



**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 (1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>)

### Les Mouvements

#### Le port de bras

- Port de bras \*(asymétrique)

#### Le tronc

- Penché et cambré
- Spirale,
- *Drop*, rebond, *High-lift*, *swing*,
- \*courbe;
- Préalable: *drop*, enroulement, contraction.

#### Les jambes

- Demi-plié et grand plié (\*5<sup>e</sup>)
- Fente (devant et de côté, derrière)
- Rond de jambe à terre, en dégagé, \*en attitude (en dehors, en dedan)

### **Les élévations de jambe**

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

### **Les pieds**

- Extension et flexion des pieds

### **Les chutes au sol**

- Chute, roulade au sol et équilibre sur les mains
- À partir de différentes positions de départ (devant, derrière)
- \*Chute à partir d'un atterrissage d'un saut

### **Les sauts**

- Atterrissage d'un saut sur deux pieds, sur un pied avec \*changement de pied et d'orientation du corps
- \*Fouetté sauté (avec une variété de directions et de formes)
- Sauts à partir de la remontée d'une chute au sol ou de tour

## Pas de danse

- Tous les pas de danse en parallèle et ouverture, avec changement de direction à l'intérieur du pas
- Chassé, temps lié à partir de 5e, 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

- 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

## Aspects d'exécution technique

- \*Anticipation (concentration et focalisation ainsi que position-nement du corps dans l'espace et préparation des muscles à l'action)
- Stabilité (constance de l'effort des muscles pour garder l'équilibre ou le contrôle d'une forme)
- Clarté et aisance
- \*Amplitude (élasticité musculaire); préalable: force, souplesse et endurance en action
- Endurance
- \*Attaque (analyse du mouvement résultant de la coïncidence de tous les éléments à un moment précis)
- Rythme complexe (écoute de la pulsation, du temps et de la mesure)

## Aspects d'interprétation

*But premier : donner à l'élève...*

*- les outils pour développer la présence de scène, la projection, l'approfondissement de son interprétation aux fins de réinvestissement.*

- Focalisation
- Introspection (analyse du sujet par lui-même)
- Visualisation préparatoire
- Mémorisation des mouvements (intégration)
- Musicalité (nuances musicales)
- Anticipation
- Appropriation
- Respect de l'espace et projection
- Écoute de l'autre