



04 Règlement de danse

Table des matières

1	Introduction.....	2
2	Mouvements de base.....	2
2.1	Le pas de base	2
2.2	Le mouvement de Kick	2
2.3	Le mouvement de „HOP“	2
2.4	Prescriptions générales	3
3	Safety Levels.....	3
3.1	Figures de danse	3
3.2	Figures acrobatiques	3
3.3	Définition des termes	3
3.3.1	Prise.....	3
3.3.2	Prise ferme	3
4	Catégories.....	3
4.1	Juniors B.....	3
4.1.1	Age.....	3
4.1.2	Durée	3
4.1.3	Vitesse de danse	3
4.1.4	Safety Levels / Permissions	34
4.2	Juniors A	4
4.2.1	Age.....	4
4.2.2	Durée	4
4.2.3	Vitesse de danse	4
4.2.4	Safety Levels / Permissions	4
4.3	Catégorie C.....	5
4.3.1	Age.....	5
4.3.2	Durée	5
4.3.3	Vitesse de danse	5
4.3.4	Safety Levels / Permissions	5
4.4	Catégorie B	6
4.4.1	Age.....	6
4.4.2	Durée	6
4.4.3	Vitesse de danse	6
4.4.4	Safety Levels / Permissions	6
4.5	Catégorie A.....	7
4.5.1	Age.....	7
4.5.2	Durée	7
4.5.3	Vitesse de danse	7
4.5.4	Safety Levels / Permission	7
5	Description des figures d'exception	8
5.1	BABYSITTER (Cat. C)	8
5.2	BOULE 2 (Cat. JA).....	8
5.3	GENOU (Cat. C)	8
5.4	GRAND CHEVAL (Cat. C)	9
5.5	MUNICH (Cat. JA)	9
5.6	PROMENADE (Cat. C)	9
5.7	LE CYGNE (Cat. C)	9
5.8	SHALOM (Cat. JA).....	9
5.9	DEMI-SAC (Cat. C).....	9
5.10	ROUE (Cat. C).....	99
5.11	PREMIERE (Cat. C).....	10
5.12	PETIT PLONGEON (Cat. C).....	10
6	Mise en vigueur	10

1 Introduction

Les figures de la catégorie C constituent la base du rock'n'roll. Elles préparent, par des figures acrobatiques limitées, l'accès aux figures acrobatiques plus difficiles de la catégorie B.

Le passage de la catégorie B à la catégorie A se fait après avoir été mis en confiance avec les figures acrobatiques plus difficiles

Remarque :

Ce règlement est publié en allemand et français, de ce fait si une différence d'interprétation surgit, c'est le règlement en allemand qui fait foi.

2 Mouvements de base

2.1 Le pas de base

Tous les formes du pas de base comportent 1 1/2 mesures équivalant à 6 temps.

La danse commence au 1er quart de temps de la mesure. Ensuite, le début d'une unité de pas change entre le 1er et 3ème temps. Les kicks ont toujours lieu sur le 1er et le 3ème temps.

2.2 Le mouvement de Kick

Chaque mouvement de kick en rock'n'roll se compose de 4 parties différentes.

1ère phase : Préparation du kick. La cuisse de la jambe effectuant le kick est levée au max. jusqu'à l'horizontale, le reste de la jambe pend de manière détendue en dessous du genou.

2ème phase : Le kick. La jambe effectuant le kick est allongée au maximum de sa longueur. A la fin du mouvement la jambe forme une ligne droite.

3ème phase : Relever pour poser. La jambe effectuant le kick exécute un mouvement de retour ("re-montée") presque jusqu'à la fin de la phase 1 (préparation du kick).

4ème phase : Poser. La jambe effectuant le kick est posée à la verticale en dessous du corps et le poids du corps est transféré sur cette jambe.

2.3 Le mouvement de „HOP“

Lors de l'exécution du pas sauté, la jambe d'appui sautille légèrement. Ce sautillement est appelé "hop". Le hop peut être exécuté sans que le pied qui l'effectue ne se déplace.

Cependant, on doit pouvoir observer distinctement que le pied quitte le sol. On effectue en général deux mouvements de hop pour 1 kick.

- Pendant la préparation du kick (phase 1) le pied, le genou et la hanche de la jambe d'appui effectue le mouvement ascendant du hop.

- En même temps que le kick (phase 2), on effectue le mouvement descendant du hop, le pied retourne au sol sur le pied d'appui.

En général les pirouettes sont exécutées durant le mouvement de hop.

Une alternative possible pour l'exécution du hop consiste à délester (plutôt que sauter) la jambe d'appui pour permettre au pied de glisser de manière visible. Un tel mouvement se nomme "slip". Un slip peut être effectué en avant, de côté ou en arrière. Cependant, le caractère stationnaire du pas de base doit être conservé.

2.4 Prescriptions générales

Tous les pas sont effectués sur la partie avant de la plante des pieds. Un léger effleurement du sol avec le talon, sans le charger, est autorisé.

La position du corps est en général droite et détendue. Pour conserver cette tenue du corps en particulier lors des variations du pas il faut que les mouvements de kick et de hop soient amortis par le pied, le genou et la hanche.

Le mouvement des bras doit toujours être maîtrisé. En général, le mouvement du bras libre est accentué par ex: tendu sur le côté ou vers le haut sur le premier kick (kick-ball-change) du pas ou d'une figure de base. Une accentuation du mouvement des bras peut également venir souligner les autres kicks.

La position de danse de base des partenaires est la suivante: face-à-face, le danseur tient de sa main gauche la main droite de la danseuse. L'espace entre les deux partenaires doit permettre l'exécution du kick sans se heurter.

3 Safety Levels

3.1 Figures de danse

Les figures de danse sont les figures que chaque partenaire peut exécuter seul. Toutefois, si un contact avec le sol (avec au moins un pied) est maintenu la figure est autorisée. La pose finale en catégorie A et B est une figure d'exception. Les rotations de plus de 180° sont interdites (axes sagittal et transversal).

3.2 Figures acrobatiques

- Une figure acrobatique est toute figure qui ne rentre pas dans la définition d'une figure de danse.
- La pose finale ne compte pas comme figure acrobatique. Elle doit obéir au safety level de la catégorie correspondante.

3.3 Définition des termes

3.3.1 Prise

Main dans la main, une main autour d'un poignet ou d'un bras de la (du) partenaire. Une main de chaque côté du corps de la (du) partenaire.

3.3.2 Prise ferme

Un bras au moins entoure complètement le tronc de la (du) partenaire.

4 Catégories

4.1 Juniors B

4.1.1 Age

Tous les participants doivent avoir entre 8 et 14 ans dans l'année.

4.1.2 Durée

Durée de la musique éliminatoires: 1'30 – 1'45 min.

Durée de la musique en finale: 1'30 - 1'45 min.

La durée de danse peut être jusqu'à 15 secondes plus courte que la durée de musique maximale.

4.1.3 Vitesse de danse

Eliminatoires: 47 – 48 Takte / min.

Finale: 47 – 49 Takte / min.

4.1.4 Safety Levels / Permissions

Les Figures acrobatiques ne sont pas autorisées.

Sont autorisées toutes les figures pour lesquelles le contact avec le sol est maintenu et doivent être réalisable sans l'aide du partenaire.

4.2 Juniors A

4.2.1 Age

Tous les participants doivent avoir entre 12 et 17 ans dans l'année.

4.2.2 Durée

Durée de la musique éliminatoires: 1'30 – 1'45 min.

Durée de la musique en finale: 1'30 - 1'45 min.

La durée de danse peut être jusqu'à 15 secondes plus courte que la durée de musique maximale.

4.2.3 Vitesse de danse

Éliminatoires: 47 – 48 Takte / min.

Finale: 47 – 49 Takte / min.

4.2.4 Safety Levels / Permissions

Sont permis toutes les figures acrobatiques qui correspondent aux règles suivantes.

a) Permissions

- Toutes les figures peuvent être accomplies aussi bien par le danseur que par la danseuse. Sont autorisées toutes les figures acrobatiques pour lesquelles :
- Le contact avec le sol est maintenu.
- Sont accomplies avec une prise ferme.
- Sont accomplies avec une prise.

b) Restrictions

- Aucune figure ne doit être exécutée avec un contact dos à dos.
- Il est interdit d'osciller entre ou à côté des jambes du partenaire.
- Des figures acrobatiques sans prise, où la tête se trouve plus haut que la hauteur des hanches et où les hanches restent sous la hauteur de la tête du partenaire, ne sont pas permises.
- Les hanches ne doivent en principe pas dépasser la hauteur des épaules du partenaire.
- Pas de rotations autour de l'axe longitudinal et transversal.

c) Exception élévation

Si la danseuse peut être soulevée avec une prise et avec son corps dans la position verticale.

d) Figures d'exceptions / Instructions particulières

Cheval	Les hanches de la danseuse ne doivent pas être plus hautes que la tête du danseur.
Shalom (cheval arrière)/ poisson	Les hanches de la danseuse ne doivent pas être plus hautes que la tête du danseur. Les mains de la danseuse doivent poser au sol (par sécurité)
Cygne 2	Les hanches de la danseuse ne doivent pas être plus hautes que la tête du danseur. Le danseur saisit la danseuse avec une main à la hanche et avec l'autre main au-dessus du genou de la danseuse
Flash	Est possible aussi en combinaison (par exemple Shalom)
Disc	La sortie est y compris se on change pas la prise
La Boule (seulement la sortie)	
La Boule 2 (La danseuse tourne une demi rotation dans les bras du danseur)	La danseuse se trouve face vers terre sur les bras du danseur
Spirale	
Munichoise (main droite sur l'épaule)	
Munichoise 2 (main droite à la taille)	

Bocksprung	
Balancier entre les jambes	N'est autorisée que si la fille garde les pieds au sol.(p. ex. entre les jambes).

Description des figures d'exception chapitre 5 de ce règlement

e) Généralités

- Seul 4 figures acrobatiques sont permises au maximum.
- Tout au plus deux sur les quatres peuvent être des combinaisons.
- Les combinaisons peuvent être composées de plusieurs figures acrobatiques (minimum 2 figures).
- Une acrobatie accomplie 2 fois, est considérée comme combinaison (Exception: Assiette et spirale/toupie/tombée).

4.3 Catégorie C

4.3.1 Age

Tous les participants doivent avoir 12 ans dans l'année.

4.3.2 Durée

Durée de la musique éliminatoires: 1'30 – 1'45 min.

Durée de la musique en finale: 1'30 - 1'45 min.

La durée de danse peut être jusqu'à 15 secondes plus courte que la durée de musique maximale.

4.3.3 Vitesse de danse

Éliminatoires: 48 – 50 Takte / min.

Finale: 48 – 50 Takte / min.

4.3.4 Safety Levels / Permissions

Sont permis toutes les figures acrobatiques qui correspondent aux règles suivantes.

a) Permissions

- Toutes les figures peuvent être accomplies aussi bien par le danseur que par la danseuse. Sont autorisées toutes les figures acrobatiques pour lesquelles :
- Le contact avec le sol est maintenu.
- Sont accomplies avec une prise ferme.
- Sont accomplies avec une prise.
- la tête se situe en principe plus haut que les propres hanches, les hanches ne doivent en principe pas dépasser la hauteur de la tête du partenaire.

b) Restrictions

- Aucune figure ne doit être exécutée avec un contact dos à dos.
- Il est interdit d'osciller entre ou à côté des jambes du partenaire.
- Pas de rotations autour de l'axe longitudinal et transversal.

c) Exceptions

Aucune

d) Figures d'exceptions

- Genou
- Babysitter
- Winterthur/bras
- Roue
- Petit plongeon
- Première

e) Généralités

- Au maximum 5 figures acrobatiques sont autorisées.
- Toutes ces 5 figures acrobatiques peuvent être des combinaisons.

4.4 Catégorie B**4.4.1 Age**

Tous les participants doivent avoir 14 ans dans l'année.

4.4.2 Durée**Passage au sol:**

Durée de la musique éliminatoires: 1'00 – 1'15 min.

Durée de la musique en finale: 1'00 - 1'15 min.

La durée de danse peut être jusqu'à 15 secondes plus courte que la durée de musique maximale.

Passage acrobatique:

Durée de la musique éliminatoires: 1'30 – 1'45 min.

Durée de la musique en finale: 1'30 - 1'45 min.

La durée de danse peut être jusqu'à 15 secondes plus courte que la durée de musique maximale.

4.4.3 Vitesse de danse**Passage au sol:**

Éliminatoires: 50 – 52 Takte / min.

Finale: 50 – 52 Takte / min.

Passage acrobatique

Éliminatoires: 48 – 50 Takte / min.

Finale: 48 – 50 Takte / min.

4.4.4 Safety Levels / Permissions**a) Permissions**

Aucune

b) Restrictions

Aucune

Passage au sol:

Les Figures acrobatiques ne sont pas autorisées.

. A l'exception de la pose finale, chaque partenaire doit pouvoir effectuer seul ses figures. Un soutien (aide à l'exécution) est toléré pour autant que les pieds restent constamment en contact avec le sol. Les rotations de plus de 180° sont interdites (axes sagittal et transversal)

Acrobatique:

- Les rotations autour de l'axe transversal (Salto) doivent être exécutés avec au moins une prise.
- L'avion (vol plongeon) depuis l'entrée Bettarini ou depuis l'élan staff est interdit.

c) Exceptions

Aucune

d) Figures d'exceptions

Aucune

e) Généralités

- Au maximum 6 figures acrobatiques sont autorisées.
- Toutes ces 6 figures acrobatiques peuvent être des combinaisons.

Dans chaque 1er tour éliminatoire et lors de la finale, deux passages doivent être dansés, soit un passage au sol et un passage acrobatique.

4.5 Catégorie A

4.5.1 Age

Tous les participants doivent avoir 15 ans dans l'année.

4.5.2 Durée

Passage au sol:

Durée de la musique éliminatoires: 1'00 - 1'15 min.

Durée de la musique en finale: 1'00 - 1'15 min.

La durée de danse peut être jusqu'à 15 secondes plus courte que la durée de musique maximale.

Passage acrobatique:

Durée de la musique éliminatoires: 1'30 - 1'45 min.

Durée de la musique en finale: 1'30 - 1'45 min.

La durée de danse peut être jusqu'à 15 secondes plus courte que la durée de musique maximale.

4.5.3 Vitesse de danse

Passage au sol:

Éliminatoires: 50 – 52 Takte / min.

Finale: 50 – 52 Takte / min.

Passage acrobatique

Éliminatoires: 48 – 50 Takte / min.

Finale: 48 – 50 Takte / min.

4.5.4 Safety Levels / Permission

a) Permission

Aucune

b) Restrictions

Aucune

Passage au sol

Les Figures acrobatiques ne sont pas autorisées.

A l'exception de la pose finale, chaque partenaire doit pouvoir effectuer seul ses figures. Un soutien (aide à l'exécution) est toléré pour autant que les pieds restent constamment en contact avec le sol. Les rotations de plus de 180° sont interdites (axes sagittal et transversal).

Passage acrobatique:

- Pendant les premières éliminatoires et un éventuel tour de repêchage il est interdit d'exécuter une rotation dans l'axe transversal de plus d'un tour (un salto simple). Les saltos arrivés assis sur les épaules sont interdits.
- Les couples peuvent exécuter au maximum une rotation de 2 tours dans transversal (double salto). Aucun enchaînement de figures acrobatiques n'est autorisé avec un double salto (l'élan doit se faire uniquement en staff ou depuis Bettarini).
- **Les couples peuvent exécuter au maximum deux double salto.**

Une figure acrobatique de chacun des groupes suivants doit être exécutées :

- 1) Salto avant (toutes les variantes)
- 2) Salto arrière (toutes les variantes)
- 3) Plongeon (arrivée dans le dos ou devant, l'arrivée doit être précédée d'une phase de vol)
- 4) Tournantes (toutes les variantes)

La non-exécution d'une figure de l'un des groupes entraîne une déduction de points, sauf lors du premier tour éliminatoire.

c) Exceptions

Aucune

d) Figures d'exceptions

Aucune

e) Généralités

- Au maximum 6 figures acrobatiques sont autorisées.
- Toutes ces 6 figures acrobatiques peuvent être des combinaisons (sauf double salto).

Dans chaque 1er tour éliminatoire et lors de la finale, deux passages doivent être dansés, soit un passage au sol et un passage acrobatique.

5 Description des figures d'exception

Ci-après, seulement les acrobaties définies comme figure d'exception sont décrites :

Toutes les autres figures sont décrites dans l'annexe 1. Cette annexe définit les contraintes pour l'exécution, et ne sert pas seulement comme le moyen pour l'entraîneur et les couples de danse pour mieux entraîner ces figures acrobatiques.

Légende:

PD = Position de départ

PM = position des mains

E = Exécution

PF = Position finale

5.1 BABYSITTER (Cat. C)

PD: La danseuse se trouve face vers le haut sur les bras du danseur.

PM: Prise ferme

E: Le danseur fait sauter la danseuse, laquelle se tourne une fois.

PF: À la fin la danseuse se trouve dans les bras du danseur face en haut.

5.2 BOULE 2 (Cat. JA)

PD: La danseuse se trouve face vers terre sur les bras du danseur.

PM: Prise ferme

E: Le danseur lance la danseuse en haut, laquelle fait un demi tour.

PF: À la fin la danseuse se trouve dans les bras du danseur face en haut.

5.3 GENOU (Cat. C)

PD: Côte à côte, danseuse à droite, danseur à gauche.

PM: Le danseur entoure de son bras droit la taille de la danseuse en passant par devant. La danseuse pose sa main gauche sur l'épaule droite du danseur. Si elle le désire, elle peut tendre son bras droit de côté.

E: La danseuse exécute un salto arrière par-dessus l'épaule droite du danseur. Celui-ci l'aide à engager ce mouvement en la poussant du genou ou de la cuisse contre sa cuisse ou ses fesses. Il peut également utiliser son bras gauche pour faciliter l'exécution de la rotation.

PF: La danseuse termine son mouvement en revenant en position de départ ou en effectuant un demi tour à gauche. Dans ce dernier cas, elle se retrouve face au danseur.

5.4 GRAND CHEVAL (Cat. C)

E: La danseuse passe par-dessus la tête du danseur. L'acrobatie doit être exécutée avec une prise du début à l'atterrissage.

5.5 MUNICH (Cat. JA)

PD: La danseuse se tient de côté, légèrement en retrait.

PM: Le danseur tient de sa main droite, et par devant, l'épaule droite de sa partenaire et par derrière, de sa main gauche, son épaule ou son bras. La danseuse tient de sa main gauche, le poignet de son partenaire et de sa main droite, son épaule.

E: Avec sa hanche, le danseur donne une impulsion et soulève sa partenaire. Celle-ci, effectue une salto arrière. Le danseur soutient la danseuse durant la rotation.

PF: En accord avec les safety levels.

5.6 PROMENADE (Cat. C)

PD: Face à face.

PM: Prise croisée : le danseur prend avec sa main droite la main droite de la danseuse et avec sa main gauche la main gauche de celle-ci.

E: La danseuse s'élève et engage un mouvement de rotation autour de l'axe du danseur, les jambes tendues et écartées. Le danseur conduit la rotation jusqu'à faire revenir la danseuse devant lui. Pendant le mouvement, les bras des deux partenaires sont tendus.

PF: Face à face.

5.7 LE CYGNE (Cat. C)

PD: Face à face ou départ du petit cheval.

PM: Avec ou sans prise.

E: La danseuse s'élève en venant s'appuyer avec les avant-bras sur les épaules du danseur et entame un mouvement de bascule vers le haut. Une de ses jambes est tendue et l'autre repliée au niveau du genou. Le danseur saisit avec une main la jambe pliée au-dessus du genou et vient s'appuyer avec l'autre sur les abdominaux ou la hanche de la danseuse. Le danseur soulève la danseuse, au maximum jusqu'à la verticale, puis elle revient au sol. Lors du retour au sol, la prise peut être relâchée.

PF: En accord avec les safety levels.

5.8 SHALOM (Cat. JA)

PD: Le danseur se tient derrière sa partenaire. Les danseurs sont dans le même sens.

PM: Le danseur tient sa partenaire par la taille.

E: La danseuse s'élance les jambes de chaque côté du partenaire, jambes derrière le dos de celui-ci. La danseuse bascule en avant, son partenaire la lève. Ce mouvement peut être effectué plusieurs fois.

PF: Les safety levels doivent être respectés.

5.9 DEMI-SAC (Cat. C)

PD: Position face à face ou côté à côté.

PM: La danseuse s'appuie avec sa main droite sur la main gauche de son partenaire. Le danseur saisit la danseuse entre les cuisses. La danseuse s'appuie avec sa main gauche sur la tête du danseur.

E: Le danseur soulève sa partenaire à l'horizontale au-dessus de lui.

PF: Le danseur met sa partenaire dans la position de sortie ou lui fait effectuer $\frac{1}{4}$ tour en avant pour la remettre en place. La sortie peut aussi être en petit cheval.

5.10 ROUE (Cat. C)

PD: Le danseur se trouve derrière la danseuse ou face à face.

PM: -

E: Le danseur tient sa partenaire avec sa main gauche à la taille droite et avec sa main droite à la taille gauche. La danseuse fait une rotation autour le l'axe sagittal. Variations: face à face, roue avec contact par terre (main), roue avec appui sur les cuisses du danseur.

.....**5.11 PREMIERE (Cat. C)**

PD : Face à face.

PM : Le danseur tient de sa main droite, et par devant, la taille de sa partenaire et par derrière, de sa main gauche le pouce de la main droite de sa partenaire. Les pouces des partenaires sont ainsi croisés. La danseuse laisse son bras gauche ou alors le pose sur l'épaule droite de son partenaire

E: Selon la description de munich.

PF : Face à Face.

5.12 PETIT PLONGEON (Cat. C)

PD : Face à face.

PM : Aucun contact

E: La danseuse saute la tête en avant par-dessus le dos courbé du danseur dans le sens de la longueur. Elle doit s'assurer en saisissant au minimum avec un bras le haut de la cuisse du danseur (ou le tronc). Le danseur vient saisir la nuque de la danseuse (ou sous l'omoplate) avec un de ses bras en passant entre ses jambes. La danseuse plie les jambes afin que le danseur puisse la saisir de son bras resté en attente au-dessus de son dos.

PF : Diverses sorties sont possibles, mais toutes doivent satisfaire aux exigences des safety levels.

6 Mise en vigueur

La mise en vigueur a lieu immédiatement et est publiée dans l'Internet www.srrc.ch

Olten, 19 février 2011

Das SRRC-Präsidium