



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

- Pieds en ouverture et en parallèle (1^{re} et 2^e)
- Position de la tête (droite et tournée)
- Positions au sol (pieds ensemble, 1^{re}, 2^e, 5^e)

Les Mouvements

Le port de bras

- Port de bras (symétrique)

Le tronc

- Enroulement et déroulement du corps
- Penché et cambré
- Rotation, Translation

Les jambes

- Demi-plié (1^{re} et 2^e positions)
- Fente (devant et de côté)
- 1/2 rond de jambe à terre (en dehors, en dedans)

Les élévations de jambe

- Battement tendu, dégagé, retiré
- Grand battement (devant, à la seconde)

Les pieds

- Extension et flexion des pieds

Les chutes au sol

- Chute au sol à partir d'une position assise, à genou (latérale, devant, derrière)
- Roulade au sol à partir d'une position assise, à genou, corps allongé

Les sauts

- Saut de deux pieds à deux pieds:
- Surplace (p.ex., Échappé 1^{re} à 2^e position en parallèle), assemblé à la seconde
- En déplacement (et sissonne, pas de chat en parallèle, à la seconde)
- Sauts de un pied à un pied :
- Sur place (petits temps levés en coupé, en parallèle)
- En déplacement (galop, jeté)

Pas de danse

- Chassé, temps lié
- Triplet, balancé, marche, course
- *jazz run, step touch, ball-change*

Les équilibres et les tours

- Élevé sur deux pieds
- Transfert du poids sur pied à plat
- Détourné et enveloppé
- Pivot (petits déplacements du talon sur 1/16 et 1/8 de tour, en dedans et en dehors, en parallèle)
- Demi-tours et tours
- Pirouette jazz (en plié)
- Chaîné

Aspects d'exécution technique

- Visualisation (imaginer la posture et la forme; sentir les sensations dans le corps)
- Centrage (maintien des muscles abdominaux et dorsaux dans l'alignement dynamique du corps)
- Coordination (latéralité spatio-temporelle)
- Précision (de la forme et de la ligne du mouvement)
- Souplesse(détente 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...

- *la confiance en soi nécessaire à accepter d'être regardé et être critiqué.*

- Observation
- Concentration
- Focalisation (direction du regard, repère visuel)
- Mémorisation des mouvements
- Musicalité (repérage des rythmes, des phrasés et accentuation)
- Respect de l'espace de l'autre