

DANSE CONTEMPORAINE

Tableau de progression entre les années d'études

Les pas de danse

Document préparé par Solange Paquette, danseuse et enseignante

Note : L'astérisque (*) indique les nouveaux pas de danse

Pas de danse

9^e

- Chassé, temps lié
- Triplet, balancé, marche, course
- *jazz run, step touch, ball-change*

10^e

- Chassé, temps lié
- Triplet, balancé, marche,
- *Pas de bourré,
- Pas de valse,

11^e

- Chassé (*en 4^e devant et derrière), Temps lié (en 4^e *devant et derrière) avec élévation de la jambe devant
- Triplet, balancé, marche, saut, galop, course
- Pas de bourré
- Pas de valse,
- *Fouetté

12^e

- Tous les pas de danse en parallèle et ouverture, avec changement de direction à l'intérieur du pas
- Chassé, temps lié à partir de 5^e, avec élévation des jambes
- Triplet, balancé, marche,
- Pas de bourré
- Pas de valse
- Fouetté
- À vitesse et qualité des mouvements variés

Les équilibres et les tours

9^e

- Élevé sur deux pieds
- Transfert du poids sur pied à plat
- Détourné et enveloppé
- Pivot (petits déplacements du talon sur 1/16 et 1/8 de tour, en dedans et en dehors, en parallèle)
- Demi-tours et tours
- Pirouette jazz (en plié)
- Chaîné

10^e

- Élevé et *relevé sur deux pieds
- Transfert du poids sur un pied à plat
- Détourné et enveloppé
- *Piqué
- Pivot (déplacement du talon sur ¼ de tour, en dedans et en dehors, en parallèle et ouverture)
- Demi-tours et des tours sur deux pieds et *sur un pied
- *avec port de bras, avec abaissement et élévation du corps
- Pirouette jazz (*préparation en plié, tour sur relevé, atterrissage en plié)
- Chaîné

11^e

- Élevé et relevé sur *un pied
- Transfert du poids sur *demi-pointe avec port de bras
- Piqué *avec changement de direction
- Pivot, tour sur un et deux pieds (en dedans et en dehors),
- *Pirouette simple
- Chaîné avec changement de direction

12^e

- Élevé et relevé sur deux pieds et sur un pied
- Transfert du poids sur demi - pointe avec port de bras et mouvement du tronc
- Piqué (*avec mouvement de tronc, courbe, *tilt*, *drop*, spirale)
- Pivot, *promenade en adagio
- Demi-tours et tours sur deux pieds et sur un pied, avec transformation de la forme
- *Pirouette simple
- Chaîné avec changement de direction et de mouvement du tronc