

PLEINS FEUX SUR LA DANSE CONTEMPORAINE

GLOSSAIRE

Suggestions d'utilisation du glossaire

Le glossaire regroupe le vocabulaire contenu dans l'ensemble des programmes-cadres de danse. Chaque définition propose une notion générale du terme, ainsi qu'une description et peut contenir un aspect d'exécution technique sous-jacent. L'enseignant ou l'enseignante choisit les termes à l'étude dans le cours pour monter un document de référence adapté à son groupe.

Abaissement : nom masculin

Action de s'abaisser. Mouvement qui demande un changement de niveau du corps vers le bas, dans l'espace. Certains abaissements du corps se font en gardant la plante des pieds en contact avec le sol (p.ex., un demi-plié, un fondu).

Adagio : nom masculin

Aussi appelé «adage». Suite de mouvements exécutés à une vitesse lente sur des mesures à 4/4, 3/4, 12/8.

- L'adagio est exécuté le plus souvent en milieu de classe après que le corps soit bien échauffé et qu'il ait exécuté des exercices contenant l'ensemble des aspects d'exécution technique.
- L'adagio permet de préciser l'orientation du corps et de développer la qualité du mouvement (lié, fluidité, clarté) et d'améliorer les aspects d'exécution technique (attaque, amplitude, endurance et équilibre).

Allegro : nom masculin

Enchaînement de mouvements et de pas exécutés à vitesse rapide et très rapide, sur des rythmes 2/4, 4/4, 6/8 et des mesures asymétriques.

- Un allegro est exécuté après que les muscles sont très bien échauffés.
- Un allegro combine des pas rapides (p.ex., mazurka, gambade, *itch step*, petits sauts agencés à de grands sauts).

Antéversion : nom féminin

De la série des mouvements du tronc.

- Bascule du bassin vers l'avant.
- Les os iliaques s'avancent tandis que l'os pubien se déplace vers l'arrière.

Assemblé : nom masculin

De la catégorie des sauts de un pied à deux pieds.

- Sur place, s'exécute en parallèle ou en ouverture, verticalement, sans déplacement horizontal, devant, à la seconde, derrière.
- En déplacement, il s'appelle, «grand assemblé», en avant, de côté, en arrière.
- On l'enseigne d'abord, en commençant à la seconde en 1^{re} puis en 5^e, avec changements de pieds à la réception du saut (p.ex., assemblé dessous, assemblé dessus).
- Pour aller plus loin, on ajoute des directions: devant puis derrière.

Assemblé à droite : À partir de la 1^{re} parallèle ou ouverte:

1. demi-plié en 1^{re}, en transférant progressivement le poids sur le pied gauche tandis que le pied droit glisse à la seconde et dégage;
2. la jambe gauche saute à la verticale, tandis que la jambe droite libre, maintient la hauteur du dégagé;
3. atterrir simultanément sur les deux pieds en 1^{re} position dans un demi-plié et allonger les jambes.

Attitude : nom féminin

De la catégorie des élévations de la jambe. Forme courbe, précise de la jambe libre.

- En danse moderne et contemporaine, en appui sur une jambe allongée ou pliée, l'attitude s'effectue en parallèle ou en ouverture, à différentes hauteurs et dans les directions devant, à la seconde et derrière.
- Le genou de la jambe libre, fléchit entre 45 et 90 degrés, le pied pointé ou fléchi selon qu'on veut lui donner l'impression d'une forme courbe ou angulaire.
- L'attitude peut faire appel à la souplesse et la force tant de la jambe d'appui que de la jambe libre.
- Elle permet de travailler l'amplitude du mouvement de la hanche nécessaire aux développés et aux grands battements.

Balancé : nom masculin

Pas de danse qui regroupe trois pas à l'intérieur de trois temps.

- Il s'exécute en flexion des jambes, dans la direction à côté, en parallèle ou en ouverture.
- En pliant, dégager une jambe à la seconde, puis la seconde jambe fait un pas derrière et repousse le corps pour transférer sur le pied qui est à ce moment devant.
- Le bassin demeure au même niveau.
- Il travaille les transferts de poids.

Ball change : nom masculin

Pas de danse sur place. S'exécute rapidement, en parallèle ou en ouverture; devant, à la seconde ou derrière; avec ou sans changement de niveau. Transfert incomplet de poids d'un pied sur l'autre.

- Il est souvent utilisé en tant que pas de liaison ou de transition entre deux pas ou pour permettre un changement de pied.
- Il travaille le centrage.

Battement : nom masculin

De la catégorie des élévations de la jambe. S'exécute à partir de la 1^{re}, de la 3^e ou de la 5^e position en parallèle ou en ouverture, devant, à la seconde, derrière.

- Déplacement de la jambe libre au sol en appliquant une résistance et une accentuation à la sortie de la jambe de travail.
- En appui sur deux jambes, une jambe se déplace au sol en direction devant, de côté ou derrière, en glissant sur toute la surface de la plante du pied jusqu'à pointer, sans transférer son poids de la jambe de support et en gardant les genoux en extension.
- Selon que le battement garde le contact avec le sol ou s'élève, le battement s'appelle *battement tendu*, *battement dégagé*, *grand battement*.

Butterfly: nom masculin

Expression de la technique Graham. De la catégorie des sauts d'un pied à l'autre pied. Saut sur place et en déplacement vers l'avant. Il s'exécute en ouverture et en parallèle. Il ressemble au *Temps de flèche en arrière* de la danse classique.

Butterfly à droite: à partir de la 1^{re} position des pieds:

1. placer les bras dans une 5^e en haut, en forme de losange;
2. effectuer un chassé devant de la jambe gauche tandis que la jambe droite glisse et s'élanche en grand battement attitude derrière, simultanément effectuer une rotation du tronc vers la gauche;
3. sauter sur la jambe gauche et lancer cette jambe derrière pendant que la jambe droite redescend, simultanément effectuer une rotation du tronc à droite pour...
4. atterrir sur la jambe droite pliée, le tronc étant en rotation à droite.

Cambré: nom masculin

De la catégorie des mouvements du tronc. Extension du tronc vers l'arrière en dirigeant la tête vers le haut et en arrière, tout en gardant le poids au centre des pieds.

Chaîné: nom masculin

Série de tours en dedans, en déplacement de côté ou en avant. Le chaîné se fait à partir de transferts de poids d'un pied sur l'autre, durant un changement d'orientation du corps de 360 degrés.

En parallèle, en ouverture ou en alternance, il s'effectue en plié, sur jambes allongées ou en s'abaissant et s'élevant en alternance.

Chaîné à droite: en 1^{re} position:

- transférer le poids sur la jambe gauche en glissant le pied droit à la seconde, le regard vers la droite, bras à la seconde;
- transférer le poids sur la jambe droite en rassemblant le pied gauche au pied droit, simultanément exécuter un demi-tour sur le pied droit, bras 5^e devant;
- poursuivre la giration, par le regard, en transférant le poids sur la jambe gauche et ouvrant la jambe droite à la seconde, bras seconde tandis que l'orientation du corps revient dans la direction de départ. En avant, le chaîné commence par un chassé en 4^e devant.

Chassé: nom masculin

Pas de danse, appelé aussi *pas de liaison* en déplacement devant, de côté et derrière. Il s'exécute en parallèle ou en ouverture.

- En appui sur deux pieds, effectuer un demi-plié et glisser un pied dans une direction en plié, puis rassembler en glissant la seconde jambe à la première. Le chassé commence toujours par un plié; par contre, il peut se terminer soit en plié soit sur les jambes allongées.
- *Le chassé sauté* s'exécute en ajoutant un saut à la verticale au moment de rassembler le second pied.

Chuteau sol : nom féminin

Action de tomber, de s'abandonner à la gravité.

- Abandon du poids du corps vers le sol.
- Action résultant d'un relâchement musculaire.

Circumduction : nom féminin

Mouvement circulaire autour d'un point central. Donne l'impression à la partie du corps qui l'exécute, de tracer une circonférence dans l'espace.

Contraction : nom féminin

De la série des mouvements du tronc. Terme venant de la technique de Martha Graham.

- Mouvement initié par la rétroversion du bassin qui courbe le tronc de façon dynamique en allongeant la colonne vertébrale.

Coupé : nom masculin

De la série des raccourcis de la jambe.

- En parallèle ou en ouverture, en appui sur une jambe, l'autre jambe est libre de poids, le pied pointé touche du gros orteil la cheville de la jambe d'appui.
- Si le pied est fléchi, c'est le talon qui touche la cheville de la jambe d'appui.

Courbe : nom féminin

De la série des mouvements du tronc. Mouvement de la technique de Merces Cunningham :

Voir aussi «*curve*».

- Flexion du tronc devant, de côté ou en arrière, le bassin doit rester au-dessus des pieds et faire face devant, pendant que la tête et le haut du torse se dirigent vers le haut et vers le bas dans diverses directions.

Curve : nom féminin

Terme anglais de la technique de Merces Cunningham. De la série des mouvements du tronc, elle forme une courbe du haut du dos qui implique la tête, les épaules et la cage thoracique.

Le bassin et la taille demeurent au-dessus de l'appui.

1. De côté; la tête se dirige en haut et de côté, de façon à étirer le corps durant la flexion tout en gardant le bassin au centre des pieds;
2. Devant : la tête se dirige en haut et en avant amenant les épaules et le thorax à courber vers l'avant;
3. Derrière : la tête se dirige vers le haut et derrière amenant les épaules à s'ouvrir vers l'arrière en extension.

Dégagé : nom masculin

De la catégorie des élévations de la jambe. S'exécute en parallèle ou en ouverture, devant, à la seconde, derrière.

- La qualité du mouvement du dégagé est soutenue tant pour la sortie de la jambe libre que pour la descente et la fermeture.
- À partir de la 1^{re} position, commencer comme pour un tendu, mais progressivement élever la jambe à 45 degrés et plus, en maintenant le genou allongé.

Demi-plié : nom masculin

Changement de niveau du corps dans l'espace. En parallèle ou en ouverture, s'exécute dans toutes les positions de base.

- En appui sur deux pieds, flexion des jambes sans laisser les talons quitter le sol.

Déroulement : nom masculin

De la catégorie des mouvements du tronc.

- Extension successive du bassin, du thorax, des épaules et de la tête, exécutée à la suite d'un enroulement.

Détourné : nom masculin

De la catégorie des tours. En parallèle ou en ouverture, action inverse de l'enveloppé.

- Action giratoire de 360 degrés en croisant un pied derrière l'autre.
- Le détourné est un mouvement qui prépare aux tours et aux pirouettes en-dehors, par la direction du pied qui initie le tour et par son travail de focalisation (mouvement de la tête et du regard en synchronisation avec la giration).
- Il fait appel aux aspects d'exécution technique, l'équilibre (centrage), la posture et la coordination.

Détourné à droite : à partir de la 1^{re} position.

1. Transférer le poids sur l'avant du pied gauche pendant que le pied droit croise légèrement derrière le pied gauche;
2. Transférer le poids sur le pied droit pendant que l'élan de la direction se dirige vers la droite et que le pied gauche rejoint le pied droit pour terminer la giration.
3. Le corps termine dans la même direction qu'au début du mouvement.

Développé : nom masculin

De la catégorie des élévations de la jambe. Mouvement d'amplitude, de la jambe. En danse moderne et contemporaine, il se fait en parallèle et en ouverture, avec le pied fléchi ou pointé.

- Action de tendre la jambe libre dans une direction donnée après l'avoir replié en élevant progressivement le pied le long de la jambe d'appui.
- Le pied passe de la position coupée à la position retirée, puis continue dans la trajectoire de l'attitude devant, à la seconde ou derrière, pour terminer avec la jambe en extension.

Direction : nom féminin

Terme indiquant le sens de déplacement du corps.

- Direction des déplacements : en avant – de côté – en arrière – en diagonale.
- Directions sur la scène: centre scène – côté jardin – côté cour – avant-scène – lointain.
- Directions dans la salle de danse : Numéro indiquant les murs et les coins d'une salle de danse. Ils sont au nombre de 8 et toujours visualisés par rapport à la forme géométrique du carré, indépendamment de la forme de la salle. Les chiffres pairs indiquent les diagonales et les chiffres impairs, les murs.
- Voir aussi la section *Organisation de l'espace*.

Drop : nom masculin

Terme anglais de la technique de José Limón. Relâchement d'une partie du corps, attirée par la gravité. Ce concept s'applique à tous les mouvements exécutés selon la philosophie Limón.

Échappé : nom masculin

De la catégorie des sauts de deux pieds à deux pieds.

Saut vertical, sans déplacement, il s'exécute en parallèle et en ouverture à partir d'une position fermée (p.ex., 1^{re}, 5^e).

1. Exécuter un demi-plié;
2. Sauter en maintenant les jambes resserrées;
3. Atterrir en position ouverte (p.ex., 2^e, 4^e position).

Peut s'exécuter d'une position ouverte à une position fermée, lors d'une série successive d'échappés.

Élévation : nom féminin

Action de s'élever. Changement de niveau du corps, dans l'espace.

- Certaines élévations du corps se font en gardant les pieds en contact avec le sol (p.ex., un équilibre, allongement des jambes à la suite d'un demi-plié).
- Lorsque la force du mouvement est grande, et que le corps quitte son contact avec le sol, ces mouvements aériens s'appellent des sauts.

Élevé : nom masculin

Changement de niveau du corps dans l'espace.

- En appui sur une ou deux jambes, le corps s'élève progressivement pour amener les jambes à s'allonger et les talons à quitter le sol.
- Peut se faire à partir d'un demi-plié ou de jambes déjà en allongement.

Emplacement : nom masculin

Lieu dans l'espace où se place le danseur ou la danseuse.

- Pour identifier l'emplacement, on utilise la terminologie des directions et de l'élément interrelation (p.ex., un devant l'autre, un derrière l'autre, une à côté de l'autre, entre).

Enroulement : nom masculin

De la catégorie des mouvements du tronc. Flexion successive de la tête, des épaules, du thorax et du bassin.

Enveloppé : nom masculin

De la catégorie des élévations de la jambe libre. Mouvement contraire au développé. S'exécute en parallèle ou en ouverture, dans les directions devant, à la seconde et derrière. Action de flexion de la jambe libre après l'avoir dégagé dans une direction donnée.

La jambe libre initie par un tendu, passe par le dégagé, l'attitude, le retiré et ferme en passant par le coupé.

Équilibre : nom masculin

Position stable; état du corps au repos soumis à des forces qui s'annulent. Un équilibre peut se faire en appui sur une ou sur deux jambes, sur les mains, ou n'importe quelle partie du corps.

Extension : nom féminin

Mouvement qui éloigne deux segments osseux ou parties du corps.

Fente : nom féminin

Position du corps. En danse moderne et contemporaine, elle est appelée *lounge*.

- Elle se fait en parallèle et en ouverture, dans les directions devant, à la seconde et derrière.
- À partir d'une position de grande 4^e ou de grande 2^e, une jambe fléchie et l'autre allongée. Selon la flexion du genou, on qualifie la fente devant, à la seconde et derrière.

Flexion : nom féminin

Mouvement qui rapproche deux segments osseux, ou deux parties du corps. En danse,

- une flexion dorsale du pied est un fléchi;
- une flexion plantaire du pied est un pointé.

Fondu : nom masculin

Changement de niveau du corps dans l'espace. En appui sur une jambe, la jambe d'appui effectue un demi-plié.

Formation : nom féminin

Forme résultant du regroupement d'un groupe de danseurs (p.ex., en colonne, en ligne, en carré, en cercle).

Fouetté : nom masculin

De la catégorie des tours. Pirouette en dehors commençant par un demi-rond de jambe en l'air de la jambe libre.

Changement d'orientation du corps d'un demi-tour à partir d'un relevé ou d'un pas piqué. Parce qu'il s'effectue à l'intérieur de la durée d'un temps rapide, il fait appel, simultanément, à plusieurs aspects d'exécution technique, tels que l'équilibre, la coordination, la souplesse et l'attaque.

En danse contemporaine, il s'exécute en parallèle ou en ouverture, sur fondu ou sur jambe allongée.

Fouetté à droite en dehors : à partir de la 1^{re} position des pieds.

- Dégager la jambe droite devant, en maintenant la jambe droite à la même hauteur et au même endroit dans l'espace.
- Relever en demi-pointe sur la jambe gauche en changeant rapidement et de façon soudaine l'orientation du talon d'appui et du corps, d'un demi-tour; le dégagé devant se transforme en dégagé derrière.
- Plier la jambe gauche en déposant le talon.

Fouetté à droite en dedans : se fait en inversant la direction de la jambe libre, dégagé derrière, fouetté pour terminer en dégagé devant.

Fouetté sauté : même mouvement, en dehors ou en dedans, à la différence que le corps fouette au point culminant de l'élévation du corps et que la jambe libre monte selon la hauteur du saut. Le fouetté sauté fait donc partie de la catégorie de sauts d'un pied sur le même pied. Il ressemble au temps levé fouetté dans l'action, mais il en diffère par l'amplitude des jambes et le ballon du saut.

Gambade : nom féminin

Aussi appelé *skip*. De la catégorie des petits sauts, d'un pied sur le même pied. S'exécute en parallèle et en ouverture, à partir de la 1^{re} position des pieds.

- Faire un pas.
- Sauter sur le même appui en plaçant le pied libre en position coupée ou attitude derrière basse.
- Atterrir sur le même pied.

Galop : nom masculin

De la catégorie des sauts d'un pied à un pied. S'exécute surtout en parallèle, sur place, en petits et grands déplacements.

- Il doit garder une emphase à la verticale.
- Plus le déplacement est grand, plus la hauteur du saut est élevée.
- Le pied de la jambe libre peut être placé en position coupée ou attitude devant basse ou à la hauteur.
- Sauter en alternant le pied d'appui à chaque saut.
- En danse moderne et contemporaine, plusieurs utilisent le terme de la technique de Martha Graham *trotqui* veut dire trotter.

Grand battement : nom masculin

De la catégorie des élévations de la jambe. Mouvement d'amplitude.

- En appui sur deux jambes, la jambe de travail se déplace au sol en direction devant, de côté ou derrière, en glissant sur toute la surface de la plante du pied jusqu'à libérer la jambe rapidement et avec vigueur, sans transférer le poids de la jambe de support et en gardant les genoux en extension.

Grand jeté : nom masculin

De la catégorie des grands sauts d'un pied sur un pied. Voir *jeté*.

Grand-plié : nom masculin

- Changement de niveau du corps dans l'espace, dans toutes les positions de base.
- En appui sur deux pieds, flexion des jambes qui entraîne les talons à quitter le sol.
- Une exception importante; en seconde position ouverte et en grande 4e, les talons ne quittent pas le sol et le bassin descend tout au plus jusqu'à l'horizontale.

High-lift : nom masculin

Terme de la technique de Martha Graham, de la catégorie des mouvements du tronc.

- Extension du haut du tronc en maintenant la taille et le bassin vertical, au-dessus des appuis.

Inclinaison : nom féminin

De la série des mouvements du tronc. Mouvement d'isolation qui porte une partie du corps vers le bas afin de rendre oblique la ligne du mouvement (p.ex., inclinaison de la hanche droite, celle-ci s'abaisse pendant que la hanche gauche s'élève).

Jambe d'appui : nom féminin

Aussi appelée *jambe de soutien* ou *jambe de support*. La jambe d'appui reçoit le poids du corps.

Jambe de travail : nom féminin

Aussi appelée *jambe libre*. La jambe libre de tout poids bouge dans l'espace.

Jazz run : nom féminin

Pas de danse d'un pied sur l'autre pied qui se déplace en avançant, en parallèle ou en ouverture.

- La jambe libre fléchit devant, pied pointé, et glisse le long du sol pendant que la jambe de support s'allonge et propulse le corps vers l'avant pour atterrir sur le pied devant.

Jeté : nom masculin

De la catégorie des sauts d'un pied à un pied en déplacement. En danse contemporaine, il s'exécute en parallèle ou en ouverture, en avant, de côté et en arrière.

Jeté à droite en avant: à partir de la 1^{re} position des pieds.

- Plier et faire un pas d'appel de la jambe gauche.
- La jambe droite glisse au sol en direction devant et s'élanche dans un battement pendant que la jambe gauche impulse un saut dans la direction en avant.
- Atterrir sur la jambe droite pliée, la jambe gauche étant en dégagé derrière.

Jeté (battement jeté) : nom masculin

Tendu de la jambe dont le gros orteil quitte le sol de quelques centimètres.

- Le jeté s'exécute à une vitesse rapide et une qualité du mouvement soudain.
- C'est un mouvement percussif.

Orientation : nom féminin

Par rapport au public, direction vers laquelle le danseur doit faire face.

- Carré imaginaire divisé en angles de 45 degrés, qui indique les murs et les diagonales.
- Chaque école numérote ces directions de manière différente.
- Le danseur et la danseuse utilisent aussi la terminologie des directions pour orienter son corps.
Voir *directions*.

Pas de bourré : nom masculin

Pas de danse qui regroupe quatre pas à l'intérieur de 1 ou 2 temps. En danse contemporaine, il s'exécute en parallèle ou en ouverture :

- en avançant, à la seconde;
- en reculant ou en tournant;
- en flexion ou sur jambe allongée.

Pas de bourré à droite:

- Plier sur la jambe droite, pied gauche en coupé.
- Relever en 1^{re} position.
- Transférer le poids de la jambe droite sur la jambe gauche, un pas relevé à droit, le pied gauche pointe.
- Rassembler en 1^{re} plié.

Lorsque la jambe libre monte à la position retirée, on le nomme *pas de bourré piqué*.

Pas de chat : nom masculin

De la catégorie des sauts d'un pied sur un pied. S'exécute en parallèle et en ouverture en déplacement du corps de côté, en avant ou en changement d'orientation (p.ex., quart de tour).

- Aussi appelé saut de chat, il se compose de deux retirés successifs durant la montée et la descente du saut.

Pas de chat à droite, à la seconde: à partir de la 1^{re} position.

- Transférer le poids sur le pied gauche.
- Sauter du pied gauche en retirant la jambe droite.
- À la suspension, amener la jambe gauche en retiré, pendant un instant les deux jambes sont en retiré.
- Atterrir sur la jambe droite. Simultanément, rassembler le pied gauche en 1^{re} position.

Pas de liaison : nom masculin

Pas qui permet de lier deux mouvements ou phrases de mouvements (p.ex., chassé, temps lié, *ball change*).

Passé: nom masculin

Mouvement de la série des raccourcis de la jambe à partir d'un coupé. La jambe libre:

- monte le long de la jambe d'appui;
- s'arrête à la hauteur du genou;
- redescend dans le coupé ou continue dans un autre mouvement de jambe libre.

Penché : nom masculin

De la série des mouvements du tronc. Flexion du tronc devant ou de côté.

Penché devant: initié par le mouvement d'antéversion du bassin, le tronc demeure allongé et fléchit vers l'avant à partir de l'articulation coxe-fémorale (la hanche).

- Même si le bassin incline devant et que le centre de gravité du corps se déplace, le bassin doit rester au-dessus des pieds.

Penché à la seconde (de côté) : en maintenant le bassin vertical et au-dessus des appuis, le tronc s'allonge vers le haut et trace un grand arc de cercle de côté.

Petit battement : nom masculin

Tendu fait avec vigueur et rapidité.

Petit jeté : nom masculin

De la catégorie des sauts d'un pied sur l'autre pied. S'exécute en ouverture, sur place sans déplacement latéral du corps.

Petit jeté à droite : à partir de la 5^e position des pieds.

- Exécuter un demi-plié sur la jambe gauche pendant que la jambe droite libre dégage en glissant énergiquement à la seconde.
- Sauter de la jambe gauche jusqu'à l'extension complète.
- Atterrir sur la jambe droite en coupé devant ou derrière.

En danse contemporaine, la forme du corps peut varier dans le moment de suspension du saut.

Piqué : nom masculin

Changement de niveau du corps en déplacement sur la jambe d'appui sur demi-pointe. S'exécute en parallèle ou ouverture, dans les directions en avant, de côté ou en arrière.

Piqué devant à droite: à partir de la 1^{re} position.

- Dégager la jambe droite devant.
- Plier simultanément la jambe gauche.
- Pousser le pied gauche dans le sol.
- Transférer le corps devant sur la jambe droite allongée sur demi-pointe. L'autre jambe se place dans des positions attitude, dégagé ou coupé.

Pour la danse moderne, le piqué peut se terminer sur deux pieds: la seconde jambe retarde sa rentrée en 1^{re}, 3^e, ou 5^e position.

Pirouette jazz : nom féminin

De la catégorie des tours sur un pied. Mouvement giratoire, sur place. S'exécute en parallèle, sur une jambe d'appui pliée ou sur relevé, dans les directions en-dehors et en-dedans.

Pirouette jazz en-dehors à droite, en plié: à partir de la 2^e position des pieds et des bras allongés en seconde, à l'horizontale.

- Transférer le poids sur la jambe gauche dans un demi-plié.
- Simultanément, fermer les avant-bras à la hauteur du plexus solaire.
- Propulser simultanément le corps vers la droite en plaçant le pied droit en retiré. Faire un tour complet et revenir à l'orientation de départ.
- Déposer le pied droit en 2^e position et simultanément, ouvrir les bras à la seconde horizontale.

Pirouette jazz en dedans à droite: appliquer le même concept en propulsant le corps vers la gauche.

Pirouette jazz relevé : même action que la pirouette jazz en plié.

Différence : au moment de la propulsion du tour, la jambe d'appui exécute un relevé.

- Lorsqu'on applique le concept de cette pirouette en transformant la forme du corps ou de la jambe libre, ce mouvement giratoire devient des tours (p.ex., tour en parallèle fondu, attitude devant, bras 5^e).
- Comme dans une pirouette classique, la tête, joue un rôle important d'abord, dans le maintien de la verticale de l'axe central et ensuite, dans l'initiation d'une série de girations, telles que 2, 3 pirouettes, avant de redescendre et déposer les talons.

Pivot : nom masculin

De la catégorie des tours sur un pied. Mouvement giratoire sur une jambe en parallèle ou en ouverture.

- Déplacement du talon de la jambe d'appui d'un angle de $\frac{1}{8}$ ou $\frac{1}{4}$ de tour, en dedans et en dehors.
- Le pivot s'effectue en fondu, sur pied plat, sur demi-pointe en relevé.
- Lorsqu'on exécute une série de pivots pour exécuter une giration complète de 360 degrés, on appelle ce changement de direction, une promenade.

Plexus solaire : nom masculin

Région du corps située au niveau du thorax, en dessous du sternum, à l'endroit où s'attachent les fausses côtes.

Plié : nom masculin

Changement de niveau du corps dans l'espace. Terme de danse qui signifie la flexion des genoux.

Port de bras : nom masculin

Enchaînement de plusieurs positions de bras. Le regard accompagne généralement le mouvement de la main ou successivement des deux mains.

- Il s'effectue en relation avec la ceinture scapulaire et le soutien du tronc.
- Les muscles du haut du corps travaillent en synergie dans le mouvement des épaules, de l'arrondi des bras, de la fluidité des mainset le maintien de l'allongement des muscles abdominaux et dorsaux.

Port de bras symétrique : le bras droit et le bras gauche bougent à travers les mêmes positions (p.ex., de la 1^{re} à la 2^e à la 5^e).

Port de bras asymétrique : le bras droit et le bras gauche bougent à travers des positions différentes (p.ex., de la 3^e en bas à droite à la 3^e en haut à gauche à la 4^e à droite).

Position : nom féminin

Posture en appui sur deux pieds.

- En danse classique, au nombre de 5, elles s'exécutent en ouverture et s'appliquent aux bras et aux pieds.
- En danse moderne et contemporaine, ces cinq positions s'exécutent aussi en parallèle et au sol.
- En plus, à certaines positions s'ajoutent des transformations. Voir aussi la section *Organisation des positions*.

Pronation : nom féminin

Mouvement de rotation du poignet qui tourne la paume vers l'arrière lorsque le bras longe le tronc ou vers le sol lorsque les bras sont placés devant à l'horizontale.

Rebond : nom masculin

Du terme anglais de la technique de José Limón *rebound*. Action de bondir de nouveau.

- Mouvement provoqué par l'action des muscles qui se sont étirés à leur limite d'élasticité lors du mouvement du *drop*.
- Le rebond redirige l'énergie dans une autre direction.
- Ce concept s'applique à tous les mouvements exécutés selon la philosophie Limón.

Recovery : nom masculin

Terme anglais de la technique José Limón qui signifie récupération progressive.

- Mouvement de retour provoqué par le *drop* qui s'exécute à partir de l'énergie accumulée dans le bas de la chute et redirigée à travers la même trajectoire du mouvement.
- L'énergie va et vient le long de la même force centrifuge.
- Ce concept s'applique à tous les mouvements exécutés selon la philosophie Limón.

Release : nom masculin

Terme anglais de la technique de Martha Graham qui signifie libérer.

- Il allonge en élasticité le mouvement et le corps.
- En tant que mouvement du tronc, l'action du release défait la contraction et replace le tronc droit.

Relevé : nom masculin

Changement de niveau du corps dans l'espace.

- En appui sur une ou deux jambes, le corps s'élève rapidement pour amener les jambes à s'allonger et les talons à quitter le sol.
- Se fait le plus souvent à partir d'un demi-plié.

Retiré : nom masculin

Position de la série des raccourcis de la jambe.

- En appui sur une jambe, la jambe libre est en flexion, le gros orteil touchant la base du genou de la jambe d'appui.

Rétroversion : nom féminin

De la série des mouvements du tronc. Bascule du bassin vers l'arrière. Les os iliaques se déplacent vers l'arrière tandis que l'os pubien se dirige vers l'avant.

Rond de jambe : nom masculin

De la série des dégagés de la jambe de travail.

Rond de jambe à terre: mouvement de circumduction de la hanche, sans plier la jambe de travail tout en gardant la pointe au sol.

Rond de jambe en dehors : mouvement exécuté en glissant le pied de la jambe de travail.

- Exécuter un tendu devant.
- Décrire un demi-cercle de devant, en passant à la seconde puis derrière.
- Fermer sur deux pieds.

Rond de jambe en dedans : mouvement exécuté en glissant le pied de la jambe de travail.

- Exécuter un tendu derrière.
- Décrire un demi-cercle en passant à la seconde puis devant.
- Fermer sur deux pieds.

Grand rond de jambe : mouvement qui amène la jambe libre en dégagé. Le rond de jambe peut s'exécuter en sautant à la verticale ou lorsque la jambe d'appui est en fondu.

Rotation : nom féminin

Mouvement d'une partie du corps ou d'une articulation qui se déplace autour d'un axe. À la rotation chaque point du corps se meut avec la même vitesse angulaire.

Roue latérale : nom féminin

Dans la catégorie des roulades au sol, mouvement global du corps en forme d'étoile, en déplacement de côté.

- À partir d'un tendu devant, fléchir la jambe d'appui en élevant les bras en 5^e amplifiée (forme de « V »).
- Le corps s'élance vers le sol en appui sur la main de la jambe d'appui, en élevant alternativement les deux jambes à la vertical.
- Simultanément, la seconde main prend appui au sol (forme d'étoile renversée)
- Transfert du poids sur la jambe libre de départ qui prend appui dans la nouvelle direction suivie de la seconde jambe, pendant que la tête, le tronc et les bras suivent la trajectoire vers le haut.

Roulade : nom féminin

Mouvement global du corps en déplacement circulaire autour d'un axe qui change d'orientation. La roulade donne la sensation de dessiner une circonférence dans l'espace.

Les roulades au sol sont à partir de la position recroquevillée en petit bonhomme.

Roulade en avant:

- La tête plonge devant
- Rouler sur le dos puis sur les pieds.

Roulade en arrière : Le bassin prend contact avec le sol.

- Rouler sur le dos, en passant par la tête, les mains et les pieds qui prennent alternativement appui au sol.

Roulade de côté :

- En appui sur les genoux, glisser un bras et le croiser devant le corps.
- Porter simultanément l'épaule et le côté au sol.
- Rouler sur le dos, puis sur le côté.
- Terminer la roulade dans la position de départ.

À partir de ce concept, on peut transformer la forme du corps pendant l'action ou à la fin de la roulade pour créer une multitude de roulades, telles que la roue latérale et la roulade derrière avec extension des jambes à la verticale. Elle s'agence à des mouvements, tels que des sauts, des tours et des chutes au sol pour créer des enchaînements dynamiques et fluides.

Sauts : nom masculin

Changement de niveau du corps dans l'espace. Mouvement énergétique qui se fait en trois moments rapides :

- impulsion : plié et pousser vers le haut;
- élévation : quitter le sol;
- réception : retoucher le sol dans un plié.

Il y a 5 catégories de sauts:

1. de 2 pieds à 2 pieds;
2. d'un pied à 2 pieds;
3. de 2 pieds à 1 pied;
4. d'un pied sur l'autre;
5. d'un pied sur le même pied.

Sissonne : nom masculin

De la catégorie des sauts de deux sur deux pieds. S'exécute en parallèle et en ouverture dans les directions en avant, de côté et en arrière.

Sissonne à droite de côté à partir de la 1^{re} position parallèle:

- Exécuter un demi-plié
- Pousser le sol et propulser le corps vers la droite, en allongeant la jambe droite
- Élever simultanément la jambe gauche en dégagé seconde
- Atterrir sur les deux pieds en même temps en 1^{re} position parallèle pliée.

Skip : nom masculin

Saut de la catégorie d'un pied sur un pied.

- Il est similaire au galop à la différence que les pointes des pieds trainent au sol et qu'il n'y a pas de changement de niveau du bassin
- Le tronc semble se déplacer horizontalement dans l'espace, pendant que les jambes glissent en galopant au sol.

Spirale : nom féminin

Terme de la technique de Martha Graham. Mouvement de rotation du tronc formant une forme torsadée et allongée de la colonne vertébrale.

Spirale à droite : Lorsqu'elle commence au niveau du bassin et remonte le torse jusqu'à la tête, la hanche droite avance vers l'avant tandis que la gauche recule vers l'arrière.

- Cette rotation se poursuit dans le haut du torse: le côté droit avance pendant que le côté gauche recule et la tête tourne dans la diagonale droite.
- Lorsqu'elle commence au niveau du torse, le côté droit avance tandis que le côté gauche recule, la tête tourne vers la droite. Un étirement des muscles dorsaux accompagne la rotation.

Spirale à droite: En position debout ou assis au sol.

- Lorsqu'elle commence au niveau du bassin et remonte le torse jusqu'à la tête, la hanche droite avance vers l'avant tandis que la gauche recule vers l'arrière. Cette rotation se poursuit dans le haut du torse: le côté droit avance pendant que le côté gauche recule et la tête tourne dans la diagonale droite.
- Lorsqu'elle commence au niveau du torse, le côté droit avance tandis que le côté gauche recule, la tête tourne vers la droite. Un étirement des muscles dorsaux accompagne la rotation.

Soutenu ou envelope : Action giratoire du corps de 360 degrés, en croisant un pied devant l'autre.

Soutenu à droite :

- Le poids est transféré sur l'avant-pied droit pendant que le pied gauche croise devant le pied droit et que l'élan de la direction est dirigé vers la droite;
- Le poids du corps, à ce moment, est transféré sur le pied gauche et le corps exécute un demi-tour (les jambes se décroisent), la giration se termine en rassemblant le pied droit au pied gauche et en complétant le dernier demi-tour.
- Le corps termine dans la même orientation qu'il a commencée.

Step touch : nom masculin

Pas de danse de style jazz qui se déplace en flexion ou en alternant flexion et extension des jambes.

- En danse contemporaine, il s'exécute en parallèle ou en ouverture, en avançant, en reculant et le *touché* est fait croisé, devant ou derrière
- Faire un pas plié devant, la jambe libre s'allonge à la seconde et la pointe du pied touche le sol sans transférer le poids.

Supination : nom féminin

Mouvement de rotation du poignet qui tourne la paume vers l'avant, lorsque le bras longe le tronc ou vers le haut lorsque le bras est placé devant à l'horizontale.

Suspension : nom féminin

Traduction du terme de la technique de José Limón. Prolongement de l'allongement du corps vers le haut.

- Ce point culminant ramasse l'énergie potentielle vers le haut et permet au corps de retarder l'action de la gravité qui enclenche le mouvement de *drop* ou de chute vers le sol.
- Ce concept s'applique à tous les mouvements exécutés selon la philosophie Limón.

Swing : nom masculin

Terme anglais de la technique José Limón qui signifie balancement rapide. Il s'applique aux mouvements des membres et du tronc.

- Mouvement de va et vient énergétique telle une balançoire, qui utilise l'énergie cinétique initiée par le *drop* et le rebond, à travers une trajectoire courbe.

Temps de cheval : nom masculin

De la série des raccourcis de la jambe.

Petit développé à terre à partir de la 1^{re} ou de la 5^e position:

- Effectuer un coupé et allonger la jambe libre pointée, soit devant, de côté ou derrière.
- Aller toucher le sol.
- Puis glisser le pied à plat au sol, pour fermer dans la position de départ.

Temps levé : nom masculin

De la catégorie des sauts d'un pied sur le même pied, vertical, sans déplacement du corps dans l'espace.

- Petit, moyen ou grand, se fait en parallèle ou en ouverture. La jambe libre se place en retiré, en dégagé ou attitude devant, de côté, ou derrière.
- Il change de nom selon la forme de la jambe libre (p.ex., temps levé retiré, temps levé dégagé, temps levé attitude).

Temps levé à droite :

- Exécuter un pas d'appel avec le pied droit
- Sauter et atterrir en plié.

On peut alterner le temps levé de droite à gauche ou en faire une répétition du même côté en ajoutant un pas de transition (p.ex. temps levé à droite suivi d'un pas du pied gauche et temps levé à droite).

Temps levé fouetté :

- À la suspension du saut, ajouter un fouetté.
- Changer rapidement d'orientation.
- Puis redescendre.

Temps lié : nom masculin

Pas de danse. Souvent utilisé en tant que pas de liaison pour changer de direction ou de pied d'appui, il s'exécute en parallèle ou ouverture; devant, de côté ou derrière. À partir d'un tendu, transfert de poids de un pied sur l'autre en passant par un demi-plié.

Tendu : nom masculin

De la série des dégagés de la jambe de travail. En appui sur deux jambes, une jambe se déplace au sol en direction devant, de côté ou derrière, en glissant sur toute la surface de la plante du pied jusqu'à ne toucher que le bout du gros orteil au sol, sans transférer son poids de la jambe de support et en gardant le genou en extension.

Tilt : nom masculin

Terme anglais de la technique de Martha Graham, de la série des mouvements du tronc.

- Inclinaison du tronc dont les parties, tête, épaules, cage thoracique et bassin, demeurent alignées.
- Le *tilt* s'exécute devant à la seconde et derrière.
- Puisque le tronc demeure droit, le *tilt* derrière implique la flexion des genoux.

Tour en dedans : nom masculin

- Direction d'une giration du côté de la jambe d'appui.

Tour en-dehors : nom masculin

Direction d'une giration du côté de la jambe libre.

Trajectoire : nom féminin

Notion de l'élément clé *espace*.

- Au sol: tracée par le corps en déplacement d'un point A à un point B.
- Trajectoire aérienne: tracée par le dessin des mouvements du corps dans l'espace.

La trajectoire est directe (ligne droite) ou indirecte (zigzag, courbe).

Transfert du poids : nom masculin

Aspect d'exécution technique. Changement d'appui qui amène le centre de gravité à se déplacer d'un appui sur un autre appui.

Translation : nom féminin

Mouvement du tronc, qui déplace une partie du corps à l'horizontale soit devant, de côté ou derrière. Un peu à la manière d'ouvrir ou fermer un tiroir, toute la partie se déplace en bloc.

Triplet : nom masculin

Pas de danse qui regroupe trois pas à l'intérieur d'un temps.

- Il se déplace devant, de côté, derrière ou en tournant, en parallèle ou en ouverture
- Plier sur le premier pas et piquer les deux autres pas dans la direction voulue.

Le triplet en tournant :

- Plier le premier pas dans la direction voulue
- Exécuter un demi-tour en dehors, durant le 2^e pas piqué
- Poursuivre avec un demi-tour durant le troisième pas piqué.