

DANSE CONTEMPORAINE

Tableau de progression entre les années d'études

Organisation des positions

Document préparé par Solange Paquette, danseuse et enseignante

Les croquis suivants présentent les possibilités de positions utilisées en danse contemporaine. Elles sont issues des 5 positions de base de la danse classique identifiées en italique, dans les tableaux : *Positions des pieds en ouverture à droite* et *Positions des bras symétriques et asymétriques des bras à droite*.

Le choix de la nomenclature provient de l'analyse de l'utilisation des positions dans différents styles de danse moderne et contemporaine afin de trouver une similitude entre les positions des bras et des pieds, au centre debout et au sol.

L'enseignant et l'enseignante ciblent les positions abordées dans le cours et par copier/coller adapte un document en fonction de la terminologie étudiée.

Suggestions d'utilisation :

Agrandir les croquis sous forme d'affiches à coller sur les murs; elles serviront de référence.

L'enseignant ou l'enseignante, de même que les élèves, trouveront des applications pédagogiques aux parties illustrées dans le document d'accompagnement, en particulier pour les positions illustrées, par exemple :

- Créer des questions d'acquisition de connaissances, par *copier/coller*. C'est-à-dire, effacer les dessins du tableau et demander à l'élève de dessiner un croquis qui représente chaque terme écrit dans les cases.
- Demander à l'élève de décrire les positions créées, en s'inspirant d'un modèle *copié/collé* de la liste des descriptions des positions.

Positions

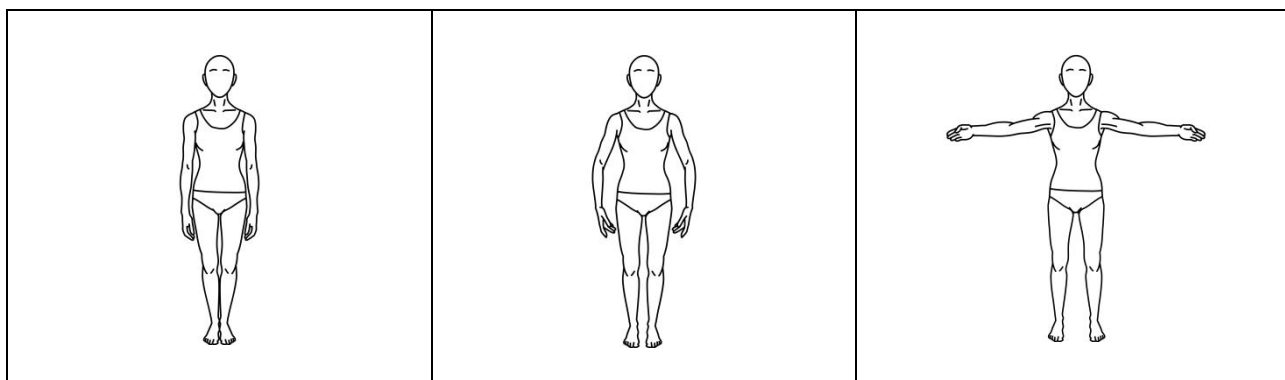
Elles s'exécutent en fonction de l'axe central du corps. Les bras et les pieds s'alignent le long de l'axe central, sans le dépasser. Lorsque les membres dépassent la ligne médiane, on appelle cette position, « croisée ». Lorsqu'elle s'éloigne de la ligne médiane, on l'appelle, « ouverte ». L'expression « amplifiée »

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

s'applique à une position des bras dont on allonge la ligne.

En danse contemporaine, les 5 positions de base de la danse classique ont été adaptées aux différents styles. Voici une liste des positions et de leurs variantes.

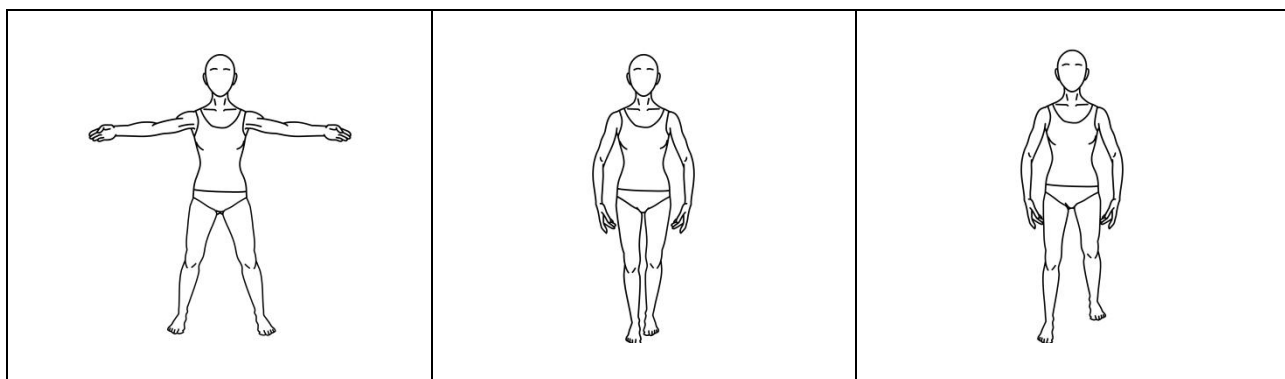
Positions des pieds en parallèle à droite



Pieds ensemble

1^{re} position

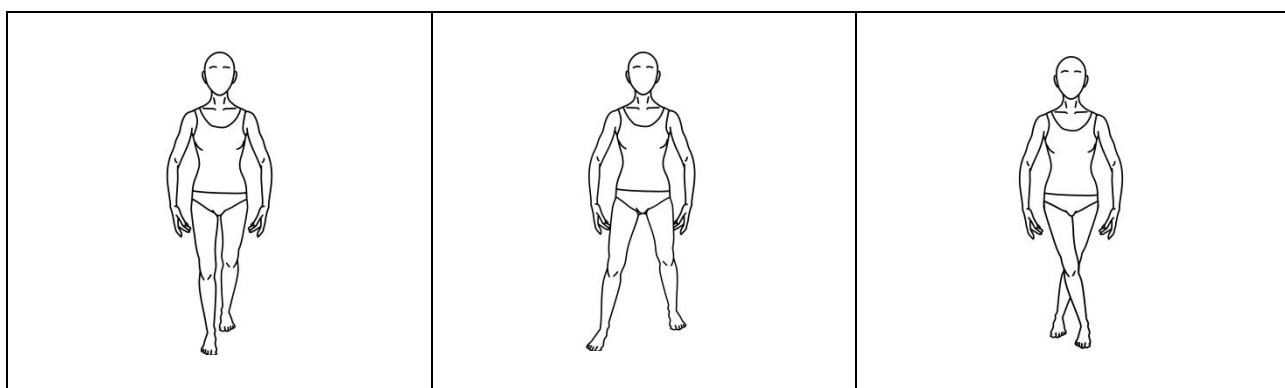
2^e position



2^e position large

3^e position

4^e opposée 2^e

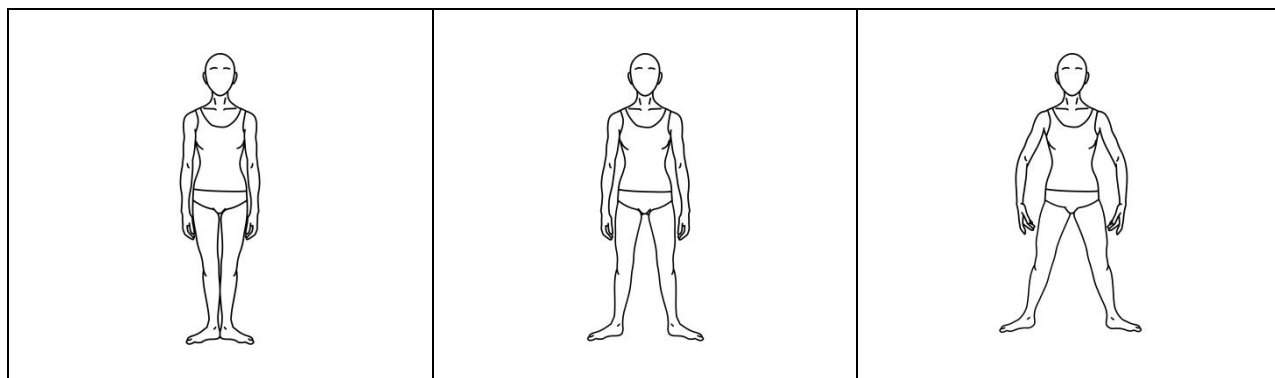


4^e opposée 1^{re}

4^e large

5^e position

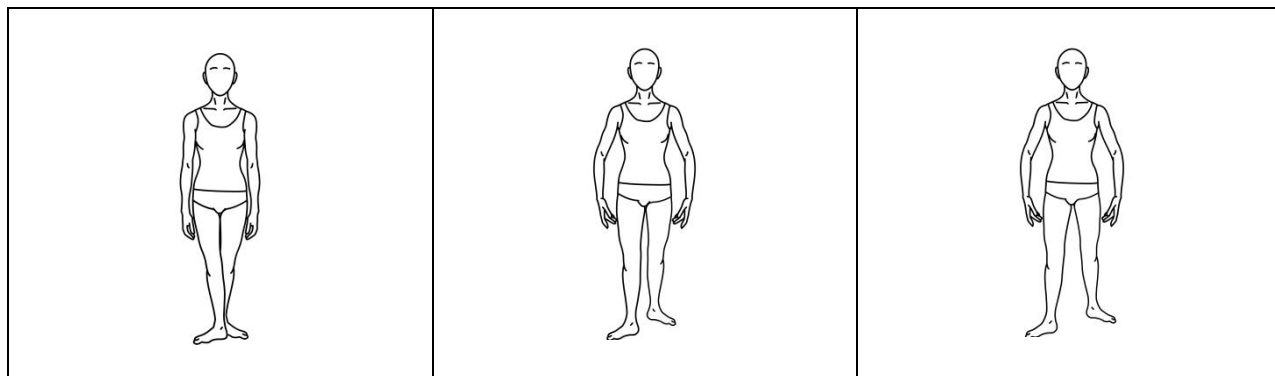
Positions des pieds en ouverture à droite



1^{re} position

2^e position

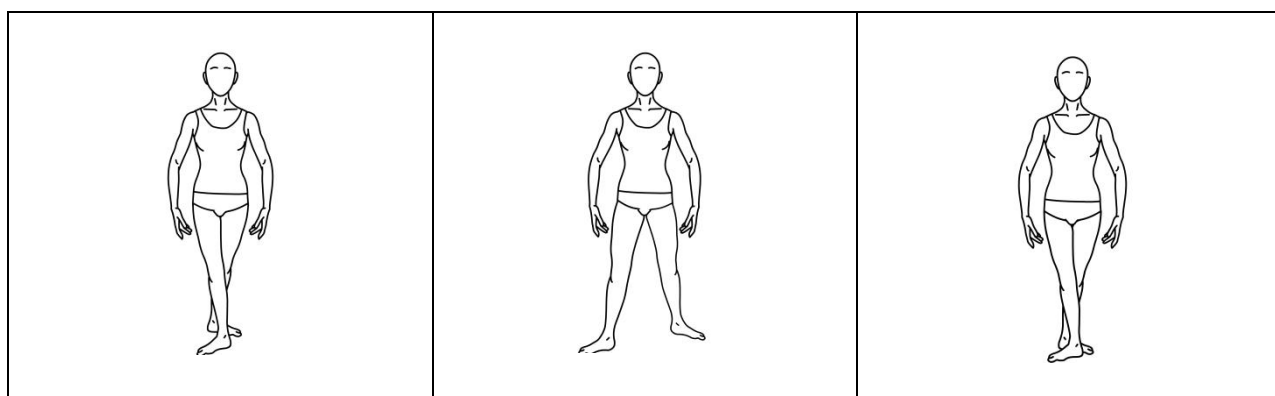
2^e large



3^e position

4^e opposée 1^{re}

4^e opposée 2^e

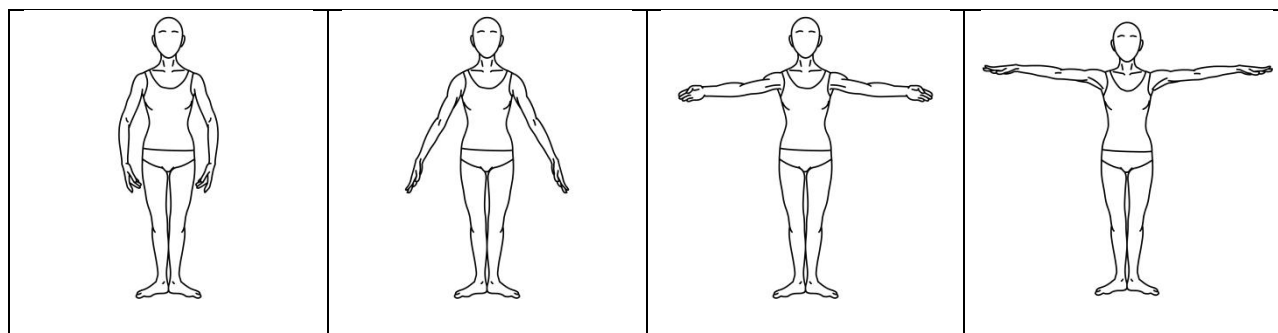


4^e opposée 5^e

4^e large

5^e position

Positions de bras symétriques à droite

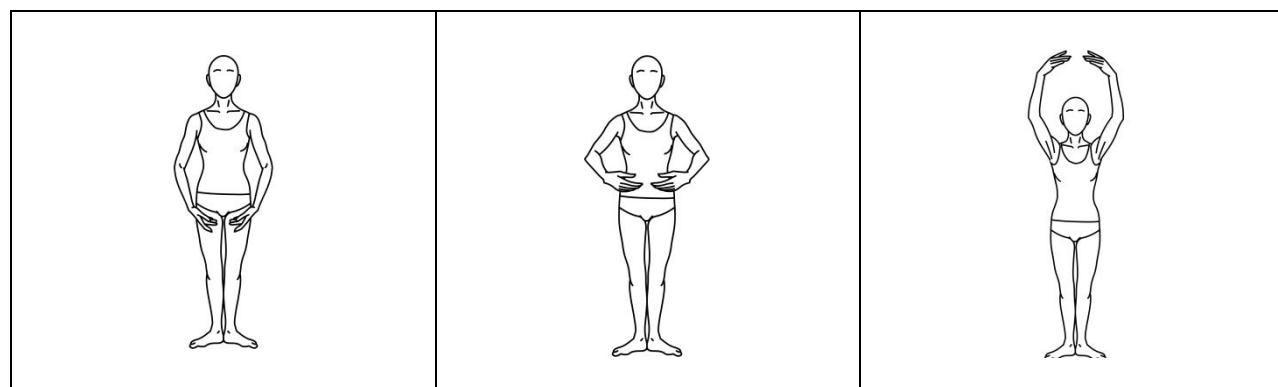


1^{re} position

1^{re} amplifiée

2^e position

2^e amplifiée

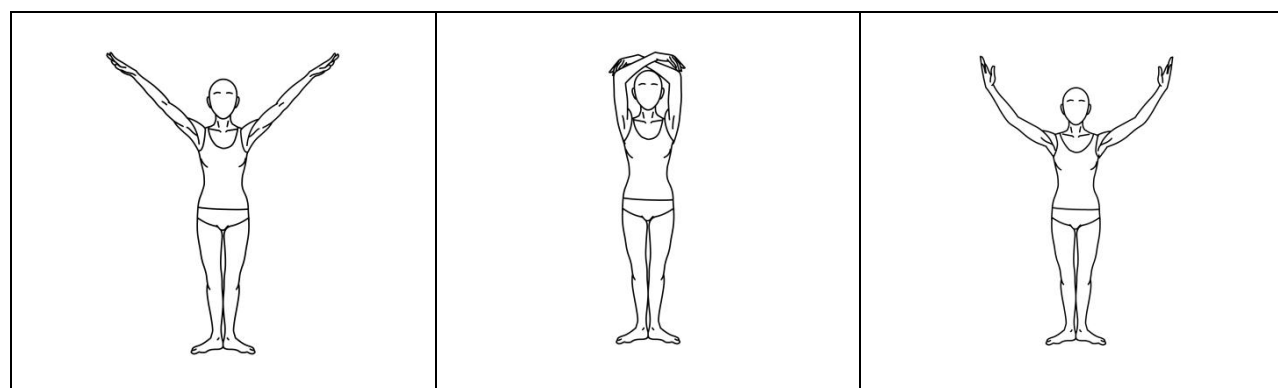


5^e en bas

5^e devant

5^e en haut

Les positions peuvent être croisées ou ouvertes comme dans la 5^e position :

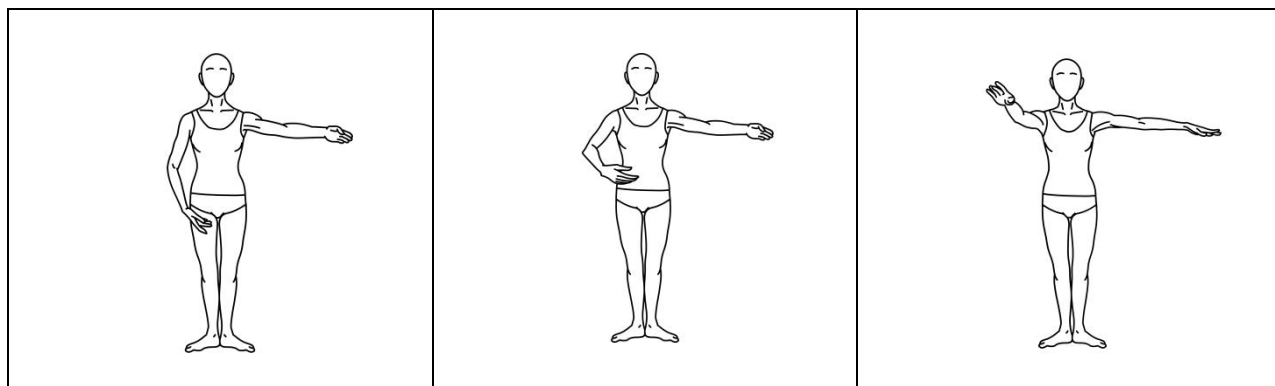


5^e amplifiée

5^e en haut croisée

5^e en haut ouverte

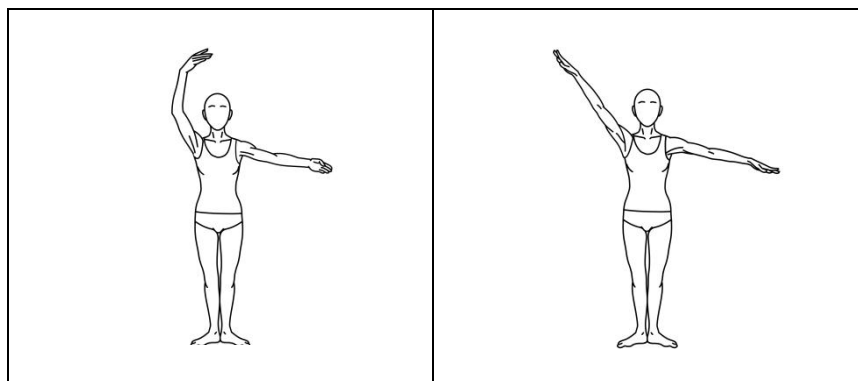
Positions des bras asymétriques à droite



3^e en bas

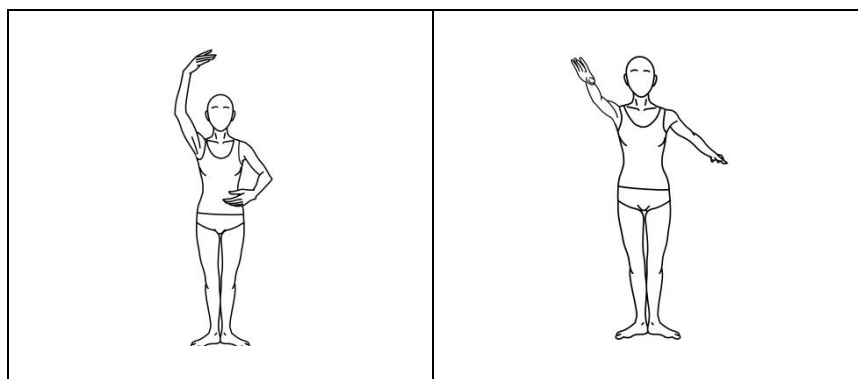
3^e devant

3^e devant amplifiée



3^e en haut

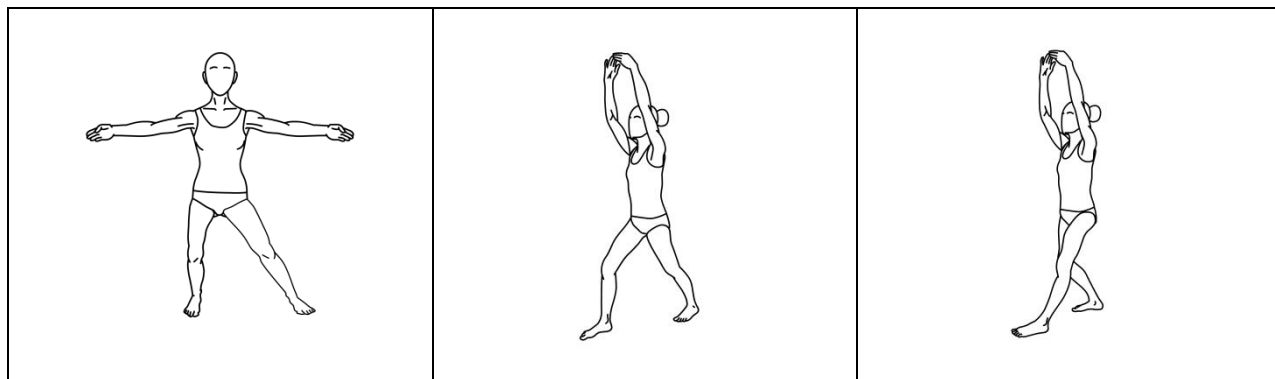
3^e en haut amplifiée



4^e position

Arabesque

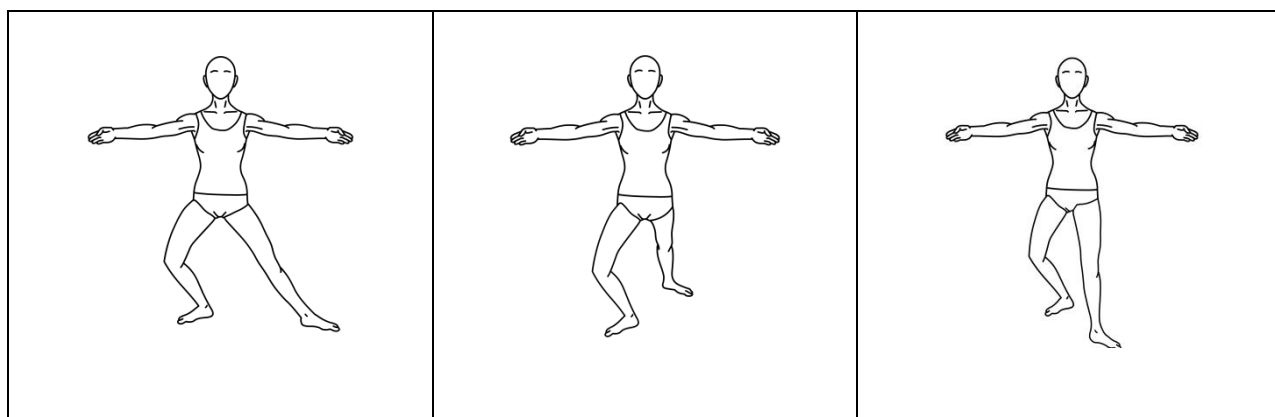
Autres positions des pieds, à droite



Fente seconde parallèle

Fente devant parallèle

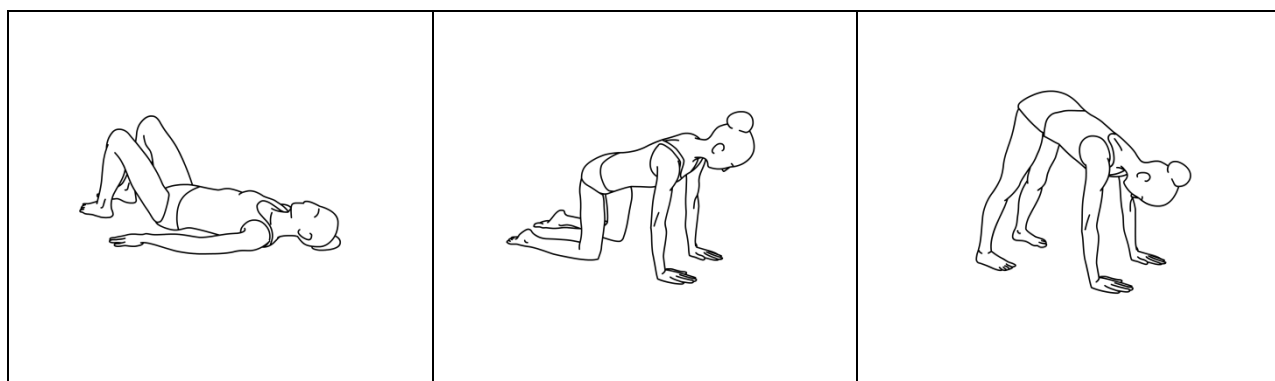
Fente derrière parallèle



Fente seconde en ouverture

Fente devant en ouverture

Fente derrière en ouverture



Position de détente

À quatre pattes

Position de l'ours

Positions des jambes, au sol à droite

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

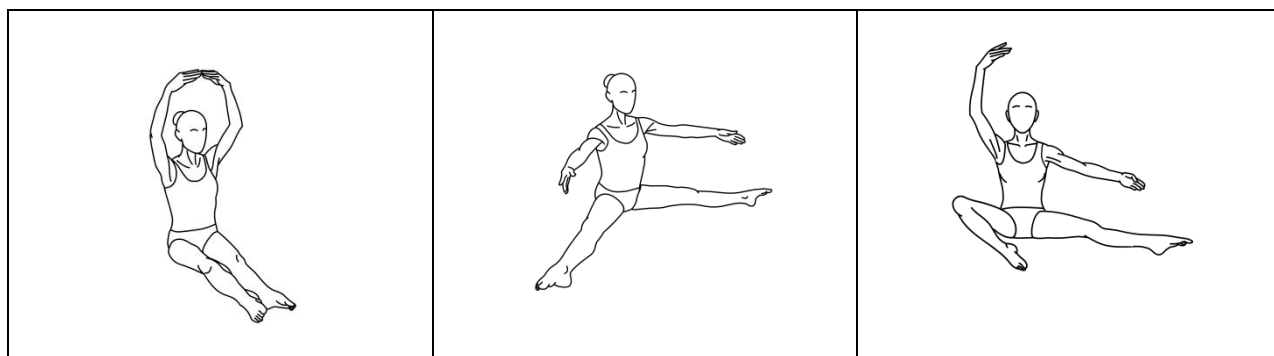
Les positions des bras sont les mêmes que celles debout :



Pieds ensemble en parallèle

Pieds ensemble en ouverture

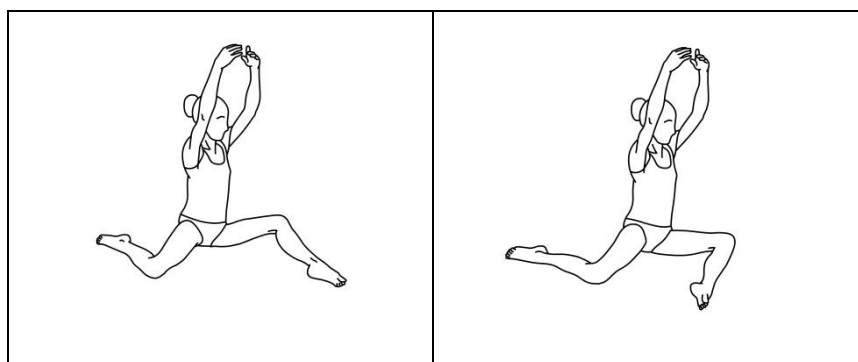
1^{re} parallèle



1^{re} ouverte

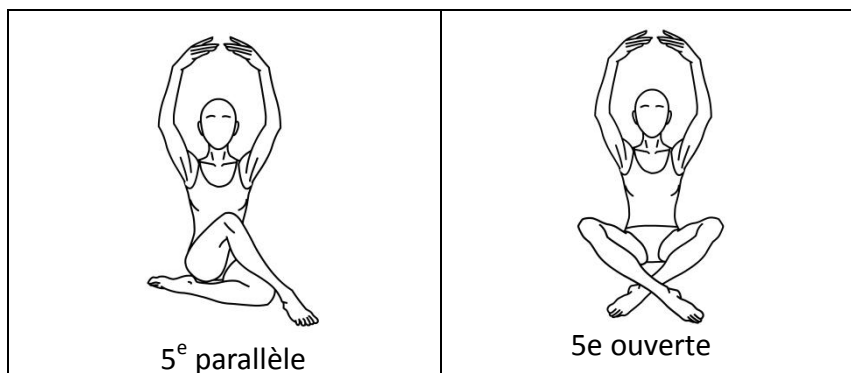
2^e position

3^e position



4^e position

4^e carrée



5^e parallèle

5^e ouverte

Descriptions des positions

Positions des pieds à plat, en ouverture

Les avant-pieds s'éloignent de 90 à 180 degrés selon la souplesse de l'articulation de la hanche (coxo-fémorale) :

- 1^{re}: les talons se touchent
- 2^e ou seconde position: écarter les pieds de la largeur du bassin, la grande seconde verra les pieds s'écarter au-delà la largeur du bassin
- 3^e à droite : le talon du pied droit se place devant et touche la cambrure du pied gauche
- 3^e à gauche : le talon du pied gauche touche l'arche du pied droit
- 4^e opposée 1^{er} à droite : le pied droit avance d'environ 30 cm, son talon en ligne avec le talon du pied gauche
- 4^e opposée seconde à droite : à partir de la seconde position, le pied droit avance d'environ 30 cm, son talon en ligne avec la hanche droite
- grande 4^e : à partir de la 4^e opposée seconde, agrandir la largeur des appuis
- 5^e : à partir de la 5^e position, avancer le pied droit d'environ 30 cm, le talon du pied droit en ligne avec le gros orteil du pied gauche
- 5^e : le talon du pied droit se place à la première phalange du gros orteil du pied gauche.

Positions des pieds en parallèle

Identiques à celles en ouverture, on s'assure de placer l'avant des pieds devant soi, leur axe central bien parallèle un par rapport à l'autre.

- En 1^{re}; il y a une distance d'environ 4 à 5 cm, les talons sont placés sous les ischions (os du bassin sur lesquels on s'assoie)

Positions des bras

À la base, la forme des bras respecte une courbe régulière. En danse moderne et contemporaine, la forme des bras de chaque position peut être linéaire ou angulaire.

Positions symétriques des bras

- 1^{re} : les bras placés en courbe le long du tronc; les majeures des mains touchant presque l'extérieur des cuisses
- 2^e : les bras sont étendus presque à l'horizontale de côté, les avant-bras et les mains ne dépassent pas la hauteur des épaules
- 5^e en bas : les bras placés en courbe le long du tronc, les majeures des mains se rejoignent en bas, devant

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

- 5^e devant : les bras forment un cercle devant à la hauteur du nombril
- 5^e en haut: les bras montent au-dessus de la tête à quelques centimètres devant, afin d'être dans le champ de la vision périphérique. Les positions symétriques peuvent être amplifiées

Positions amplifiées

En allongeant la courbe des bras dans une forme de « V ».

- 1^{re} position amplifiée : le « V » est renversé, vers le bas;
- 2^e position amplifiée : les bras s'allongent et forment un « V » large d'environ 60 degrés;
- 5^e position amplifiée : les bras s'allongent et ouvrent à 45 degrés

Positions asymétriques des bras

Le bras droit et le bras gauche adoptent une position différente :

- 3^e en bas à droite : le bras droit est en 1^{re} et le bras gauche en 2^e
- 3^e devant à droite : le bras droit en 5^e devant et le bras gauche en 2^e
- 3^e en haut à droite : le bras droit en 5^e en haut et le bras gauche en 2^e
- 4^e à droite : le bras droit en 5^e en haut et le bras gauche en 5^e devant.

Ces positions asymétriques peuvent être amplifiées en allongeant la courbe pour former des lignes droites ou angulaires.

Position arabesque à droite : le bras droit s'allonge devant l'épaule droite, main en pronation à la hauteur des yeux, le bras gauche s'allonge vers l'arrière en ligne avec l'épaule gauche, main en pronation.

Position au sol

Dans le travail au sol, les positions des bras sont les mêmes que celles en appui sur deux pieds. Pour permettre le positionnement des jambes, le corps est en appui sur les fesses (position assise) et idéalement et selon la morphologie, les ischions doivent demeurer en contact avec le sol permettant au tronc de maintenir l'allongement à la verticale. Les pieds peuvent être fléchis ou pointés.

- Pieds ensemble en parallèle : les jambes sont fléchies une contre l'autre, pieds à plat au sol, les genoux faisant face au plafond.
- Pieds ensemble en ouverture : assis, les plantes des pieds se touchent, les jambes fléchies en rotation de la hanche, les genoux font face à côté.
- 1^{re} parallèle : assis, les jambes allongées devant, en contact une avec l'autre, les genoux faisant face au plafond.
- 1^{re} ouverte : assis, les jambes allongées devant, en rotation de la hanche et en contact une avec l'autre, les genoux faisant face à côté.
- 2^e position : assis, jambes allongées, genoux faisant face au plafond,

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

s'écartent en diagonale ou à côté pour former un angle entre 90 à 180 degrés.

- 3^e à droite : jambe droite, en rotation externe de la hanche, pliée, le pied en ligne avec l'os pubien (attitude devant), la jambe gauche est à la seconde (2^e).
- 4^e Graham à droite : la jambe droite en rotation externe de la hanche, fléchie devant (attitude devant), le pied en ligne avec l'os pubien, la jambe gauche en rotation externe de la hanche, fléchie derrière (attitude derrière), le pied en ligne avec le sacrum.
- 4^e carrée à droite : même que la 4^e Graham, jambe droite devant et jambe gauche derrière, la flexion des genoux à 90 degrés, les genoux s'alignent avec leur épaule respective.
- 5^e ouverte à droite : position similaire à *les pieds ensemble* à la différence que le pied droit pointé, vient se déposer devant le pied gauche au niveau de la cheville, seuls les gros orteils touchent le sol.
- 5^e parallèle à droite : assis, la jambe gauche en rotation externe de la hanche, fléchie au maximum, le genou s'aligne avec l'axe central du tronc, la jambe droite fléchie en parallèle, genou face au plafond, son pied à plat au sol croise devant le genou gauche.

Autres positions au sol s'ajoutent

- Assis au sol (p.ex., couché, allongé sur le dos, sur le ventre ou sur le côté)
- En position de détente (couché sur le dos, jambes fléchies en parallèle, pieds à plat au sol de la largeur de hanche).
- À quatre pattes (face au sol, en appui sur les mains et sur les avant-jambes).
- En position de l'ours (face au sol, en appui sur les mains et les plantes des pieds).