



## COURS DE BREAK

Le break, c'est toute une philosophie

Le but d'apprendre à danser est quand même d'apprendre quelque chose qui te plaît !

**Prends donc quelques minutes pour réfléchir à quel style de danse te tente le plus.**

Tu veux apprendre une danse acrobatique ? Le [Break](#) est là pour toi.

### **En cours :**

Ça t'oblige à t'entraîner

Tu te fais corriger par ton professeur

Tu as des amis de danse

Tu as accès à une vraie salle de danse

Tu es obligé(e) de t'entraîner à une certaine heure

Tu es obligé(e) de suivre la façon dont ton professeur a décidé de faire le cours





## Signification du terme Breakdance

Le Breakdance est un style de danse qui est apparu vers les années 70. A l'origine, le terme Break-Dance a été inventé par les médias. En effet, à l'époque on parlait de « **B-boying** » ou de « **Breakin** ». On peut dire que l'histoire du Breakdance est particulièrement liée à l'**histoire du Hip-Hop**. En effet, le Breakdance a connu les mêmes influences musicales. Le Breakdance et le Hip-Hop ont été au départ portés sur des sonorités rap, rnb et funk.

## Quels sont les bienfaits du Breakdance?

Comme nous l'avons dit précédemment, le breakdance apprend des pas de danse à la limite de l'**acrobatie gymnaste**. **C'est pour cette raison qu'un échauffement digne de grands athlètes est imposé avant chaque séance.**

**De plus cette danse peut t'apporter de la souplesse, de la rigueur et de la force. Ainsi, l'idée du dépassement de soi ne te fera plus peur et tu n'hésitera plus à prendre part aux battles ponctuels. Ce qui est intéressant dans les cours de Breakdance, c'est qu'il y a souvent des sessions de freestyle, cela sert à jauger ta progression d'une part mais aussi à te donner confiance en toi et en ton corps.**

## Comment apprendre à danser le Breakdance ?

Le breakdance est une danse qui demande un grand effort physique et mental puisque, plus qu'une danse, le breakdance allie des mouvements de gymnastique avec des pas de **danse hip-hop** de divers horizons.