

*Note: l’astérisque (\*) indique un élément nouveau*

**Position**

Positions suggérées dans le programme-cadre :

* (5e) position,
* position de la tête (inclinée)

Positions suggérées en danse contemporaine :

* position des bras et des pieds en ouverture et en parallèle (1re, 2e, 3e, 4e, 5e),
* position de la tête (droite et tournée \*inclinée),
* positions au sol (1re, 2e, 3e, 4e, 5e)

**Trajectoire**

* Au sol et aérienne –en ligne droite, en ligne courbe, \*zigzag

**Mouvement**

*Note: le travail des jambes se fait en parallèle et en ouverture de la hanche.*

* Port de bras (asymétrique)
* Contraction, swing
* Retiré, développé (devant et à la seconde)
* Tour sur un et deux pieds
* Chute et roulade au sol
* Atterrissage d’un saut sur un ou deux pieds avec changement d’orientation du corps

**Pas de danse**

* Pas inscrits dans le programme-cadre: popping, locking, step touch, Ball change
* Pas suggérés en danse contemporaine: Chassé, temps lié, enveloppé, détourné, piqué
* Triplet, balancé, marche, saut, galop, course, pas de bourré, pas de valse, temps levé, assemblé
* Pivot, tour, chaîné, \*pirouette jazz (en plié)

**Aspect d’exécution technique**

* Amplitude : élasticité musculaire
* Stabilité : constance de l’effort des muscles en action pour garder l’équilibre ou le contrôle   
  d’une forme
* Clarté : précision de la forme et de la ligne du mouvement
* Rythme : repérage des pulsations, des temps et des mesures

**Technique d’interprétation**

* Focalisation : repère visuel
* Mémorisation des mouvements : pratique et répétition
* Musicalité : nuances musicales
* Écoute de l’autre
* Expression faciale et gestuelle
* \*Projection