



# Lindy Hop - débutant

<b>Description</b>	<p>Le Lindy Hop est une danse de rue qui s'est développée dans la communauté afro-américaine de Harlem (New York) vers la fin des années 1920. C'est un mélange de plusieurs danses provenant des quatre coins des États-Unis à partir des années 1900, principalement le charleston, le breakaway et le collegiate. Le Lindy Hop utilise les mouvements improvisés des danses africaines avec la discipline de la structure en 6 et 8 temps des danses européennes. En pratique, c'est une danse de couple dynamique et joyeuse, qui se danse sur des tempos très variés, du lent au très rapide.</p>
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre les figures les plus simples.</li><li>• Apprendre à guider et à suivre dans la danse.</li><li>• Comprendre la structure et le rythme de cette musique.</li></ul> <p>Chaque séance se clôture par une pratique libre encadré par l'enseignant, permettant aux élèves d'exercer les éléments techniques vus lors de la séance.</p>
<b>Prérequis</b>	<p>Il n'est pas nécessaire d'être en couple. Les partenaires s'échangent après chaque figure.</p>
<b>Groupe cible</b>	<p>Adultes dès 16 ans</p>
<b>Objectifs</b>	<p>Découvrir cette danse, connaître et maîtriser les pas de base.</p>
<b>Date</b>	<p>sur demande / D_79268</p>
<b>Durée</b>	<p>Total 10.00 période(s)</p>
<b>Ecolage</b>	<p>CHF 180.00</p>
<b>Lieu du cours</b>	<p>Ecole-club Migros Lausanne (en cours de planification)</p>

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

