

LA DANSE ROCK'N'ROLL

Les origines de la **danse Rock'n'roll** remontent aux années 1950, aux États-Unis, dans un contexte de bouillonnement culturel et musical. Inspirée par l'énergie contagieuse de la musique Rock'n'roll émergente, cette danse a vu le jour **dans les clubs** et les **soirées animées** où les jeunes cherchaient à exprimer leur vitalité et leur enthousiasme à travers des pas audacieux et des figures spectaculaires.

Qui a inventé la danse du rock ?

Il a été importé par l'armée américaine en 1945 sous le nom de « Jerry-bug » (Le boogie se danse aussi sur 6 temps). Le rock sauté a été mis au point par les Anglais.

Pourquoi le rock se danse à 6 temps ?

Parmi ces 6 temps, les deux premiers sont traditionnellement utilisés comme « pas de repos » : ils permettent aux danseurs de se repositionner, et de couper le rythme de la danse. Les quatre temps suivants 3 et 4, 5 et 6 sont les temps utilisés pour le déplacement de la cavalière.

Il s'inspire du swing des années 1938-1939 mais avec une plus grande variété de figures. Le boogie Woogie est ce que les Anglais appellent également le « jive », les américains le « lindy », les français le (3-3-2).

En France, le rock à 6 temps est majoritaire relativement au rock à 4 temps qui reste néanmoins pratiqué dans le nord de l'Europe.

On danse le rock à 6 temps traditionnellement sur des rythmes rock (marqués par l'alternance de la grosse caisse et de la caisse claire sur 4 temps), même s'il est assez courant de le danser sur des rythmes plus swing (marqués par la prédominance des cymbales) ou boogie.

Des danseurs et danseuses intermédiaires et expérimentés remplaceront occasionnellement le pas de base par un jeu de jambes, ce qui ne changera pas la passe, mais donnera plus de style à la danse, et personnalisera ainsi le style du danseur et de la danseuse.

Pourquoi les gens aiment danser le rock ?

La danse de couple est une pratique physique et sociale qui a des bienfaits incroyables sur l'organisme, le corps humain, et sur la santé mentale. Il s'agit d'une activité qui se pratique à deux, en suivant des mouvements précis sur des rythmes musicaux variés. Que vous soyez débutant ou expérimenté, la danse de couple est une activité accessible à tous, qui peut être pratiquée à tout âge et qui peut apporter de nombreux bienfaits pour votre corps et votre esprit.

Les bienfaits du Rock sur l'organisme :

Renforcement musculaire, amélioration de la coordination et de l'équilibre, augmentation de la flexibilité, amélioration de la santé cardiaque, brûler des calories.

Les bienfaits de la danse Rock pour l'esprit

Réduction du stress, amélioration de la confiance en soi, amélioration de la concentration, stimule la créativité, renforcement des relations sociales, etc...