

DANSE CONTEMPORAINE

Tableau de progression entre les années d'études

Aspects d'exécution technique

Document préparé par Solange Paquette, danseuse et enseignante

Note : L'astérisque (*) indique les nouveaux aspects d'exécution technique

9 ^e	10 ^e	11 ^e	12 ^e
<ul style="list-style-type: none">• Visualisation (imaginer la posture et la forme; sentir les sensations dans le corps)• Centrage (maintien des muscles abdominaux et dorsaux dans l'alignement dynamique du corps)• Coordination (latéralité spatio-temporelle)• Précision (de la forme et de la ligne du mouvement)• Souplesse (détente musculaire et la résistance)• Force (travail avec résistance)• Répétition• Rythme (repérage des pulsations, des temps et des mesures)	<ul style="list-style-type: none">• Visualisation (imaginer la transformation de la forme du mouvement)• Centrage (maintien des muscles abdominaux et dorsaux dans l'alignement dynamique du corps)• Coordination (latéralité spatio-temporelle)• Clarté (précision de la forme et de la ligne du mouvement)• Souplesse (détente musculaire et la résistance)• Force (travail avec résistance)• Répétition• Rythme (repérage des pulsations, des temps et des mesures)	<ul style="list-style-type: none">• *Stabilité (constance de l'effort des muscles en action pour garder l'équilibre ou le contrôle d'une forme) - préalable : centrage, coordination• *Aisance (clarté et fluidité des gestes et des mouvements) - préalable : coordination, clarté, rythme• Souplesse (détente musculaire et la résistance)• *Endurance (répétition de travail musculaire)• Rythme (*rythme complexe)	<ul style="list-style-type: none">• *Anticipation (concentration et focalisation ainsi que positionnement du corps dans l'espace et préparation des muscles à l'action)• Stabilité (constance de l'effort des muscles pour garder l'équilibre ou le contrôle d'une forme)• Clarté et aisance• *Amplitude (élasticité musculaire); préalable : force, souplesse et endurance en action• Endurance• *Attaque (analyse du mouvement résultant de la coïncidence de tous les éléments à un moment précis)• Rythme complexe (écoute de la pulsation, du temps et de la mesure)

**AFÉAO- Association francophone pour l'éducation artistique en Ontario – Pleins feux sur
la danse contemporaine - 2011**