

FICHE PÉDAGOGIQUE



INTERVENANT: **Julien Francoeur a.k.a Cali**

TITRE DU STAGE : **Breakdance**

PRESENTATION:

Cali commence le breakdance en 2002. Très vite il s'impose comme l'un des danseurs de break sur qui il faut compter. Avec d'autres danseurs, il fonde le groupe OPB, de Liège avec qui il gagne de nombreux prix lors de battle de danse en France et en Belgique, comme aux battles : *France/Belgique 5vs5* , *Bday Jay 2vs2* , *Comming soon shop 1vs1*, mais aussi dans le reste de l'Europe, comme aux battles : *Burn Battle school international* (Ukraine) ou au *Zitty breakdown* de Düsseldorf en Allemagne, et enfin au BOTY(championnat du monde de breakdance).

Au niveau mondiale il participe au : *Rabat move* (Maroc), *Miami Pro Am* (USA), *Who can roast the most* (USA)

Depuis ses début, Cali à toujours eu à cœur de partager ses passions avec les plus jeunes. Il intervient donc très régulièrement comme pédagogue et animateur dans des maisons de jeunes et les écoles de danse.

FORMAT STAGE **6 h, soit 1 journée intensive**

NOMBRE DE PARTICIPANTS **20-30 (en fonction de la salle)**

MATERIEL FOURNI Musique, ordinateur

MATERIEL NECESSAIRE

Obligatoire : salle avec miroir + Matériel sono (baffle auto amplifié et câble RCA/mini jack pr).
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 (Flexium gel, aspirines, pommade chauffante, reflex spray et sparadrap)

DESCRIPTION GÉNÉRALE

Le **breakdance** est un style de danse développé à New York dans les années 1970, caractérisé par son aspect acrobatique et ses figures au sol. En 1970, Lors des soirées organisés dans le bronx, Le DJ d'origine jamaïcaine Kool Herc se rend compte que l'énergie des gens sur la piste de danse atteint son paroxysme à certains passages d'une chanson où ne sont présentes que la ligne de basse et la ligne de batterie. Il décide donc de jouer ces passages en boucle et il appelle cela un *break*. Les danseurs sont donc surnommés les breakers ou B-Boys et par extension leur dance, le breakdance.

En 1973, les New-yorkais qui pratiquent le breakdance, vont développer tout cet art issu du top rock , et inventer le footwork, le power moove, le freeze, le krump, le locking, le popping, le new style ...

OBJECTIF

Apprendre les bases du breakdance : dont le toprock, le footwork, le freeze et le power mooves.

EXERCICES

Théorie et Échauffement (60 min) : Histoire du break du breakdance et échauffement + étirements.

Base Techniques de bases :

- 1h de top rock (breakdance debout) et plus particulièrement « l'indian step ».
- 1h de foot work (Breakdanse au sol au sol) et plus particulièrement le « 6 steps,le 3 steps,shuffle » et le « CC ».
- 1h de freeze (arrêt sur la musique) et plus particulièrement le « baby freeze,hand stand,freeze coude ».
- 1h de power mooves (mouvement physique de gymnastique et d' arts martiaux) et plus particulièrement le « windmill ».
- 1h de mise en jeu du cypher (L'endroit ou tous les danseurs font des échanges et des battles) .

FICHE PÉDAGOGIQUE



INTERVENANT:	Julien Francoeur a.k.a Cali
TITRE DU STAGE :	Breakdance
PRESENTATION:	<p>Cali commence le breakdance en 2002. Très vite il s'impose comme l'un des danseurs de break sur qui il faut compter. Avec d'autres danseurs, il fonde le groupe OPB, de Liège avec qui il gagne de nombreux prix lors de battle de danse en France et en Belgique, comme aux battles : <i>France/Belgique 5vs5</i> , <i>Bday Jay 2vs2</i> , <i>Comming soon shop 1vs1</i>, mais aussi dans le reste de l'Europe, comme aux battles : <i>Burn Battle school international</i> (Ukraine) ou au <i>Zitty breakdown</i> de Düsseldorf en Allemagne, et enfin au BOTY (championnat du monde de break).</p> <p>Au niveau mondiale il participe au : <i>Rabat move</i> (Maroc), <i>Miami Pro Am</i> (USA) et au <i>Who can roast the most</i> (USA)</p> <p>Depuis ses début, Cali à toujours eu à cœur de partager ses passions avec les plus jeunes. Il intervient donc très régulièrement comme pédagogue et animateur dans des maisons de jeunes et les écoles de danse.</p>
FORMAT STAGE	15 h. 3H/jour durant 1semaine
NOMBRE DE PARTICIPANTS	20-30 (en fonction de la salle)
MATERIEL FOURNI	Musique, ordinateur
MATERIEL NECESSAIRE	<p><u>Obligatoire</u> : salle avec miroir + Matériel sono (baffle auto amplifié et câble RCA/mini jack pr).</p> <p>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.</p> <p>Prévoir kit premiers soins (Flexium gel, aspirines, pommade chauffante, reflex spray et sparadrap.</p>

DESCRIPTION GÉNÉRALE

Le **breakdance** est un style de danse développé à New York dans les années 1970, caractérisé par son aspect acrobatique et ses figures au sol. En 1970, Lors des soirées organisés dans le bronx, Le DJ d'origine jamaïcaine Kool Herc se rend compte que l'énergie des gens sur la piste de danse atteint son paroxysme à certains passages d'une chanson où ne sont présentes que la ligne de basse et la ligne de batterie. Il décide donc de jouer ces passages en boucle et il appelle cela un *break*. Les danseurs sont donc surnommés les breakers ou B-Boys et par extension leur dance, le breakdance.

En 1973, les New-yorkais qui pratiquent le breakdance, vont développer tout cet art issu du top rock , et inventer le footwork, le power moove, le freeze, le krump, le locking, le popping, le new style ...

OBJECTIF

Apprendre les bases du breakdance au sein d'une chorégraphie: dont le toprock, le footwork, le freeze et le power mooves.

EXERCICES

1er Jour : Théorie et Échauffement (60 min) : Histoire du break du breakdance+ réveil musculaire et étirements.

Base Techniques de bases :

-30 min de top rock (breakdance debout) et plus particulièrement « l'indian step ».

-30 min de foot work (Breakdanse au sol au sol) et plus particulièrement le « 6 steps » et le « CC ».

-30 min de freeze (arrêt sur la musique) et plus particulièrement le « baby freeze ».

-30 min de power mooves (mouvements de gymnastiques et d'arts martiaux) et plus particulièrement le « windmill ».

2^{ème} jour : -30 min d'échauffement réveil musculaire et étirement .

-1h pour se remémorer les pas appris le jour précédent (indian step,6 steps,CC,baby freeze, ...)

FICHE PÉDAGOGIQUE



INTERVENANT: **Julien Francoeur a.k.a Cali**

TITRE DU STAGE : **Breakdance**

-1h30 d'apprentissage de nouveau footwork et top rock (3 steps , le 10 steps , kick side step , hand stand ...)

3eme jour : -30 min d'échauffement réveil musculaire et étirement .

-1h : pour se remémorer les pas appris le jour précédent (3 steps , 10 steps ,kick side step, hand stand...)

-1h30 : début de chorégraphie avec les pas appris le premier jour et le deuxième jour .

4eme jour : -30 min d'échauffement réveil musculaire et étirement .

-1h : pour se remémorer le début de la chorégraphie appris le jour précédent .

-1h30: Poursuite de la chorégraphie .

5eme jour : -30 min d'échauffement réveil musculaire et étirement .

-2h30: perfection et fin de la chorégraphie .

FICHE PÉDAGOGIQUE



INTERVENANT:	Julien Francoeur a.k.a Cali
TITRE DU STAGE :	Breakdance
PRESENTATION:	<p>Cali commence le breakdance en 2002. Très vite il s'impose comme l'un des danseurs de break sur qui il faut compter. Avec d'autres danseurs, il fonde le groupe OPB, de Liège avec qui il gagne de nombreux prix lors de battle de danse en France et en Belgique, comme aux battles : <i>France/Belgique 5vs5</i> , <i>Bday Jay 2vs2</i> , <i>Comming soon shop 1vs1</i>, mais aussi dans le reste de l'Europe, comme aux battles : <i>Burn Battle school international</i> (Ukraine) ou au <i>Zitty breakdown</i> de Düsseldorf en Allemagne, et enfin au BOTY (championnat du monde).</p> <p>Au niveau mondiale il participe au <i>Rabat move</i> (Maroc), <i>Miami Pro Am</i> (USA) et au <i>Who can roast the most</i> (USA).</p> <p>Depuis ses début, Cali à toujours eu à cœur de partager ses passions avec les plus jeunes. Il intervient donc très régulièrement comme pédagogue et animateur dans des maisons de jeunes et les écoles de danse.</p>
FORMAT STAGE	45 min (Initiation)
NOMBRE DE PARTICIPANTS	20-30 (en fonction de la salle)
MATERIEL FOURNI	Musique, ordinateur
MATERIEL NECESSAIRE	<p><u>Obligatoire</u> : salle avec miroir + Matériel sono (baffle auto amplifié et câble RCA/mini jack pr).</p> <p>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.</p> <p>Prévoir kit premiers soins (Flexium gel, aspirines, pommade chauffante, reflex spray et sparadrap).</p>
DESCRIPTION GÉNÉRALE	
<p>Le breakdance est un style de danse développé à New York dans les années 1970, caractérisé par son aspect acrobatique et ses figures au sol. En 1970, Lors des soirées organisés dans le bronx, Le DJ d'origine jamaïcaine Kool Herc se rend compte que l'énergie des gens sur la piste de danse atteint son paroxysme à certains passages d'une chanson où ne sont présentes que la ligne de basse et la ligne de batterie. Il décide donc de jouer ces passages en boucle et il appelle cela un <i>break</i>. Les danseurs sont donc surnommés les breakers ou B-Boys et par extension leur dance, le breakdance.</p> <p>En 1973, les New-yorkais qui pratiquent le breakdance, vont développer tout cet art issu du top rock , et inventer le footwork, le power moove, le freeze, le krump, le locking, le popping, le new style ...</p>	
OBJECTIF	
S'initier aux bases du breakdance : dont le toprock, le footwork, le freeze.	
EXERCICES	
<p>Théorie (10 min) : -décomposition théorique de chacun des pas qui seront proposés ensuite. -histoire et naissance du breakdance.</p> <p>Echauffement (15 min) : réveil musculaire et étirements.</p> <p>Techniques de bases: - apprentissage du toprock (danse debout du breakdance) et plus particulièrement «l' indian step ». - apprentissage du footwork (breakdance au sol) et plus particulièrement le « 6 steps » . - apprentissage du freeze (arrêt sur la musique) et plus particulièrement le « baby freeze » .</p>	