

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Gymnastique et danse : six orientations  
**Autor:** Markmann, Mariella  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998258>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Gymnastique et danse: six orientations

Mariella Markmann, responsable de la branche sportive J+S, EFSM  
Adaptation française: Yves Jeannotat

*La branche sportive J+S Gymnastique et danse a connu une évolution fulgurante. L'intégration qui y a été faite de plusieurs orientations, relatives à la danse tout particulièrement, a fortement contribué à l'élargir. Le texte qui suit a pour but de donner un aperçu général de la branche et de procéder à une brève présentation de ses deux orientations les plus récentes.*

→ examens de niveau, compétitions selon les prescriptions de la FSG et de la FIG.

## C Danse

Préparation fonctionnelle du corps et du mouvement à l'aide d'exercices créatifs:

→ expérience personnelle, chorégraphie  
→ formes de danse élémentaires: danse créative, jazz-danse, afro-danse, danse moderne.

## E Rock'n'Roll

Préparation fonctionnelle du corps et du mouvement en fonction du Rock'n'Roll:

→ expérience personnelle, démonstrations, compétition.

## F Standard/Latin

Préparation fonctionnelle du corps et du mouvement en fonction des danses standard et latino-amé-

## Six orientations

### A Gymnastique

Préparation fonctionnelle du corps et du mouvement par des exercices adaptés:

→ expérience personnelle, démonstrations,



tions, compétitions avec et sans engins à main.

### B Gymnastique rythmique sportive

Préparation fonctionnelle du corps et du mouvement, avec ou sans les cinq engins à main, préparant aux:

ricaines:  
→ expérience personnelle, démonstrations, compétition.

### G Twirling

Préparation fonctionnelle du corps et du mouvement, avec ou sans bâton, préparant aux:

→ examens de niveau, compétitions selon les prescriptions nationales et internationales.

## Danses Standard/Latin

Beaucoup de gens sont davantage familiarisés avec les expressions qui caractérisent la «valse anglaise», la «valse viennoise», le «fox-trot», le «quickstep» et le «tango» qu'avec celle de «danses standard», et davantage aussi avec les expressions caractérisant la «samba», le «cha-cha-cha», la «rumba», le «paso doble» et le «jive» qu'avec celle de «danses latino-américaines». Mais ce sont elles, justement, qui composent les danses «standard et latino-américaines» dans la branche Gymnastique et danse. Ce sont les tournois qui sont à l'origine de la façon dont elles sont groupées. On sait qu'il existe des championnats, aussi bien nationaux qu'internationaux spécifiques des danses standard, des danses latino-américaines, et des deux groupes combinés (ensemble des dix danses), championnats présentés de plus en plus régulièrement par la télévision.

Le tournoi de danses standard organisé sous forme de compétition porte sur les cinq danses de ce groupe; celui de danses latino-américaines également; la compétition combinée imposant l'engagement des dix danses, comme cela vient déjà d'être dit.

Beaucoup de gens mettent encore en doute la qualité sportive de ces spécialités. Qu'ils se détrompent: une observation faite par l'Ecole polytechnique fédérale de Zurich a démontré qu'un dan-

seur de tournois sollicitait autant son système cardio-vasculaire pendant un quickstep, par exemple, qu'un coureur de 400 m pendant son tour de piste.

Je vais toutefois m'abstenir, ici, de me joindre à ceux qui se disputent pour savoir dans quelle mesure la danse est un sport, un art ou un simple spectacle. Je pense que les danses latino-américaines contiennent les qualités de ces trois secteurs, et c'est justement ce qui les rend si

### Renseignements sur les danses Standard/Latin:

Peter Lüthi  
Bergacker 3  
3114 Wichtrach  
Tél. 031 78100 38

attrayantes. Accomplir la performance d'un coureur de 400 m tout en donnant une incroyable impression de légèreté et de souplesse et tout en procurant, par le fait même, un plaisir extrême à ceux qui regardent et admirent, voilà ce qui confère sa valeur à la danse.

Lorsque l'on voit les corps parfaitement entraînés des ballerines et des danseurs classiques, notamment la perfection avec laquelle ces derniers «enlèvent» leurs partenaires, la précision avec laquelle les thèmes musicaux sont interprétés, force est de reconnaître que ce sont des éléments que l'on ambitionne



également de développer, avec harmonie cela va de soi, à Jeunesse + Sport.

Notons encore que les danses standard et latino-américaines sont présentées par couples, ce qui signifie qu'elles donnent lieu, si l'on veut, à un sport d'équipe, le sport de la plus petite équipe qui puisse exister. Certes, le fait que, par définition, cette pratique réunisse un homme et une femme, un garçon et une fille ne simplifie pas la tâche des moniteurs de cours J+S. On ne peut, en effet, rien changer au fait qu'en Suisse les femmes dansent plus volontiers que les hommes et que ces derniers ont donc plus de peine à y accepter le partage des responsabilités. Cette réalité va obliger les moniteurs à jouer un rôle social important, à savoir de faire comprendre aux jeunes qui leur sont confiés la notion d'égalité. Dans l'équipe que forme un couple, les deux membres sont investis de la même importance, les deux ont un rôle parfaitement défini à jouer. C'est d'ailleurs le cas dans les «grandes» équipes également. En football, par exemple, si les défenseurs se mettaient dans la tête que c'est à eux de marquer des buts, il est peu probable que leur équipe pourrait gagner le championnat. En danse, pour revenir au cas qui nous concerne, chacun des deux partenaires doit tenir son rôle au mieux de ses possibilités, les deux ayant en plus à se compléter.

Une importance particulière est à accorder au rythme, à la musique et au mouvement. A J+S, l'objectif premier n'est pas de former des danseurs et des danseuses de tournois. Les jeunes doivent pouvoir trouver joie et plaisir à leurs évolutions, à se sentir bien dans l'atmosphère qui les imprègne, à sortir sans difficulté d'eux-mêmes pour aller à la rencontre du ou de la partenaire, prenant ainsi à tour de rôle la responsabilité de «mener» ou de «suivre» la danse.



## Twirling

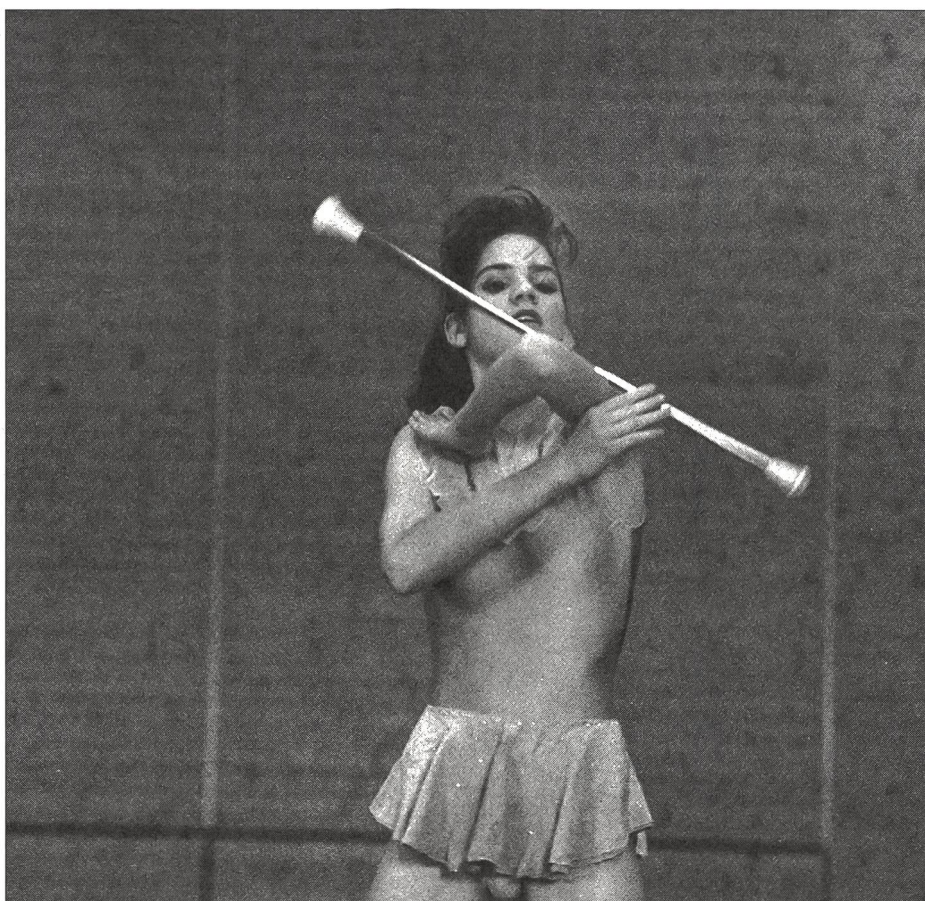
Depuis 1993, le Twirling forme l'orientation «G» de la branche sportive J+S Gymnastique et danse.

Les origines sportives de cette spécialité remontent à une vingtaine d'années: l'idée était venue aux Américains de faire un sport de ce qui ne servait, alors, qu'aux démonstrations folkloriques et uniquement féminines. Dans une première étape, il s'est agi de faire disparaître toutes les fioritures inutiles qui encombraient alors les jeunes filles et de les mettre en «tenue de sport». En baskets et justaucorps elles étaient prêtes à travailler leur physique à la façon des athlètes. Voyant cette évolution, les hommes s'intéressèrent eux aussi à faire tourner le bâton avec art et au rythme de musiques diverses.

### Explications

Le twirling est un mélange savamment étudié de danse, de gymnastique à la fois artistique et acrobatique, de chorégraphie, le tout exécuté en souplesse et avec une recherche constante de la précision du geste à laquelle viennent s'ajouter, comme le veut la compétition, le sens du rythme, la présence, la maîtrise de soi, une certaine endurance et, surtout, la volonté de vaincre. La rapidité d'exécution, comme celle de la rotation du bâton doit être en parfaite harmonie avec la musique, d'où l'importance de bien la choisir. Elle devrait autant que possible refléter le style de l'athlète, et l'exercice présenté devrait, lui, correspondre au thème musical.

Les juges ont dix points à attribuer pour la technique, et dix autres pour la présentation artistique. Il est très rare qu'ils accordent le maximum, et cela



d'autant que 15 mouvements imposés, purement techniques, doivent être parfaitement connus et qu'ils constituent les 25 pour cent de la note finale.

En catégorie «teams» (de 5 à 9 éléments) ou «groupes» (10 éléments et plus), les mouvements imposés ont disparu, mais la chorégraphie vient s'ajouter à tout ce qui a été mentionné déjà et, en plus, l'équipe doit maîtriser les échanges de bâton, ceux-ci pouvant être d'une

grande simplicité comme d'une complexité extrême. Un maximum de 100 points peuvent être attribués, ici, à savoir 30 pour le contenu technique, 30 pour la précision et la représentation d'ensemble, 40 pour l'impression générale.

Des exercices peuvent encore être présentés en duo, selon des critères d'appréciation tout aussi exigeants que ceux que nous venons de voir.

### Renseignements sur le twirling:

Chantal Gaillard  
Rue Prevost-Martin 21  
1205 Genève  
Tél. 022 329 44 45

### Précisions

La Fédération suisse de sport twirling (FSST) a été fondée en 1972 et, depuis lors, les meilleurs twirleurs et twirleuses du pays participent chaque année au Championnat du monde et, en alternance, à la Coupe d'Europe ou au Championnat d'Europe. Actuellement, 34 clubs (la majorité provenant de Romandie) sont affiliés à la FSST.

Quelques indications de prix pour celles et ceux qui hésitent peut-être à aller plus avant, dans l'approche de ce sport, pour des raisons financières: selon la marque, un bâton coûte entre 50 et 70 francs, un justaucorps entre 50 et 100 francs, les chaussures entre 40 et 50 francs et la cotisation de club entre 15 et 25 francs par mois. ■

