

dans  **le**
 **monde**
 **du**
battle

Le *Battle des écoles* est un projet d'Éducation artistique et culturelle proposée par le collectif FAIR-E / CCN de Rennes et de Bretagne.
Concept : Bouzid Ait Atmane

Battle des écoles
Jeudi 18 juin 2026 — Blizz, Patinoire de Rennes

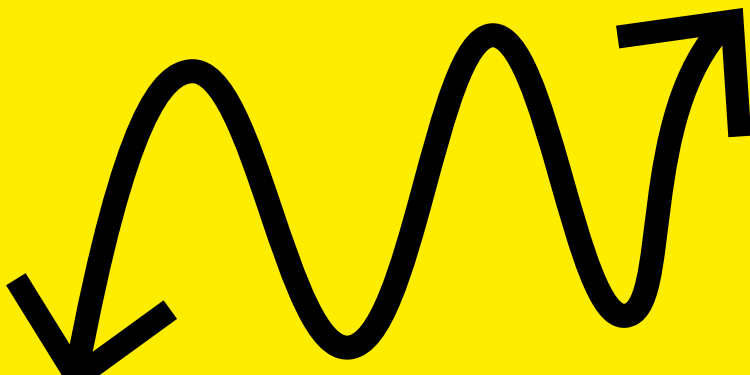
Poursuivre l'expérience : (UNDER)GROUND, les danses de la marge Spectacles, DJ sets, conférences, imprévus
Octobre 2026 — Rennes
underground.bzh

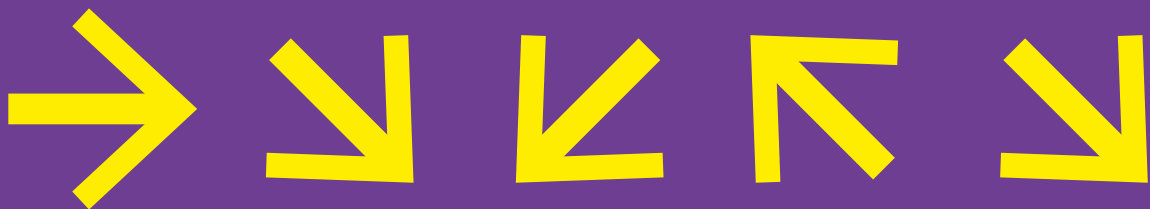
Soutien : ministère de la Culture / DRAC Bretagne, Département d'Ille-et-Vilaine dans le cadre du Fonds d'accompagnement artistique et territorial – volet éducation artistique et territoriale, Ville de Rennes.
Mécénat : Caisse des dépôts.

Le Centre chorégraphique national de Rennes et de Bretagne, dirigé par le collectif FAIR-E, est une association subventionnée par le ministère de la Culture (Direction régionale des Affaires culturelles / Bretagne), Rennes Ville et Métropole, la Région Bretagne et le Département d'Ille-et-Vilaine.
Photos : J. Brudieux, T. Lejolvivet, Le Kabuki
Design : BURO-GDS

Tous droits réservés. Achievé d'imprimer en décembre 2025 sur les presses de Média Graphic (Betton, 35) pour le compte du Collectif FAIR-E / CCN de Rennes et de Bretagne.
ISBN 979 -10-90061-18-7 — Parution gratuite —
Dépôt légal décembre 2025

FAIR-E





carnet

de

bord



MON PARCOURS DE DANSEUR·SE EN BATTLE

Mode d'emploi

- ● ÉLÈVE : complète ton livret à ton rythme. Tu peux noter tes idées, tes essais, tes réussites... bref, tout ce qui fait avancer ta pratique.
- ● ENSEIGNANT·E : ajoute parfois un commentaire dans les pages « séance » et « progression » pour t'aider à prendre du recul sur ton apprentissage.
- ● ARTISTE INTERVENANT·E : dépose de temps en temps une question, un défi ou un mot d'encouragement pour t'accompagner dans ta progression.



MON POINT DE DÉPART

Qui je suis

- — Mon prénom ou blaze / aka (pseudo de scène) si je veux

- — Les danses que je connais ou aime

- — Un jeu vidéo ou personnage qui m'inspire pour danser

- — Ce que j'attends de ce projet

- M'amuser
- Oser danser
- Travailler en équipe
- Créer quelque chose d'unique
- Découvrir une culture
- Autre _____

- — Ce que j'aimerais transmettre au public



MON ENTRAÎNEMENT

Fiche séance

- — Date _____

- — Aujourd'hui j'ai _____

- — Une chose que j'ai apprise _____

- — Une vidéo / musique que j'ai aimé-e _____

- — Une personne que j'ai observée ou encouragée _____

- — Un compliment que j'ai reçu ou donné _____

- — À la prochaine séance, j'aimerais _____

- — Ce que je veux encore essayer ou améliorer _____

- — État d'esprit — — Bien
- — Moyen
- — Fatigué-e
- — En feu !

Ce que je sais faire maintenant

- J'ose danser devant les autres.
- J'improvise sur plusieurs musiques.
- Je connais plusieurs styles de danse.
- Je peux expliquer un mouvement à quelqu'un.
- J'ai aidé à préparer un moment collectif.
- Je maîtrise les bases.

Retours artiste / enseignant-e

- Tu as osé sortir de ta zone de confort.
- Tu as été un-e super coéquipier-ère.
- On t'a senti concentré-e et présent-e.
- Tes gestes étaient très expressifs.
- Tu as proposé quelque chose d'original.
- Tu as respecté l'espace de chacun-e.
- Tu as bien écouté les consignes et adapté ta danse.
- Tu as pris un risque artistique, bravo !
- Tu nous as surpris-es aujourd'hui, en bien !

MON ENTRAÎNEMENT

Fiche séance

- — — Date _____
- — — Aujourd'hui j'ai _____
- — — Une chose que j'ai apprise _____

- — — Une vidéo / musique que j'ai aimé-e _____
- — — Une personne que j'ai observée ou encouragée _____
- — — Un compliment que j'ai reçu ou donné _____

- — — À la prochaine séance, j'aimerais _____

- — — Ce que je veux encore essayer ou améliorer _____

- — — État d'esprit — () — Bien
— () — Moyen
— () — Fatigué-e
— () — En feu !

Ce que je sais faire maintenant

- () J'ose danser devant les autres.
- () J'improvise sur plusieurs musiques.
- () Je connais plusieurs styles de danse.
- () Je peux expliquer un mouvement à quelqu'un.
- () J'ai aidé à préparer un moment collectif.
- () Je maîtrise les bases.

Retours artiste / enseignant-e

- () Tu as osé sortir de ta zone de confort.
- () Tu as été un-e super coéquipier-ère.
- () On t'a senti concentré-e et présent-e.
- () Tes gestes étaient très expressifs.
- () Tu as proposé quelque chose d'original.
- () Tu as respecté l'espace de chacun-e.
- () Tu as bien écouté les consignes et adapté ta danse.
- () Tu as pris un risque artistique, bravo !
- () Tu nous as surpris-es aujourd'hui, en bien !

MON ENTRAÎNEMENT

Fiche séance

- — — Date _____
- — — Aujourd'hui j'ai _____
- — — Une chose que j'ai apprise _____

- — — Une vidéo / musique que j'ai aimé-e _____
- — — Une personne que j'ai observée ou encouragée _____
- — — Un compliment que j'ai reçu ou donné _____

- — — À la prochaine séance, j'aimerais _____

- — — Ce que je veux encore essayer ou améliorer _____

- — — État d'esprit — () — Bien
— () — Moyen
— () — Fatigué-e
— () — En feu !

Ce que je sais faire maintenant

- () J'ose danser devant les autres.
- () J'improvise sur plusieurs musiques.
- () Je connais plusieurs styles de danse.
- () Je peux expliquer un mouvement à quelqu'un.
- () J'ai aidé à préparer un moment collectif.
- () Je maîtrise les bases.

Retours artiste / enseignant-e

- () Tu as osé sortir de ta zone de confort.
- () Tu as été un-e super coéquipier-ère.
- () On t'a senti concentré-e et présent-e.
- () Tes gestes étaient très expressifs.
- () Tu as proposé quelque chose d'original.
- () Tu as respecté l'espace de chacun-e.
- () Tu as bien écouté les consignes et adapté ta danse.
- () Tu as pris un risque artistique, bravo !
- () Tu nous as surpris-es aujourd'hui, en bien !

MON ENTRAÎNEMENT

Fiche séance

- — — Date _____
- — — Aujourd'hui j'ai _____
- — — Une chose que j'ai apprise _____

- — — Une vidéo / musique que j'ai aimé-e _____
- — — Une personne que j'ai observée ou encouragée _____
- — — Un compliment que j'ai reçu ou donné _____

- — — À la prochaine séance, j'aimerais _____

- — — Ce que je veux encore essayer ou améliorer _____

- — — État d'esprit — () — Bien
— () — Moyen
— () — Fatigué-e
— () — En feu !

Ce que je sais faire maintenant

- () J'ose danser devant les autres.
- () J'improvise sur plusieurs musiques.
- () Je connais plusieurs styles de danse.
- () Je peux expliquer un mouvement à quelqu'un.
- () J'ai aidé à préparer un moment collectif.
- () Je maîtrise les bases.

Retours artiste / enseignant-e

- () Tu as osé sortir de ta zone de confort.
- () Tu as été un-e super coéquipier-ère.
- () On t'a senti concentré-e et présent-e.
- () Tes gestes étaient très expressifs.
- () Tu as proposé quelque chose d'original.
- () Tu as respecté l'espace de chacun-e.
- () Tu as bien écouté les consignes et adapté ta danse.
- () Tu as pris un risque artistique, bravo !
- () Tu nous as surpris-es aujourd'hui, en bien !

MON ENTRAÎNEMENT

Fiche séance

- — — Date _____
- — — Aujourd'hui j'ai _____
- — — Une chose que j'ai apprise _____

- — — Une vidéo / musique que j'ai aimé-e _____
- — — Une personne que j'ai observée ou encouragée _____
- — — Un compliment que j'ai reçu ou donné _____

- — — À la prochaine séance, j'aimerais _____

- — — Ce que je veux encore essayer ou améliorer _____

- — — État d'esprit — () — Bien
— () — Moyen
— () — Fatigué-e
— () — En feu !

Ce que je sais faire maintenant

- () J'ose danser devant les autres.
- () J'improvise sur plusieurs musiques.
- () Je connais plusieurs styles de danse.
- () Je peux expliquer un mouvement à quelqu'un.
- () J'ai aidé à préparer un moment collectif.
- () Je maîtrise les bases.

Retours artiste / enseignant-e

- () Tu as osé sortir de ta zone de confort.
- () Tu as été un-e super coéquipier-ère.
- () On t'a senti concentré-e et présent-e.
- () Tes gestes étaient très expressifs.
- () Tu as proposé quelque chose d'original.
- () Tu as respecté l'espace de chacun-e.
- () Tu as bien écouté les consignes et adapté ta danse.
- () Tu as pris un risque artistique, bravo !
- () Tu nous as surpris-es aujourd'hui, en bien !

MON ENTRAÎNEMENT

Fiche séance

- — — Date _____
 - — — Aujourd'hui j'ai _____
 - — — Une chose que j'ai apprise _____

 - — — Une vidéo / musique que j'ai aimé-e _____
 - — — Une personne que j'ai observée ou encouragée _____
 - — — Un compliment que j'ai reçu ou donné _____

 - — — À la prochaine séance, j'aimerais _____

 - — — Ce que je veux encore essayer ou améliorer _____

- — — État d'esprit — () — Bien
 — () — Moyen
 — () — Fatigué-e
 — () — En feu !

Ce que je sais faire maintenant

- () J'ose danser devant les autres.
- () J'improvise sur plusieurs musiques.
- () Je connais plusieurs styles de danse.
- () Je peux expliquer un mouvement à quelqu'un.
- () J'ai aidé à préparer un moment collectif.
- () Je maîtrise les bases.

Retours artiste / enseignant-e

- () Tu as osé sortir de ta zone de confort.
- () Tu as été un-e super coéquipier-ère.
- () On t'a senti concentré-e et présent-e.
- () Tes gestes étaient très expressifs.
- () Tu as proposé quelque chose d'original.
- () Tu as respecté l'espace de chacun-e.
- () Tu as bien écouté les consignes et adapté ta danse.
- () Tu as pris un risque artistique, bravo !
- () Tu nous as surpris-es aujourd'hui, en bien !

MON ENTRAÎNEMENT

Fiche séance

- — — Date _____
 - — — Aujourd'hui j'ai _____
 - — — Une chose que j'ai apprise _____

 - — — Une vidéo / musique que j'ai aimé-e _____
 - — — Une personne que j'ai observée ou encouragée _____
 - — — Un compliment que j'ai reçu ou donné _____

 - — — À la prochaine séance, j'aimerais _____

 - — — Ce que je veux encore essayer ou améliorer _____

- — — État d'esprit — () — Bien
 — () — Moyen
 — () — Fatigué-e
 — () — En feu !

Ce que je sais faire maintenant

- () J'ose danser devant les autres.
- () J'improvise sur plusieurs musiques.
- () Je connais plusieurs styles de danse.
- () Je peux expliquer un mouvement à quelqu'un.
- () J'ai aidé à préparer un moment collectif.
- () Je maîtrise les bases.

Retours artiste / enseignant-e

- () Tu as osé sortir de ta zone de confort.
- () Tu as été un-e super coéquipier-ère.
- () On t'a senti concentré-e et présent-e.
- () Tes gestes étaient très expressifs.
- () Tu as proposé quelque chose d'original.
- () Tu as respecté l'espace de chacun-e.
- () Tu as bien écouté les consignes et adapté ta danse.
- () Tu as pris un risque artistique, bravo !
- () Tu nous as surpris-es aujourd'hui, en bien !

MON ENTRAÎNEMENT

Fiche séance

- — — Date _____
 - — — Aujourd'hui j'ai _____
 - — — Une chose que j'ai apprise _____

 - — — Une vidéo / musique que j'ai aimé-e _____
 - — — Une personne que j'ai observée ou encouragée _____
 - — — Un compliment que j'ai reçu ou donné _____

 - — — À la prochaine séance, j'aimerais _____

 - — — Ce que je veux encore essayer ou améliorer _____

- — — État d'esprit — () — Bien
 — () — Moyen
 — () — Fatigué-e
 — () — En feu !

Ce que je sais faire maintenant

- () J'ose danser devant les autres.
- () J'improvise sur plusieurs musiques.
- () Je connais plusieurs styles de danse.
- () Je peux expliquer un mouvement à quelqu'un.
- () J'ai aidé à préparer un moment collectif.
- () Je maîtrise les bases.

Retours artiste / enseignant-e

- () Tu as osé sortir de ta zone de confort.
- () Tu as été un-e super coéquipier-ère.
- () On t'a senti concentré-e et présent-e.
- () Tes gestes étaient très expressifs.
- () Tu as proposé quelque chose d'original.
- () Tu as respecté l'espace de chacun-e.
- () Tu as bien écouté les consignes et adapté ta danse.
- () Tu as pris un risque artistique, bravo !
- () Tu nous as surpris-es aujourd'hui, en bien !

MON ENTRAÎNEMENT

Fiche séance

- — — Date _____
 - — — Aujourd'hui j'ai _____
 - — — Une chose que j'ai apprise _____

 - — — Une vidéo / musique que j'ai aimé-e _____
 - — — Une personne que j'ai observée ou encouragée _____
 - — — Un compliment que j'ai reçu ou donné _____

 - — — À la prochaine séance, j'aimerais _____

 - — — Ce que je veux encore essayer ou améliorer _____

- — — État d'esprit — () — Bien
 — () — Moyen
 — () — Fatigué-e
 — () — En feu !

Ce que je sais faire maintenant

- () J'ose danser devant les autres.
- () J'improvise sur plusieurs musiques.
- () Je connais plusieurs styles de danse.
- () Je peux expliquer un mouvement à quelqu'un.
- () J'ai aidé à préparer un moment collectif.
- () Je maîtrise les bases.

Retours artiste / enseignant-e

- () Tu as osé sortir de ta zone de confort.
- () Tu as été un-e super coéquipier-ère.
- () On t'a senti concentré-e et présent-e.
- () Tes gestes étaient très expressifs.
- () Tu as proposé quelque chose d'original.
- () Tu as respecté l'espace de chacun-e.
- () Tu as bien écouté les consignes et adapté ta danse.
- () Tu as pris un risque artistique, bravo !
- () Tu nous as surpris-es aujourd'hui, en bien !

MON ENTRAÎNEMENT

Fiche séance

- — — Date _____
- — — Aujourd'hui j'ai _____
- — — Une chose que j'ai apprise _____
- _____
- _____
- — — Une vidéo / musique que j'ai aimé-e _____
- — — Une personne que j'ai observée ou encouragée _____
- — — Un compliment que j'ai reçu ou donné _____
- _____
- _____
- — — À la prochaine séance, j'aimerais _____
- _____
- _____
- — — Ce que je veux encore essayer ou améliorer _____
- _____
- _____
- — — État d'esprit
 - () — Bien
 - () — Moyen
 - () — Fatigué-e
 - () — En feu !

Ce que je sais faire maintenant

- () J'ose danser devant les autres.
- () J'improvise sur plusieurs musiques.
- () Je connais plusieurs styles de danse.
- () Je peux expliquer un mouvement à quelqu'un.
- () J'ai aidé à préparer un moment collectif.
- () Je maîtrise les bases.

Retours artiste / enseignant-e

- () Tu as osé sortir de ta zone de confort.
- () Tu as été un-e super coéquipier-ère.
- () On t'a senti concentré-e et présent-e.
- () Tes gestes étaient très expressifs.
- () Tu as proposé quelque chose d'original.
- () Tu as respecté l'espace de chacun-e.
- () Tu as bien écouté les consignes et adapté ta danse.
- () Tu as pris un risque artistique, bravo !
- () Tu nous as surpris-es aujourd'hui, en bien !



LE BATTLE

● Ton ressenti général

Pendant le battle, je me suis senti-e

- Très à l'aise Confiant-e Un peu stressé-e Très stressé-e Excité-e

Mon moment préféré _____

Ce qui m'a le plus surpris

- L'ambiance Le public Les autres danseur-euses Le jury La musique
 Autre _____

●● Ma préparation et participation

Avant le battle, je me sentais

- Très bien préparé-e Plutôt préparé-e Moyennement Pas trop

Ce qui m'a le plus aidé

- Les répétitions Les conseils de l'artiste Le travail d'équipe La musique
 Autre _____

Sur scène, le plus difficile a été

- Le stress L'espace L'énergie Trouver des idées Être regardé-e
 Autre _____

Si je devais changer quelque chose _____

X16

LE BATTLE

●●● Mes progrès et mes apprentissages

Je suis le plus fier / la plus fière de _____

J'ai l'impression d'avoir progressé en

- Confiance Originalité Énergie Écoute musicale Travail d'équipe
 Autre _____

Pour la prochaine fois, j'aimerais travailler _____

●●●● Mon équipe

Dans mon équipe, c'était

- Très facile Plutôt facile Parfois compliqué Difficile

Ce qui a bien fonctionné

- L'entraide Les idées L'organisation Le respect La motivation

À améliorer ensemble _____

●●●●● L'ambiance

L'ambiance du battle était Géniale Bonne Moyenne Pas top

J'ai aimé

- L'accueil Le lieu La / le MC La musique Le public L'organisation
 Autre _____

Mon meilleur souvenir _____

X17

ET MAINTENANT ?

Ce que j'ai découvert

- — Un style de danse que je ne connaissais pas
 - Nom _____
 - Ce que j'aime dedans _____
- — Une emote / un mouvement inspiré d'un jeu que j'ai reconnu ou transformé _____
- — Une vidéo ou un morceau que j'ai aimé _____
- — Une comparaison entre un avatar et un-e danseur-se réel-le _____
- — Une différence entre danser en vrai et dans un jeu vidéo _____

Mes ressentis en mouvement

- — Un geste ou un mouvement que j'ai aimé faire _____
- — Une émotion que j'ai ressentie en dansant _____
- — Quand je danse, je me sens...
 - () — Fort-e () — Libre () — Calme
 - () — Énergique () — Créatif-ve () — Autre _____
- — Ce que j'ai appris sur moi grâce à la danse _____



X18

ET MAINTENANT ?

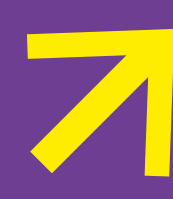
Mon moment de fierté

- — Je raconte un moment où j'ai été fier-e _____
- — Un conseil que j'ai donné ou reçu _____
- — Ce que j'ai envie de refaire plus tard _____
- — Si je devais faire un compliment à mon équipe, je dirais _____
- — Mon mot pour clôturer ce projet _____



dé- couvrir le monde du battle

- ● PARTICIPER À UN BATTLE,
CE N'EST PAS JUSTE « MONTER SUR SCÈNE ».
C'est entrer dans une culture où on valorise l'expression personnelle, le respect et la créativité. Dans un battle, tout le monde a sa place, que tu sois débutant-e ou déjà expérimenté-e.
- ● C'EST UN MOMENT FORT : on se dépasse, on apprend sur soi et on découvre les autres.



UN PEU D'HISTOIRE

Les battles viennent de l'histoire des danses hip hop, nées dans les années 1970 aux États-Unis, principalement dans les quartiers afro-américains et latino de New York. À cette époque, beaucoup de jeunes n'avaient pas accès aux lieux culturels traditionnels : la rue, les fêtes de quartier et les block parties sont devenues leurs espaces de création. Dans ces rassemblements, on dansait pour :

- — — S'exprimer
- — — Gérer les tensions sans violence
- — — Montrer son style
- — — Se rencontrer
- — — Exister dans un contexte souvent difficile

Les battles sont donc nés avant tout comme un moyen pacifique de régler les conflits ; un moyen de se démarquer par l'art, pas par la force. C'est pour cela que les battles sont aujourd'hui encore un mélange d'affrontement symbolique, de jeu, de respect, et de célébration collective.

Les danseur-euses des débuts – B-boys, B-girls, lockers, poppers... – ont créé une culture où chacun-e peut trouver sa place, même sans avoir appris la danse dans une école.

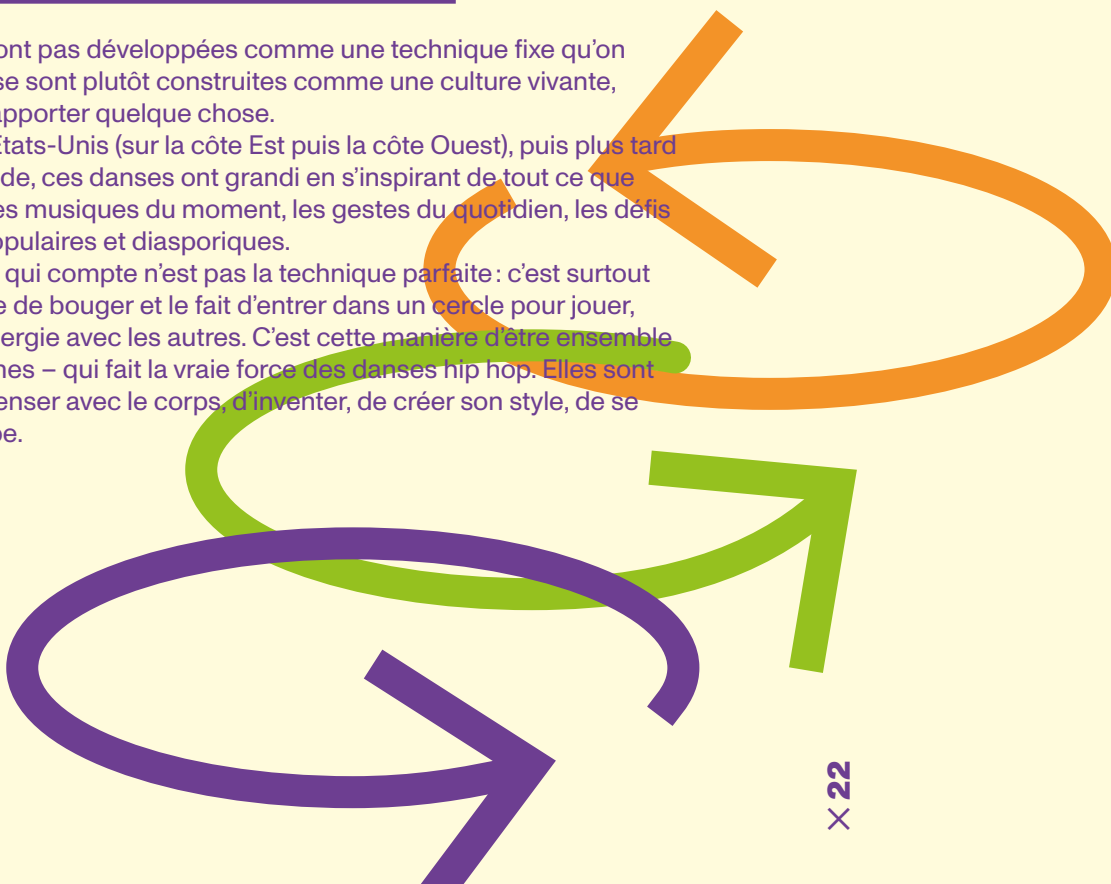
C'est une culture basée sur l'autodidaxie, la créativité et l'idée que ton histoire unique vaut quelque chose.

UNE HISTOIRE VIVANTE ET CRÉATIVE

Les danses hip hop ne se sont pas développées comme une technique fixe qu'on apprend « par cœur ». Elles se sont plutôt construites comme une culture vivante, ouverte, où chacun-e peut apporter quelque chose.

Dans les années 1970, aux États-Unis (sur la côte Est puis la côte Ouest), puis plus tard un peu partout dans le monde, ces danses ont grandi en s'inspirant de tout ce que vivent les jeunes : les jeux, les musiques du moment, les gestes du quotidien, les défis entre ami-es, les cultures populaires et diasporiques.

Hier comme aujourd'hui, ce qui compte n'est pas la technique parfaite : c'est surtout la musique, le feeling, l'envie de bouger et le fait d'entrer dans un cercle pour jouer, se défier et partager une énergie avec les autres. C'est cette manière d'être ensemble – plus que les pas eux-mêmes – qui fait la vraie force des danses hip hop. Elles sont un langage, un moyen de penser avec le corps, d'inventer, de créer son style, de se sentir appartenir à un groupe.



VOCABULAIRE DU BATTLE

Mot	Définition
Armageddon	Battle où trois équipes s'affrontent et où une seule d'entre elles sort vainqueur
Call out	Défi lancé à un-e autre danseur-se
Cypher	Cercle de danse
Flow	Fluidité du mouvement
Freestyle	Danse inventée sur le moment
Freeze	Position figée
Groove	Sentir la musique avec son corps
Off beat	En dehors du rythme de la musique
Round	Tour où chacun danse
Routine	Chorégraphie créée avec l'intention de marquer des points lors d'un battle
Style	Signature personnelle
Toprock	Pas debout en break



LES DANSES HIP HOP EN FRANCE : UNE HISTOIRE EN MOUVEMENT

Les danses hip hop arrivent en France au début des années 1980. Quand les jeunes découvrent les danseur-euses américain-es du *New York City Rap Tour*, c'est un choc culturel et une énorme source d'inspiration. Très vite, ils et elles commencent à danser partout : dans les MJC, les maisons de quartier, les gares, la rue, les clubs...

La culture hip hop se développe alors de façon très autodidacte : on apprend en regardant les autres, en testant, en pratiquant ensemble. Chacun-e apporte ses idées, ses gestes, ses influences.

Rapidement, les danseur-euses français-es inventent leurs propres façons de bouger. La France devient connue pour sa culture du freestyle, de l'interprétation et de l'invention — un style qui influencera plus tard les battles internationaux.

Dès le milieu des années 1980, les danseur-euses commencent à se produire dans des festivals, des théâtres et même à l'étranger. Ce qu'on nommait «art de la rue» est reconnu dès lors comme un véritable mouvement artistique.

Depuis cette période, la France est l'un des pays les plus influents, jusqu'à devenir aujourd'hui un centre majeur de ces danses au niveau international.

C'EST QUOI UN BATTLE ?

Déjà, on dit LE battle (pas la battle). Un battle est une rencontre dansée issue des danses hip hop. Il ne s'agit pas de «gagner», mais de s'exprimer, de représenter son style et de partager un moment collectif fort.

Un battle, c'est :

- — — Un dialogue sans paroles
- — — Un échange d'énergie
- — — Une célébration du mouvement
- — — Un espace où chacun-e existe avec sa manière de danser

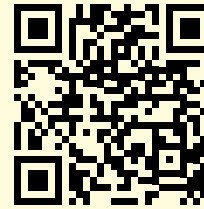
Ce n'est pas «gagner à tout prix» : c'est oser, se révéler, se respecter et vivre un moment collectif unique.

APPRENDRE EN BATTLE, C'EST AUSSI...

Participer à un battle, c'est apprendre :

- — — À perdre sans perdre confiance,
- — — À gagner sans écraser l'autre,
- — — À respecter son adversaire même en confrontation,
- — — À mieux connaître son corps, son rythme, ses capacités,
- — — À laisser de côté ses complexes et oser se montrer,
- — — À trouver sa place dans un collectif,
- — — À être valorisé-e pour son style, pas pour sa «performance parfaite».

LES STYLES DE DANSE



Flashe ce QR code pour découvrir (ou revoir) les styles les plus présents dans les battles : Break (Breakin), Popping, Locking, Hip hop freestyle, Krump, House, Litefeet, Whacking, Voguing.

Chaque style raconte une histoire, une énergie, une manière d'habiter le rythme et l'espace.

Et en plus des vidéos, tu pourras accéder à d'autres ressources spécialement conçues pour toi : repères pour mieux comprendre chaque style, zooms culturels, défis à tester, ou encore des conseils d'artistes pour enrichir ta pratique.

● — — Pour y accéder, entre le mot de passe : @BDE2026_ELEVES.

LES RÔLES DANS UN BATTLE

Dans un battle, tout le monde compte. Chacun-e a un rôle essentiel pour créer l'ambiance.

- — — **Danseur-se** : interprète, improvisateur-ice, raconte son histoire en mouvement.
- — — **Public** : moteur d'énergie, soutien moral, vibe, réactions.
- — — **DJ** : sélectionne les musiques, crée l'ambiance, choisit les tempos.
- — — **MC** : anime, encourage, explique les règles, fait le lien entre tout le monde.
- — — **Jury** : observe la technique, la créativité, l'attitude, le respect des codes.

Un battle, c'est une communauté en action : on y apprend autant en dansant qu'en regardant.



QUIZ EXPRESS

1 — Quelle est la différence entre freestyle et chorégraphie ?

2 — Cite trois critères qu'un jury peut observer.

3 — L'attitude est aussi importante que la technique.

Vrai Faux

4 — Dans un battle, le public sert surtout à...

- Faire du bruit sans raison
 Encourager, soutenir et donner de l'énergie
 Juger à la place du jury

5 — Qu'est-ce qu'un passage ?

- Un tour où un-e danseur-se s'exprime
 Une figure acrobatique
 Le moment où le DJ change de musique

6 — On peut faire du freestyle même sans connaître beaucoup de technique.

Vrai Faux

7 — Dans les danses hip hop, être original-e, c'est...

- Copier les autres
 Refaire exactement la même chorégraphie
 Trouver sa propre manière de bouger

8 — Complète la phrase :

Un battle, c'est avant tout un moment de...

Respect Confrontation Créativité Toutes les réponses

Réponses
1 — Le freestyle, c'est quand tu improvises et inventes tes mouvements sur le moment. La chorégraphie, c'est une danse préparée à l'avance, avec des pas organisés et répétés. 2 — Créativité - Attitude - Musicalité / Technique - Énergie - Présence - Originalité... 3 — Vrai 4 — Encourager, soutenir et donner de l'énergie 5 — Un tour où un-e danseur-se s'exprime 6 — Vrai 7 — Trouver sa propre manière de bouger 8 — Toutes les réponses

GÉRER SON TRAC (SANS PANIQUER)

Tu as le cœur qui bat avant d'entrer dans le cercle ? C'est normal. Voici des outils pour transformer ton stress en force :

● **Respire en carré (4-4-4-4)**

Inspire... bloque... expire...
bloque.
Deux fois de suite, pas plus.

● **Ancre tes pieds au sol**

Ressens ton poids. Tu tiens debout, tu tiens ta place.

● **Dis-toi une phrase positive**

« Je suis prêt-e. »
« Je vais kiffer. »
« Je reste moi-même. »

● **Imagine 5 secondes de réussite**

Un pas que tu aimes.
Une vibe qui te porte.
Un sourire du public.

● **Secoue les bras, relâche tout**

Laisse tomber le stress.
Garde l'énergie.

● **Rappelle-toi :**

Tu ne dois rien prouver.
Tu viens partager ton style.
C'est ton moment.



DÉFIS

- — — Crée un enchaînement de 4 mouvements sur 8 temps
- — — Danse en miroir avec un·e partenaire
- — — Invente une entrée dans le cypher
- — — Reprend un mouvement de ton partenaire dans ton passage
- — — Danse une émotion (colère, joie, fierté...)
- — — Improvise avec une contrainte (bras immobiles / en équilibre)
- — — Connecte-toi aux autres

IMPROVISER AVEC STYLE : 4 TECHNIQUES SIMPLES

L'improvisation n'est pas de l'impro totale, c'est de l'écoute et de l'adaptation. Voici des techniques faciles à essayer :

Accumulation : tu ajoutes un mouvement à chaque temps.

Rebondir sur la musique : tu dances en suivant un instrument ou un rythme.

Contrastes : rapide/lent, haut/bas, fluide/sec.

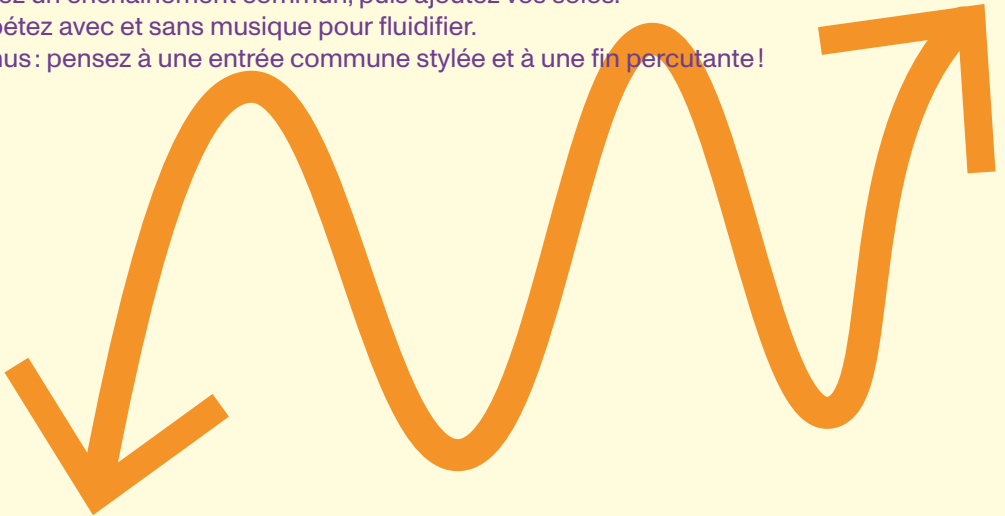
Thématique : choisis une idée (ex. : « garder l'équilibre ») et reste dedans.

CRÉER DES MINI-CHORÉS EN GROUPE

Objectif : construire une forme collective pour battle ou restitution.

Astuces :

- — — Distribuez les rôles (qui démarre, qui marque les temps forts, qui fait les effets?)
- — — Travaillez des formations simples (ligne / cercle / duo / relais)
- — — Créez un enchaînement commun, puis ajoutez vos solos.
- — — Répétez avec et sans musique pour fluidifier.
- — — Bonus : pensez à une entrée commune stylée et à une fin percutante!





LIVRET COLLÈGE

dans
le
monde
du
battle

The text is rendered in a bold, black, sans-serif font against a bright yellow background. The words are stacked vertically. The word 'dans' has a large arrow starting from the top right of the 's' and curving upwards and to the right. The word 'le' has a large arrow starting from the top right of the 'e' and pointing to the right. The word 'monde' has a large arrow starting from the bottom left of the 'd' and pointing to the left. The word 'du' has a large arrow starting from the bottom left of the 'u' and pointing to the left. The word 'battle' is at the bottom and has no arrows. The overall composition is dynamic and visually striking.