

TEST DE SELECTION DANCE

Date : 11. septembre 2026

Version : 1.0

TABLE DE MATIERES

APERÇU.....	1
EXERCICE 1 : ISOLATION.....	3
EXERCICE 2 : TECHNIQUE DE SAUT	4
EXERCICE 3 : TECHNIQUE DES BRAS.....	5
EXERCICE 4 : ROTATION AVEC PIVOT.....	6
EXERCICE 5 : ROTATION AVEC SAUT	7
EXERCICE 6 : TECHNIQUE DU KICK.....	8
EXERCICE 7 : TECHNIQUE DU « KICK BALL CHANGE »	9
EXERCICE 8 : TECHNIQUE DU PAS DE BASE	10

APERÇU

Le test de danse comprend huit exercices différents. Ceux-ci permettent d'évaluer les capacités et les compétences des athlètes en matière de danse au regard des exigences et des conditions fixées par la fédération internationale WRRC.

RÈGLES GÉNÉRALES

Les dispositions générales suivantes s'appliquent à la réalisation des exercices :

- Chaque exercice peut être effectué deux fois au maximum. Seul la meilleure des deux tentatives est prise en compte pour l'évaluation finale.
- Si un couple est pleinement satisfait de l'exécution de sa première tentative, il peut renoncer à une deuxième tentative. La décision de répéter l'exercice doit être prise avant que la note de la première tentative ne soit communiquée.
- Tous les exercices sont présentés sur une musique à 48 mesures par minute.
- Les exercices doivent être exécutés conformément aux consignes figurant dans les descriptions d'exercices et les vidéos de démonstration correspondantes. Il convient notamment de respecter les positions prescrites, conformément aux règles d'exécution décrites.
- Les erreurs d'exécution sont relevées conformément aux critères d'évaluation en vigueur et prises en compte dans la notation.
- Les deux danseur-e-s du couple sont évalué-e-s individuellement, même si l'exercice est réalisé ensemble.
- L'exécution de tous les exercices est illustrée par des vidéos de démonstration correspondantes. Celles-ci sont disponibles sur la chaîne YouTube du SRRG (codes QR indiqués auprès des exercices).

CRITÈRES ET DÉDUCTIONS

Les critères d'évaluation sont indiqués pour chaque exercice. Ceux-ci sont évalués selon les niveaux suivants :

Déduction	Description
0 %	Le critère correspond parfaitement au niveau d'élite attendu ; exécution très sûre et convaincante.
-20 %	Le critère correspond largement au niveau d'élite attendu ; légères lacunes.
-40 %	Le critère se situe en partie en dessous du niveau d'élite attendu ; des limites perceptibles.
-60 %	Le critère est nettement inférieur au niveau d'élite attendu ; déficits évidents.
-80 %	Le critère répond à peine aux exigences du niveau d'élite attendu ; lacunes considérables.
-100 %	Le critère n'est pas rempli ou n'est pas suffisamment démontré au niveau élite.

APERÇU DES EXERCICES ET DES POINTS

Chaque exercice est noté sur un nombre maximal de points différent. Le tableau ci-dessous présente un aperçu de tous les exercices ainsi que le nombre maximal de points pouvant être obtenu pour chacun d'entre eux.

Exercice	Nombre de points	Total
Exercice 1 : Isolation	10 points	100 points
Exercice 2 : Technique de saut	10 points	
Exercice 3 : Technique des bras	10 points	
Exercice 4 : Rotation avec pivot	10 points	
Exercice 5 : Rotation avec saut	10 points	
Exercice 6 : Technique du kick	15 points	
Exercice 7 : Technique du « kick ball change »	15 points	
Exercice 8 : Technique du pas de base	20 points	

Exemple :

- Le couple réalise un exercice avec un total théorique de 15 points.
- Nombre maximal de points par critère : $15 / 6 = 2,5$ points.
- Les expert·e·s appliquent une déduction pour chaque critère :

Critère d'évaluation	Déduction	Calcul	Total
Critère 1	- 20 %	$2.5 * (1 - 20 \%)$	2
Critère 2	- 0 %	$2.5 * (1 - 0 \%)$	2.5
Critère 3	- 20 %	$2.5 * (1 - 20 \%)$	2
Critère 4	- 0 %	$2.5 * (1 - 0 \%)$	2.5
Critère 5	- 0 %	$2.5 * (1 - 0 \%)$	2.5
Critère 6	- 40 %	$2.5 * (1 - 40 \%)$	1.5
Total des points pour l'exercice			13

EXERCICE 1 : ISOLATION

DESCRIPTION

Cet exercice sert à évaluer la capacité à isoler le haut et le bas du corps. Il permet d'évaluer à la fois la fluidité des mouvements et la justesse de l'exécution des positions définies.



- Deux rotations du haut du corps vers la droite avec des positions figées (départ face à l'avant)
- Deux rotations du haut du corps vers la droite avec des mouvements fluides (départ face à l'avant)
- Deux rotations du haut du corps vers la gauche avec des positions figées (départ face à l'avant)
- Deux rotations du haut du corps vers la gauche avec des mouvements fluides (départ face à l'avant)
- Deux rotations des hanches vers la droite avec des positions figées (départ face à l'avant)
- Deux rotations des hanches vers la droite avec des mouvements fluides (départ face à l'avant)
- Deux rotations des hanches vers la gauche avec des positions figées (départ face à l'avant)
- Deux rotations des hanches vers la gauche avec des mouvements fluides (départ face à l'avant)

RÈGLES D'EXÉCUTION

La séquence de mouvements est exécutée une fois dans son intégralité par tentative évalué.

FAUTES ET CRITÈRES

Positions d'exécution	DESCRIPTION : Amplitude des mouvements et positions requises pour l'isolation de l'épaule et de la hanche.
Capacité d'isolation	DESCRIPTION : Capacité à exécuter les mouvements demandés de manière isolée. Observe-t-on des mouvements concomitants marqués d'autres parties du corps ?
Erreurs de rythme	DESCRIPTION : L'exercice doit être effectué en rythme, conformément à la vidéo d'exemple et à la description ci-dessus.

EXERCICE 2 : TECHNIQUE DE SAUT

DESCRIPTION

Cet exercice sert à évaluer la technique de saut typique du rock'n'roll acrobatique dans différentes positions d'exécution. Sont notamment évalués l'exécution technique, la qualité du mouvement ainsi que la régularité des sauts. Pendant toute la durée de l'exercice, les bras doivent rester immobiles et les mains doivent être posées sur les hanches.



- 8 x sauts
- 4 x « ouvert/fermé »
- Mouvements de genoux 2 x long et 4 x rapide

RÈGLES D'EXÉCUTION

La séquence de mouvements est effectuée trois fois dans son intégralité (de manière répétitive) par série évaluée.

FAUTES ET CRITÈRES

Régularité des sauts	DESCRIPTION : Lors de l'exécution des différentes positions, la hauteur et la dynamique des sauts présentent une régularité harmonieuse. Il convient notamment de prêter attention à garder le rebond et la hauteur lors du changement de genou.
Positions	DESCRIPTION : Les positions « fermé », « ouvert » et « genoux » sont exécutées correctement. Les différences se manifestent notamment par des chevilles non fermées, des positions trop petites ou trop grandes, une rotation diagonale vers l'extérieur insuffisante des pieds et des genoux trop fléchis.
Posture de danse / haut du corps	DESCRIPTION : Quelle est la stabilité du haut du corps ? Des mouvements compensatoires visibles au niveau du haut du corps et des bras nuisent à la qualité de la posture de danse.
Erreurs de rythme	DESCRIPTION : L'exercice doit être effectué en rythme, conformément à la vidéo d'exemple et à la description ci-dessus.

EXERCICE 3 : TECHNIQUE DES BRAS

DESCRIPTION

Cet exercice permet d'évaluer la technique des bras des athlètes. Sont évalués à la fois la précision des positions des bras imposées et la rapidité, le dynamisme et la qualité du mouvement requis pour le rock'n'roll moderne.



- 4 x « ouvert/fermé » avec les bras
- Positions longues avec changement direct de bras
- Positions rapides avec changement direct de bras (2 séries)
- 2 x cercles lents avec mouvement « ouvert/fermé » des jambes
- 4 x cercles rapides avec mouvement « ouvert/fermé » des jambes
- 8 sauts

RÈGLES D'EXÉCUTION

La séquence de mouvements est exécutée deux fois dans son intégralité (de manière répétitive) par série évaluée.

FAUTES ET CRITÈRES

Positions	DESCRIPTION : Les positions des bras demandées sont exécutées avec précision, conformément à la vidéo d'exemple. Il convient notamment de repérer les mauvais positionnements de l'ensemble du bras, le non-respect des plans corporels indiqués ainsi que les erreurs grossières dans la position des mains.
Manque de dynamisme	DESCRIPTION : La dynamique requise lors des changements de position est présente.
Posture de danse / haut du corps	DESCRIPTION : Quelle est la stabilité du haut du corps ? Les mouvements compensatoires visibles au niveau du haut du corps et des bras nuisent à la qualité de la posture de danse.
Erreurs de rythme	DESCRIPTION : L'exercice doit être exécuté en respectant le rythme indiqué dans la vidéo d'exemple et la description ci-dessus.

EXERCICE 4 :

ROTATION AVEC PIVOT

DESCRIPTION

Cet exercice sert à évaluer la capacité de rotation des athlètes lors de mouvements de rotation avec un contact constant au sol. Sont notamment évalués l'exécution technique, le contrôle du corps ainsi que la stabilité pendant la rotation.



- 4 sauts, 2 genoux
- Arrêt, double rotation (à droite), arrêt, fermeture
- 4 x sauts, 2 genoux
- Arrêt, double rotation (à gauche), arrêt, fermeture

RÈGLES D'EXÉCUTION

La séquence de mouvements est exécutée trois fois dans son intégralité (de manière répétitive) par tentative évalué (3 fois à droite, 3 fois à gauche).

FAUTES ET CRITÈRES

Déplacement dans l'espace	DESCRIPTION : Les rotations peuvent être effectuées sur place à l'aide d'un axe stable.
« Spotting »	DESCRIPTION : Le mouvement de la tête, caractéristique des rotations, est parfaitement correct.
Positions de départ et d'arrêt	DESCRIPTION : Les positions avant et après la rotation sont exécutées avec précision. Cela se traduit notamment par une ligne corporelle droite, une position correcte des genoux et un dynamisme suffisant.
Posture de danse / Haut du corps	DESCRIPTION : Quelle est la stabilité du haut du corps ? Des mouvements compensatoires visibles au niveau du haut du corps et des bras nuisent à la qualité de la posture de danse.
Erreurs de rythme	DESCRIPTION : L'exercice doit être exécuté en rythme, conformément à la vidéo d'exemple et à la description ci-dessus.

EXERCICE 5 : ROTATION AVEC SAUT

DESCRIPTION

Cet exercice sert à évaluer la capacité de rotation des athlètes lors de mouvements de rotation accompagnés de sauts. Sont notamment évalués l'exécution technique, le contrôle du corps ainsi que la stabilité pendant la rotation.



- 4 x sauts, 2 x genoux
- Ouverture, rotation (à droite), ouverture, rotation (à droite), ouverture, rotation (à droite)
- 4 x sauts, 2x genoux
- Ouverture, rotation (à gauche), ouverture, rotation (à gauche), ouverture, rotation (à gauche)

RÈGLES D'EXÉCUTION

La séquence de mouvements est exécutée trois fois dans son intégralité (de manière répétitive) par série évaluée (3 x à droite, 3 x à gauche).

FAUTES ET CRITÈRES

Déplacement dans l'espace	DESCRIPTION : Les rotations peuvent être effectuées sur place à l'aide d'un axe stable.
« Spotting »	DESCRIPTION : Le mouvement de la tête, caractéristique des rotations, est parfaitement correct.
Positions de départ et d'arrêt	DESCRIPTION : Les positions avant et après la rotation sont exécutées avec précision. Cela se traduit notamment par une ligne corporelle droite, une position correcte des genoux et un dynamisme suffisant. La position entre les rotations se distingue clairement de celle qui suit la rotation.
Posture de danse / Haut du corps	DESCRIPTION : Quelle est la stabilité du haut du corps ? Des mouvements compensatoires visibles au niveau du haut du corps et des bras nuisent à la qualité de la posture de danse.
Erreurs de rythme	DESCRIPTION : L'exercice doit être exécuté en respectant le rythme indiqué dans la vidéo d'exemple et la description ci-dessus.

EXERCICE 6 : TECHNIQUE DU KICK

DESCRIPTION

Cet exercice permet de vérifier l'exécution du mouvement du kick typique du rock'n'roll. Sont notamment évalués la technique, la qualité du mouvement, la précision et le dynamisme de l'exécution.



- 4 phases de kick par jambe sans saut
- 4 phases de kick par jambe avec saut
- 4x kicks en deux phases sans saut
- 4x kicks en deux phases avec sauts
- 2x genoux, 2x kicks, 2x genoux, 2x kicks
- 2x genoux, 2x kicks, 2x genoux, 2x kicks

RÈGLES D'EXÉCUTION

La séquence de mouvements est exécutée une fois dans son intégralité par série évaluée.

FAUTES ET CRITÈRES

Exécution des quatre phases	DESCRIPTION : Les phases du mouvement sont exécutées correctement : position haute des genoux, articulations des genoux et des chevilles complètement tendues, ainsi qu'une trajectoire identique lors de l'exécution et du retour du kick.
Rythmique du saut	DESCRIPTION : Dans les parties de l'exercice comportant des sauts, le rythme imposé est correctement respecté. Le « 9-Touch-Basic-Step » est reconnaissable.
Dynamique	DESCRIPTION : Les mouvements de kicks sont exécutés avec la dynamique requise.
Posture de danse / Haut du corps	DESCRIPTION : Quelle est la stabilité du haut du corps ? Des mouvements de compensation visibles au niveau du haut du corps et des bras nuisent à la qualité de la posture de danse.
Erreurs de rythme	DESCRIPTION : L'exercice doit être effectué en rythme, conformément à la vidéo d'exemple et à la description ci-dessus.

EXERCICE 7 : TECHNIQUE DU « KICK BALL CHANGE »

DESCRIPTION

Cet exercice sert à évaluer la technique du « kick ball change ». On évalue notamment la précision, la dynamique, le rythme et la qualité du mouvement.

- 4 répétitions : 2 x genoux, 1 x KBC
- 4 répétitions : 2 x genoux, 1 x KBC avec $\frac{1}{4}$ de tour
- 4 répétitions : 2 x genoux, 1 x KBC avec $\frac{1}{2}$ tour



RÈGLES D'EXÉCUTION

La séquence de mouvements est exécutée une fois dans son intégralité par série évaluée.

FAUTES ET CRITÈRES

Exécution des quatre phases	DESCRIPTION : Les phases du mouvement (y compris le « ball change ») sont exécutées correctement. Position haute des genoux, articulations des genoux et des chevilles complètement tendues, ainsi qu'une trajectoire identique lors de l'exécution et du retour du mouvement de kick.
Rythmique du saut	DESCRIPTION : Le rythme de balancement caractéristique du « 9-Touch-Basic-Step » est respecté et régulier.
Changement de direction	DESCRIPTION : L'exécution technique des changements de direction est correcte. La distinction requise entre la première direction de mouvement pendant le coup de pied et la nouvelle direction de mouvement pendant le changement de pied est clairement perceptible.
Dynamique	DESCRIPTION : Les mouvements de coup de pied sont effectués avec la dynamique requise.
Posture de danse / haut du corps	DESCRIPTION : Quelle est la stabilité du haut du corps ? Les mouvements compensatoires visibles au niveau du haut du corps et des bras nuisent à la qualité de la posture de danse.
Erreurs de rythme	DESCRIPTION : L'exercice doit être exécuté en respectant le rythme indiqué dans la vidéo d'exemple et la description ci-dessus.

EXERCICE 8 : TECHNIQUE DU PAS DE BASE

DESCRIPTION

Dans le dernier exercice, c'est l'ensemble de la technique du pas de base du couple qui est évalué, les deux danseur·e·s du couple pouvant obtenir des points différents. Les bases techniques ainsi que la qualité de l'exécution sont évaluées de manière globale.

- 4 x sauts, 2x genoux
- 4 répétitions : pas de base sur place, changement de place



RÈGLES D'EXÉCUTION

La séquence de mouvements est exécutée une fois dans son intégralité par tentative évaluée.

FAUTES ET CRITÈRES

Exécution des quatre phases	DESCRIPTION : Les phases du mouvement (y compris le « ball-change ») sont exécutées correctement. Les genoux sont hauts, les articulations des genoux et des chevilles sont complètement tendues, et la trajectoire du mouvement est identique lors de l'exécution et du retour du coup de pied.
Mouvement « Ball-Change »	DESCRIPTION : Le « kick ball change » est exécuté à la hauteur requise. La position du genou atteint l'angle prescrit de 45° (selon règlement de la WRRRC).
Alignement / Conduite	DESCRIPTION : Le couple est capable de suivre la ligne imposée lors des changements de place ((selon règlement de la WRRRC) et le guidage de la partenaire par le partenaire est suffisant.
Dynamisme	DESCRIPTION : Les mouvements de kicks sont exécutés avec la dynamique requise.
Posture de danse / Haut du corps	DESCRIPTION : Quelle est la stabilité du haut du corps ? Les mouvements compensatoires visibles au niveau du haut du corps et des bras nuisent à la qualité de la posture de danse.
Erreurs de rythme	DESCRIPTION : L'exercice doit être exécuté en rythme, conformément à la vidéo d'exemple et à la description ci-dessus.