

DANSE CONTEMPORAINE

Tableau de progression entre les années d'études

Les mouvements

Document préparé par Solange Paquette, danseuse et enseignante

Note : L'astérisque (*) indique les mouvements nouveaux.

Le port de bras

9^e

- Port de bras (symétrique)

10^e

- Port de bras *(asymétrique)

11^e

- Port de bras (asymétrique)

12^e

- Port de bras (asymétrique)

Le tronc

9^e

- Enroulement et déroulement du corps
- Penché et cambré
- Rotation, Translation

10^e

- Penché et cambré
- *Contraction, *drop*, rebond, *High-lift*, *swing*;
- Préalable : déroulement, enroulement du corps et cambré

11^e

- Penché et cambré
- *Spirale
- Préalable : contraction et rotation
- *Drop*, rebond, *High-lift*, *swing*

12^e

- Penché et cambré
- Spirale,
- *Drop*, rebond, *High-lift*, *swing*,
- *courbe;
- Préalable : *drop*, enroulement, contraction.

Les jambes

9^e

- Demi-plié (1^{re} et 2^e positions)
- Fente (devant et de côté)
- ½ rond de jambe à terre (en dehors, en dedans)

10^e

- Demi-plié et *grand plié (1^{re} et 2^e positions)
- Fente (devant et de côté)
- Rond de jambe à terre (en dehors, en dedans)

11^e

- Demi-plié et grand plié (*4^e)
- Fente (devant et de côté, *derrière)
- Rond de jambe à terre, *en dégagé (en dehors, en dedans)

12^e

- Demi-plié et grand plié (*5^e)
- Fente (devant et de côté, derrière)
- Rond de jambe à terre, en dégagé, *en attitude (en dehors, en dedans)

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

Les élévations de jambe

9^e

- Battement tendu, dégagé, retiré
- Grand battement (devant, à la seconde)

10^e

- Battement tendu, Battement jeté (petit jeté), dégagé, retiré, développé, enveloppé, attitude (devant, à la seconde)
- *Grand battement avec *tilt*

11^e

- Battement tendu, battement jeté, dégagé, retiré, développé, enveloppé, attitude (*derrière) *en adagio
- Grand battement avec *tilt* (*derrière)

12^e

- Battement tendu, battement jeté, dégagé, retiré, développé, enveloppé, attitude (derrière) en adagio, *vitesse très rapide
- Grand battement avec *tilt* (derrière)

Les pieds

9^e

- Extension et flexion des pieds

10^e

- Extension et flexion des pieds

11^e

- Extension et flexion des pieds

12^e

- Extension et flexion des pieds

Les chutes au sol

9^e

- Chute au sol à partir d'une position assise, à genou (latérale, devant, derrière)
- Roulade au sol à partir d'une position assise, à genou, corps allongé

10^e

- *Chute et roulade au sol
- Roulade au sol à partir d'une position assise, à genou, corps allongé, *à quatre pattes, en position de l'ourse (latérale)

11^e

- Chute et roulade au sol (avec appuis sur les mains)
- À partir de la position debout, chute Graham, et chute jazz (*slide*)
- Roue latérale
- *Équilibre sur les mains

12^e

- Chute, roulade au sol et équilibre sur les mains
- À partir de différentes positions de départ (devant, derrière)
- *Chute à partir d'un atterrissage d'un saut

Les sauts

9^e

- Saut de deux pieds à deux pieds :
- Sur place (p.ex., Échappé 1^{re} à 2^e position en parallèle), assemblé à la seconde
- En déplacement (et sissonne, pas de chat en parallèle, à la seconde)
- Sauts de un pied à un pied :
- Sur place (petits temps levés en coupé, en parallèle)
- En déplacement (galop, jeté)

10^e

- Saut avec changement d'orientation ($\frac{1}{4}$ de tour à droite à chaque saut)
- Saut de deux pieds à deux pieds
- Sur place (*échappé : 5^e, 2^e position, en ouverture), assemblé à la seconde et en avant
- En déplacement (et sissonne, pas de chat en parallèle et ouverture, à la seconde, en avant)
- Atterrissage *sur un pied :
- Sur place (ballonné en parallèle)
- En déplacement (galop, *skip*, *Butterfly*, jeté (à différentes vitesses))

11^e

- Tous les sauts de 9^e et 10^e année en parallèle, ouverture et alternance :
- Atterrissage d'un saut sur deux pieds, sur un pied avec *changement de pied et d'orientation du corps
- Jeté, *grand jeté, temps levé, assemblé, *fouetté sauté (*avec une variété de directions et de formes) et de transformations
- * sauts à partir de La remontée d'une chute au sol

12^e

- Atterrissage d'un saut sur deux pieds, sur un pied avec *changement de pied et d'orientation du corps
- *Fouetté sauté (avec une variété de directions et de formes)
- Sauts à partir de la remontée d'une chute au sol ou de tour