



**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>, 4<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
- \*Spirale
- Préalable: contraction et rotation
- *Drop, rebond, High-lift, swing*

#### Les jambes

- Demi-plié et grand plié (\*4<sup>e</sup>)
- 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 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> 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 4<sup>e</sup> devant et derrière), Temps lié (en 4<sup>e</sup> \*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

- Elevé 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