

# BHANGRA (PUNJAB, INDE)



**PARTICIPANTS:** Un ou plusieurs groupes

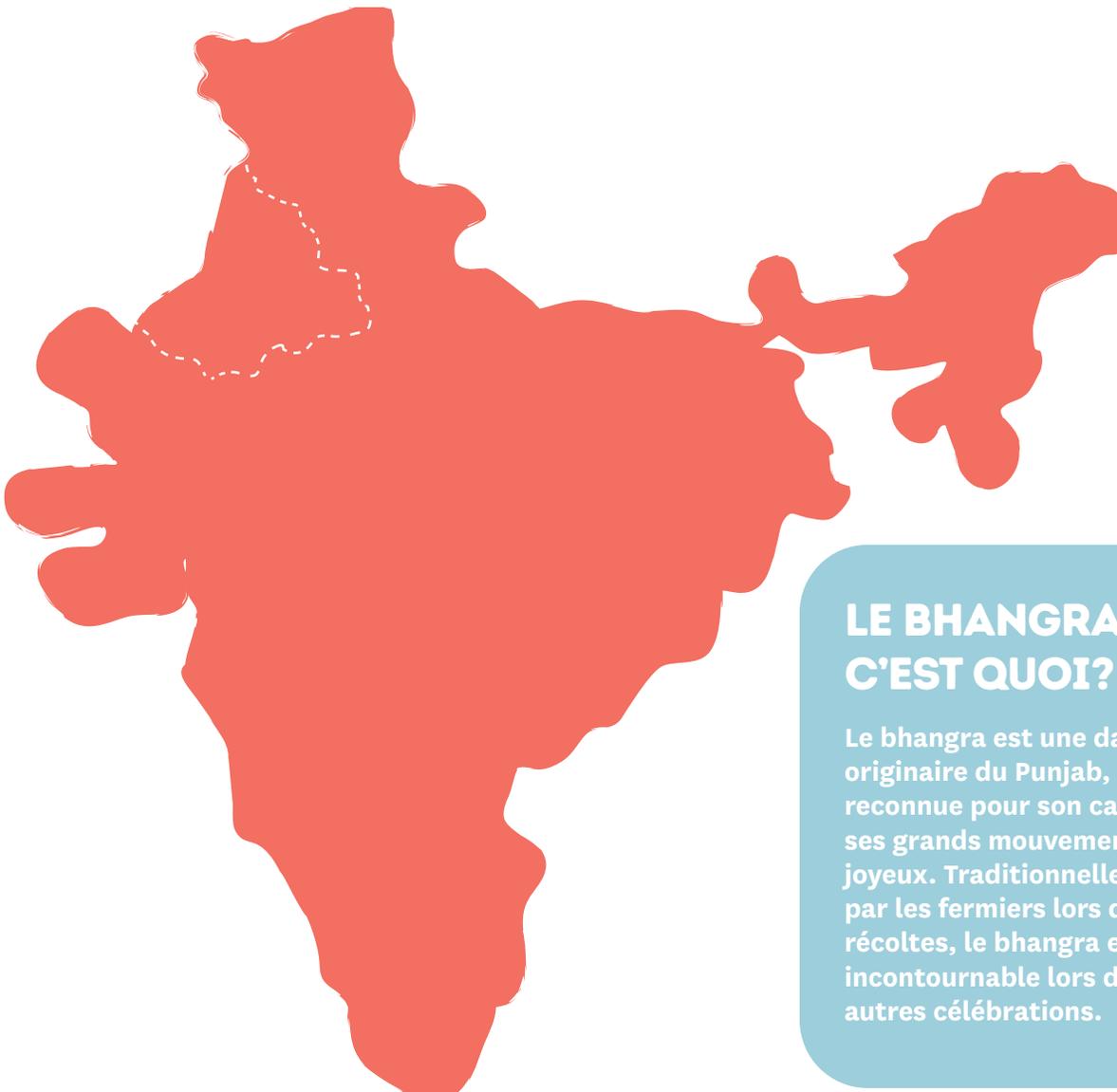
**LIEU:** Intérieur ou extérieur

**DURÉE SUGGÉRÉE:** 30 à 60 minutes

**INTENSITÉ:** Modérée / élevée

**MATÉRIEL:**

- Radio / Haut-parleur (facultatif)
- Musique (p.06) (facultatif)



## LE BHANGRA, C'EST QUOI?

Le bhangra est une danse folklorique originaire du Punjab, en Inde. Elle est reconnue pour son caractère dynamique, ses grands mouvements et son côté joyeux. Traditionnellement dansé par les fermiers lors de la saison des récoltes, le bhangra est maintenant un incontournable lors des mariages et autres célébrations.

# ON S'ÉCHAUFFE!

Activité pour suivre le rythme (5 min)



Le bhangra suit traditionnellement un rythme à 4 temps (1-2-3-4, 1-2-3-4...). Le but de cette activité est donc de s'entraîner à suivre le rythme tout en s'échauffant! C'est une danse très dynamique, qui demande beaucoup d'énergie!

Compte à voix haute (1-2-3-4, 1-2-3-4...) et demande à tes jeunes de se déplacer dans l'espace en effectuant différents mouvements, tout en suivant le tempo.

- A Taper dans les mains
- B Marcher sur place
- C Faire des pas de côté
- D Sauter à pieds joints
- E Sauter sur un pied
- F Sauter d'un pied à l'autre
- G Autre mouvement choisi par les jeunes

**Psst** Invite tes jeunes à compter à voix haute avec toi!

# ON S'INSTALLE!

Tu veux ajouter de la musique traditionnelle? Regarde la liste à la P.06 et choisis le rythme qui convient à ton groupe.

**Positionne tes jeunes**

- A Montre la position de base
  - Debout, dos droit (On lève le menton!)
  - Les pieds écartés à la largeur des épaules
  - Genoux légèrement fléchis



## B Sépare ton groupe

Sépare tes jeunes en **équipes de 3 ou 4**. Chaque équipe désigne un jeune qui va choisir le **premier** mouvement de base à apprendre. Chaque jeune aura la chance de choisir un mouvement!



**Tous les jeunes sont des danseurs!**

# ON APPREND LA BASE!



Commence par démontrer les 6 mouvements de base pour donner un exemple concret à tes jeunes. Imprime les illustrations explicatives des mouvements pour qu'ils puissent s'y référer quand ils le veulent!

Le jeune qui a été désigné choisit **UN** mouvement de base à apprendre et les autres membres de l'équipe doivent l'imiter (*jeu du miroir*). Les jeunes décident chacun à leur tour du mouvement à apprendre!

**Les 6 mouvements de base :**

- 1 Dhamaal (D)
- 2 Bedi (B)
- 3 Jhummar (J)
- 4 Punjab (P)
- 5 Chaal (C)
- 6 Sheesha (S) (facultatif)



**Regarde les illustrations pour mieux comprendre les mouvements.** Tu peux commencer par apprendre sans les bras!

Le bhangra a un rythme à 4 temps (1-2-3-4, 1-2-3-4...).  
Chacun des six mouvements de base comprend **4 positions** du corps (bras et jambes), **une pour chaque temps** (1-2-3-4...).

Par exemple, pour le mouvement de base Dhamaal (D) :

- À 1, on lève le pied droit très haut en sautant sur place;
- À 2, on dépose le pied droit;
- À 3, on lève le pied gauche très haut en sautant sur place;
- À 4, on dépose le pied gauche.

**Remets à chaque jeune un tableau de progression des habiletés (voir P.07) pour qu'il garde une trace de sa progression en cochant les mouvements réussis.**

## LES 6 MOUVEMENTS



PD – Pied droit / PG – Pied gauche  
MD – Main droite / MG – Main gauche  
BD – Bras droit / BG – Bras gauche

### 1 Dhamaal (D)

**POSITION 1**



**POSITION 2**



**POSITION 3**



**POSITION 4**



→ Place les bras en « U ».

→ Secoue les épaules de haut en bas.

→ Lève le PG très haut en sautant sur place.

→ Dépose le PG.

→ Lève le PD très haut en sautant sur place.

→ Dépose le PD.

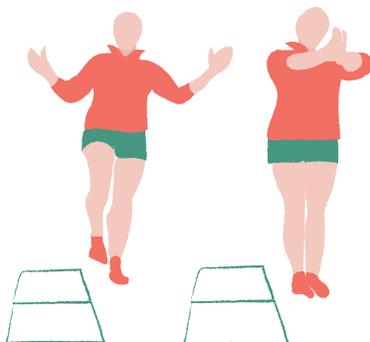
## LES 6 MOUVEMENTS (SUITE)

### 2 Bedi (B)

POSITION 1



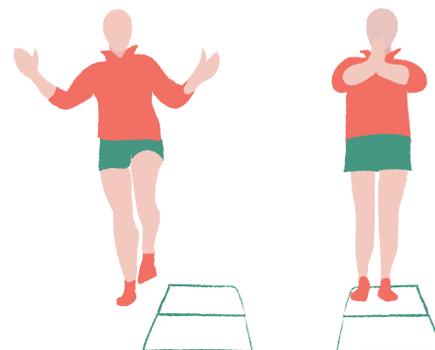
POSITION 2



POSITION 3



POSITION 4



→ Fais des demi-cercles vers l'avant avec les bras à la hauteur de tes épaules. Les mains viennent taper ensemble le plus loin possible devant.

→ Répète le **même mouvement** de bras.

→ Fais un pas de côté avec le PG.

→ Saute sur le PG et ramène les deux pieds ensemble.

→ Fais un pas de côté avec le PD.

→ Saute sur le PD et ramène les deux pieds ensemble.

### 3 Jhummar (J)

POSITION 1



POSITION 2



POSITION 3



POSITION 4



→ Place la MD sur la hanche et la MG dans les airs.

→ Secoue les épaules de haut en bas.

→ Dépose le PD en y mettant ton poids.

→ Touche le PG à l'avant.

→ Ramène et dépose le PG en y mettant ton poids.

→ Touche le PD à l'avant.

## LES 6 MOUVEMENTS (SUITE)

### 4 Punjab (P)

**POSITION 1**



**POSITION 2**



**POSITION 3**



**POSITION 4**



- Place les mains à la hauteur des épaules.
- Monte / descends les deux bras à chaque temps.

→ Lève le PG très haut en sautant sur place.

→ Saute sur le PD.  
→ Croise le PG et touche le sol.

→ Lève le PG très haut en sautant sur place.

→ Saute sur place.  
→ Dépose le PG.

\* Répète avec le pied droit.

### 5 Chaal (C)

**POSITION 1**



**POSITION 2**



**POSITION 3**



**POSITION 4**



- Place la MG en bas du cou et soulève le coude.
- Allonge le BD sur le côté.
- Secoue les épaules de haut en bas.

→ Écarte les pieds.  
→ Lève et dépose le talon du PG.

→ Lève et dépose le talon du PD.

→ Lève et dépose le talon du PG.

→ Lève et dépose le talon du PD.

## LES 6 MOUVEMENTS (SUITE)

### 6 Sheesha (S) (facultatif)

#### POSITION 1



#### POSITION 2



#### POSITION 3



#### POSITION 4



→ Amène les deux bras vers le haut, à gauche.

→ Tape les deux mains à la hauteur des genoux.

→ Fais un pas de côté avec le PG.

→ Saute sur le PG et ramène les deux pieds ensemble.

→ Fais un pas de côté avec le PD.

→ Saute sur le PD et ramène les deux pieds ensemble.

## ON S'AMUSE !

Voici quelques idées pour mettre tes jeunes au défi !

- Enchaîne les mouvements de base les uns après les autres, sans arrêt.
- Fais une grande file avec ton groupe et chaque jeune copie le mouvement du jeune avant lui.
- Crée une routine et présente-la aux autres équipes.
- Tu as acquis la base? Enseigne ce que tu as appris à un autre groupe.

**Laisse aller ton imagination! Il n'y a pas de limite à ce que tu peux créer et expérimenter en danse.**

## PROPOSITION DE TRAME SONORE

Musique bhangra sur YouTube

Tempo débutant :

<https://youtu.be/BICsitu13uA>

Tempo intermédiaire :

<https://youtu.be/CTrYuTD2rGs>

Tempo avancé :

<https://youtu.be/48Rea6ViLrg>

# TABLEAU DE PROGRESSION DES HABILITÉS

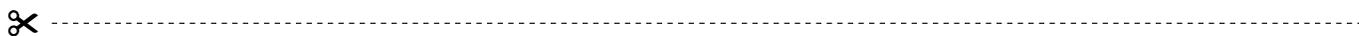
Donne une feuille à chaque jeune de ton groupe et invite-le à cocher la case une fois que le mouvement est maîtrisé.

**NOM:**

---

## MOUVEMENTS DE BASE:

D	B	J	P	C	S (Facultatif)



# TABLEAU DE PROGRESSION DES HABILITÉS

Donne une feuille à chaque jeune de ton groupe et invite-le à cocher la case une fois que le mouvement est maîtrisé.

**NOM:**

---

## MOUVEMENTS DE BASE:

D	B	J	P	C	S (Facultatif)

