

TABLE DES MATIÈRES

4 Avant-propos

1. UN PEU D'HISTOIRE...

6 1 | La *story* du Hip Hop

6	LA NAISSANCE : BRONX, CÔTE EST DES ÉTATS-UNIS
6	UNE LÉGENDE - DES MENEURS
7	CÔTE OUEST - LOS ANGELES, SAN FRANCISCO
8	LE HIP HOP EN FRANCE
8	LES LIEUX DE LA DANSE
9	UNE JEUNESSE TOURNÉE VERS LE FUTUR
9	LE PARTAGE ET L'ÉMULATION
10	DE LA RUE À LA SCÈNE
10	LE PASSAGE PAR L'IMAGE
11	LES « ANNÉES CLUB »
12	DANSER ET CRÉER HIP HOP
12	DE SOCIO-CULTUREL À CULTURE
13	L'IDENTITÉ « COMPAGNIE »
13	LES INITIATIVES DU TERRAIN
14	LES CENTRES CHORÉGRAPHIQUES NATIONAUX
14	LE RENOUVEAU DES BATTLES : LES ANNÉES 2000
15	EN 2022, LA DANSE HIP HOP EST PARTOUT

16 2 | Les danses hip hop

17	<i>Danses hip hop et danses rattachées</i>
----	--

2. LA PRÉPARATION PHYSIQUE

20 1 | Avant de se lancer, s'échauffer

20	<i>Un échauffement s'adresse à un public</i>
21	LES CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉCHAUFFEMENT
21	TYPE DE DANSE PRATIQUÉE
21	DURÉE
21	COMMENT ABORDER UN EXERCICE
22	RÉGULARITÉ
22	LE LIEU OÙ L'ON PRATIQUE
23	<i>Des pistes pour une progression, par Miguel Nosibor</i>

24 2 | Des composantes à prendre en compte

24 LE SQUELETTE

24 DÉVERROUILLER LE SQUELETTE

24 MOBILISER LES ARTICULATIONS

25 LES DIFFÉRENTS TYPES DE MOUVEMENTS ARTICULAIRES

25 *L'épaule : une articulation complexe*

26 LES MUSCLES

26 ÉTIREMENT MUSCULAIRE

27 RENFORCEMENT MUSCULAIRE

27 LE SYSTÈME CARDIO-RESPIRATOIRE

28 *Trois questions à Irénée Blin*

29 3 | La danse, une activité à risque ?

29 RISQUES ARTICULAIRES

29 RISQUES MUSCULAIRES

30 *Pour un entraînement personnel sans danger*

3. LA RELATION À LA MUSIQUE

32 1 | « Un son, c'est déjà la vibe »

33 2 | Acquisitions techniques

33 OBJECTIF : ENTENDRE LA MUSIQUE

34 OBJECTIF : LE TEMPS, LA PULSATION – LE BEAT

35 OBJECTIF : STRUCTURER L'ÉCOUTE RYTHMIQUE DE LA MUSIQUE

35 OBJECTIF : TRAVERSER LES COMPOSANTES DYNAMIQUES DU MOUVEMENT DANSÉ

36 OBJECTIF : APPRENDRE EN CHERCHANT

37 OBJECTIF : SAVOIR CHOISIR SA MUSIQUE

37 *Question à Jérémy Pirello, professeur au conservatoire de Chalon-sur-Saône*

38 *À chaque danse sa musique*

39 *Conversation avec DJ Chabin : « Ma passion et ma manière de vivre sont devenues un métier... »*

42 *Les boîtes du hip hop et les DJ*

42 *Bien choisir sa musique*

4. LES DANSES QUI FONDENT LE HIP HOP

44 1 | Le break

44 OBJECTIF : LE POIDS – PLACEMENT ET DÉPLACEMENT DU POIDS DU CORPS DANS LE MOUVEMENT

45 OBJECTIF : LES APPUIS

46 OBJECTIF : L'ÉQUILIBRE, LE DÉSÉQUILIBRE

46 OBJECTIF : LA RELATION À LA MUSIQUE

47 OBJECTIF : COORDINATION, ISOLATION, DISSOCIATION

48	OBJECTIF : DÉVELOPPER LA FORCE PHYSIQUE
49	OBJECTIF : L'ATTITUDE DANS LE MOUVEMENT
50	OBJECTIF : L'ATTITUDE DANS LA PRATIQUE
50	<i>Les éléments techniques du break : niveaux de difficulté des acquisitions</i>
51	2 Les funkstyles
52	LE POPPING
52	<i>Le boogaloo</i>
53	VOCABULAIRE DE PAS
53	STYLES OU EFFETS, FIGURES, PERSONNAGE
53	<i>Des indices pour reconnaître des styles ou des pas de popping</i>
53	ACQUISITIONS TECHNIQUES
53	OBJECTIF : LE PRINCIPE DU POP
54	OBJECTIF : LA POSTURE, L'AXE, LES APPUIS
55	OBJECTIF : LA QUALITÉ DE MOUVEMENT
56	OBJECTIF : ISOLATION, DISSOCIATION, SEGMENTATION, SUCCESSION, COORDINATION...
57	OBJECTIF : L'ESPACE
59	OBJECTIF : LA RELATION À LA MUSIQUE
60	PISTES DE TRAVAIL DANS UN COURS OU DANS UN ATELIER
60	<i>Caractéristiques du mouvement</i>
62	<i>Le mouvement et l'espace ; le temps</i>
64	<i>Le parcours d'un danseur de popping : témoignage de Gator</i>
65	<i>Conversation avec Gator</i>
67	LE LOCKING
67	<i>Donald Campbell (1951-2020)</i>
68	LE VOCABULAIRE
68	<i>Le must pour apprendre le popping ou le locking</i>
69	3 Le jazz rock
70	<i>Des pistes de travail pour une progression, par Jean-Claude Marignale</i>
71	<i>Vocabulaire du jazz rock</i>
71	<i>Le costume</i>
72	<i>Conversation avec Alex Benth</i>
73	<i>Parcours : Jean-Claude Marignale</i>
75	<i>Conversation avec Jean Claude Guilbert, dit JC : une façon personnelle d'envisager la transmission</i>

5. LE BATTLE

78	1 « Peace, love, unity and having fun »
79	2 Se préparer à un battle
79	LES ASPECTS TECHNIQUES

79	OBJECTIF : IDENTIFIER LES CARACTÉRISTIQUES DE SA DISCIPLINE
79	OBJECTIF : ABORDER LES SPÉCIFICITÉS DU BATTLE
80	LES ASPECTS PHYSIQUES
80	OBJECTIF : DÉVELOPPER LA RÉSISTANCE À L'EFFORT
81	OBJECTIF : SAVOIR ÊTRE PERCUTANT DANS LE DÉFI
81	LES COMPOSANTES ARTISTIQUES
81	OBJECTIF : DÉVELOPPER DES QUALITÉS DE DANSE
82	OBJECTIF : CRÉER POUR DANSER
83	<i>La prise en compte de la psychologie dans l'apprentissage</i>
83	<i>Vivre un battle : parole d'ado</i>

84 3 | Organiser un battle

84	LE LIEU
84	LE SOL
84	L'ÉQUIPE OU LE STAFF
85	LA SÉCURITÉ
85	LES DANSEURS
85	LE JURY
85	LE DJ
85	LE MC (MAÎTRE DE CÉRÉMONIE)
86	LE CONCEPT DU BATTLE
86	LA DURÉE
86	LA COMMUNICATION
86	LE TARIF DES ENTRÉES
86	BUDGET
87	<i>Questions pratiques</i>
87	<i>Les années 1970-1980 : musiques des premiers battles</i>
87	<i>Nasty, compagnie Quality Street : parole d'un MC</i>

88 4 | Les battles de référence

88	LE CHAMPIONNAT DU MONDE DE BREAKING
88	LES BATTLES À CONNAÎTRE ET À FRÉQUENTER
88	BOTY (BATTLE OF THE YEAR)
89	JUSTE DEBOUT
89	RED BULL BC ONE
90	HIP OPSESSION
90	ALL4HOUSE
91	<i>Le COJO (Comité d'organisation des Jeux olympiques de Paris)</i>

92 5 | Le Hip Hop de la tête aux pieds

6. GLOSSAIRE

96	GÉNÉRALITÉS
99	AUTRES COURANTS
100	TERMES TECHNIQUES
103	TERMES ET COURANTS MUSICAUX EN RELATION À LA DANSE

7. RESSOURCES

106 1 | Concilier parcours scolaire et apprentissage de la danse hip hop

106 DISPOSITIFS EXISTANTS

106 DANSES HIP HOP ET CONSERVATOIRES

107 DANSES HIP HOP ET ÉDUCATION NATIONALE À PARIS

108 AU CRR DU GRAND CHALON : UN CURSUS HIP HOP COMPLET DU 1^{ER} AU 3^E CYCLE

108 *Entretien avec Jérémy Pirello : l'expérience du terrain mise au service du conservatoire*

110 PRÉSENTATION DU CURSUS

111 AU CRR DU GRAND AVIGNON : UNE OFFRE SPÉCIFIQUE EN HIP HOP 3^E CYCLE

111 *Questions à Alexandre Lesouëf : « D'un enseignement dans les quartiers, je suis passé au conservatoire »*

112 PRÉSENTATION DU CURSUS

113 2 | Bibliographie

113 TECHNIQUE

113 CULTURE HIP HOP

114 ROMANS

114 BANDES DESSINÉES

114 CULTURE MUSICALE

115 3 | Films, séries, documentaires

115 FICTIONS

116 FICTIONS ROMANTIQUES

118 DOCUMENTAIRES

122 *Urban Film Festival*