

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 (1re, 2e, 3e, 4e, 5e)
* Position de la tête (droite, tournée et \*inclinée)
* Positions au sol (3e, 4e)

**Les Mouvements**

**Le port de bras**

* Port de bras \*(asymétrique)

**Le tronc**

* Enroulement et déroulement du corps
* Penché et cambré
* Rotation, Translation
* Contraction, drop, rebond, High-lift, swing;
* \*Spirale

**Les jambes**

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

**Les élévations de jambe**

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

**Les pieds**

* Extension et flexion des pieds

**Les chutes au sol**

* 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

**Les sauts**

* Tous les sauts de 9e et 10e 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

**Pas de danse**

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

**Les équilibres et les tours**

* 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

**Aspects** **d’exécution technique**

* \*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)

**Aspects d’interprétation**

*But premier : donner à l’élève…*

* *les outils pour développer la présence de scène et la projection afin de raffiner son interprétation.*
* Focalisation (direction du regard, vision périphérique, repère visuel)
* \*Introspection (analyse du sujet par lui-même)
* Mémorisation des mouvements (\*intégration)
* Musicalité (nuances musicales)
* \*Anticipation (concentration, centrage, focalisation et positionnement du corps, préparation   
  des muscles à l’action)

- préalable : visualisation préparatoire, introspection

* \*Appropriation (maîtrise et intégration des aspects techniques et sensibles du mouvement   
  pour réinvestissement)   
  - préalable : expression faciale et gestuelle
* Respect de l’espace et projection
* Écoute de l’autre
* Expression faciale et gestuelle