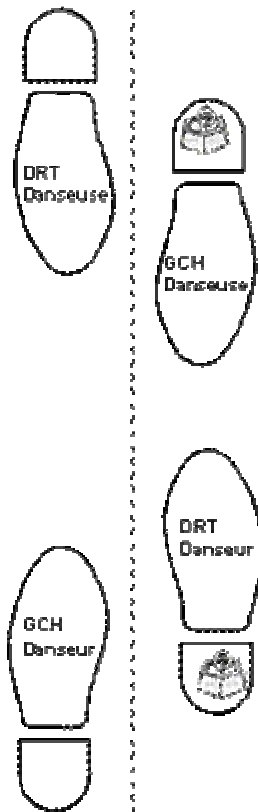
Temps : 0 **1** 2 3 et 4 5 et 6



A ce temps, le danseur recule le pied gauche et la danseuse recule le pied droit. La pose se fait en deux temps, d'abord la pointe du pied, puis se déroule jusqu'au talon. En final, le poids du corps repose sur la jambe ayant bougé.

**Notre conseil :** La distance de recul doit être petite : environ une demi longueur de pied. Habituez-vous dès le départ à régler correctement cette longueur, cela vous évitera bien des efforts ensuite.

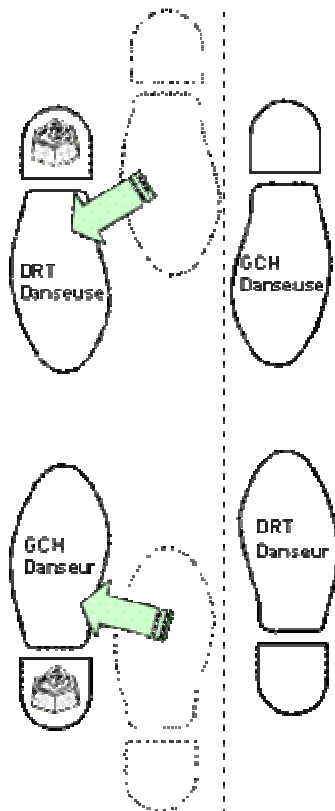
Temps : 0 1 **2** 3 et 4 5 et 6



Le deuxième temps sert à transférer le poids du corps. Pour effectuer ce transfert, le danseur lève d'abord le talon puis la plante du pied droit jusqu'à ce qu'il décolle quasiment du sol, puis repose d'abord la plante jusqu'au talon. Lorsque le pied se repose, faire le transfert du poids.

La danseuse effectue le mouvement symétrique avec le pied gauche.

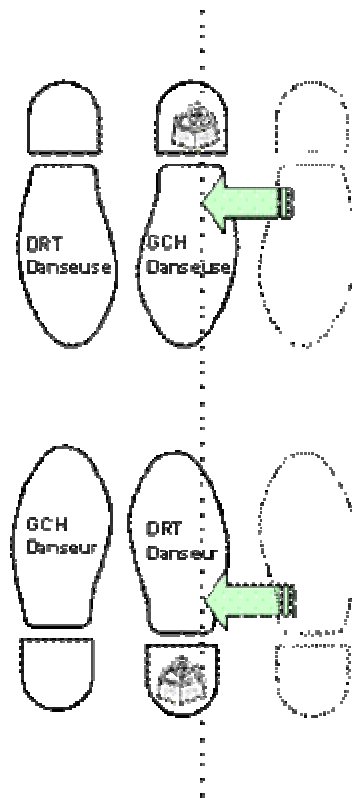
Temps : 0 1 2 **3** et 4 5 et 6



Au temps 3, le danseur pose son pied gauche légèrement à gauche, à la hauteur du pied droit. La pose se fait en deux temps, d'abord la pointe du pied, puis se déroule jusqu'au talon. En final, le poids du corps repose sur la jambe ayant bougé.

La danseuse à un mouvement symétrique avec le pied droit.

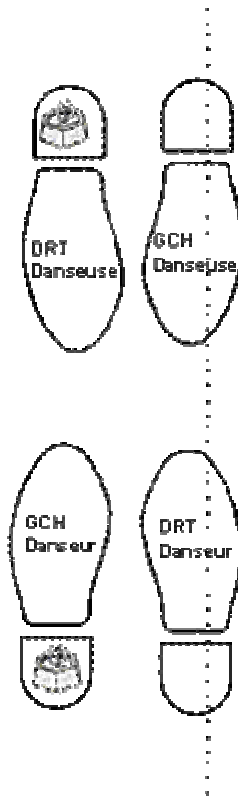
Temps : 0 1 2 3 **et** 4 5 et 6



Au temps 4, le danseur repose le pied droit et transfère le poids du corps. Le pied droit se rapproche alors du pied gauche pour se placer légèrement de côté par rapport à la ligne de danse.

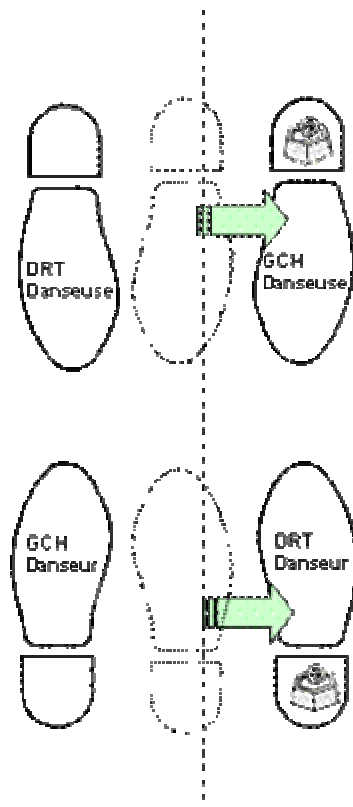


Temps : 0 1 2 3 et **4** 5 et 6



Ce temps sert à transférer le poids du corps. Ce transfert s'effectue de la même façon que celui du temps 2.

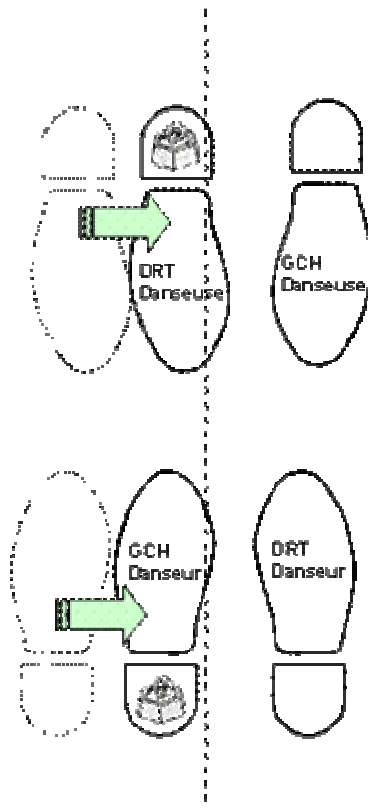
Temps : 0 1 2 3 et 4 **5** et 6



Le danseur place alors son pied droit à droite, de l'autre côté de la ligne de danse. Lorsque le pied se pose, le poids se transfère sur le pied droit. La danseuse fait la même chose avec le pied gauche.

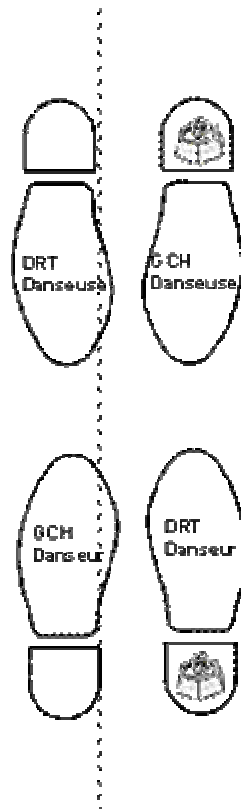
**Notre conseil :** Ici encore, le déplacement doit être petit.

Temps : 0 1 2 3 et 4 5 **et** 6



A ce temps, le danseur repose le pied gauche et transfère le poids du corps. Le pied gauche se rapproche alors du pied droit pour se retrouver quasiment dans la position du temps 0.

Temps : 0 1 2 3 et 4 5 et **6**



Ce temps permet de transférer le poids du corps sur le pied droit du danseur (gauche de la danseuse). Le pied gauche est ainsi libéré pour faire le pas du temps 1 à suivre.

La position finale est très proche de la position initiale. La même séquence peut alors s'enchaîner de nouveau.