



**PLEINS FEUX SUR LA DANSE CONTEMPORAINE**

# **TABLEAU DE PROGRESSION PAR ANNÉES D'ÉTUDE**

Résumé du curriculum Éducation artistique en danse

## **EXERCICES DE LA CLASSE DE DANSE CONTEMPORAINE**

Positions, mouvements et pas de danse • Aspects d'exécution technique • Aspects d'interprétation

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

## Positions, mouvements et pas de danse

### Les positions

- Position des bras et des pieds en ouverture et en parallèle (1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>)
- Position de la tête (droite, tournée et \*inclinée)
- Positions au sol (3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>)

### Les Mouvements

#### Le port de bras

- Port de bras \*(asymétrique)

#### Le tronc

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

#### Les jambes

- Demi-plié et \*grand plié (1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> positions)
- Fente (devant et de côté)
- Rond de jambe à terre (en dehors, en dedans)

#### Les élévations de jambe

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

### **Les pieds**

- Extension et flexion des pieds

### **Les chutes au sol**

- \*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)

### **Les sauts**

- Saut avec changement d'orientation (de tour à droite à chaque saut)
- Saut de deux pieds à deux pieds
- Sur place (\*échappé : 5<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> position, en ouverture), assemblé à la seconde et en avant
- En déplacement (et saut, 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))

## Pas de danse

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

## Les équilibres et les tours

- Élevé et \*relevé sur deux pieds
- Transfert du poids sur un pied à plat
- Détourné et enveloppé
- \*Piqué
- Pivot (déplacement du talon sur . 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 enplié)
- Chaîné

## Aspects d'exécution technique

- 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(déten-te musculaire et la résistance)
- Force (travail avec résistance)
- Répétition
- Rythme (repérage des pulsations, des temps et des mesures)

## Aspects d'interprétation

*But premier : donner à l'élève...*

*- les outils pour pouvoir partager son expérience du mouvement avec un public.*

- Focalisation (\*vision périphérique)  
-préalable : centrage et observation
- Mémorisation des mouvements (intégration)
- Musicalité (nuances musicales)
- Respect de l'espace de l'autre
- \*Écoute de l'autre
- \*Expression faciale et gestuelle