

Danse Contemporaine - 1^{er} cycle

Parcours et acquis

1^{ère} année - 8/9 ans

2^e année - 9/10 ans

Qualité des appuis - debout et au sol

Verticalité
Travail dans les différents niveaux
Équilibre sur pied plat
Tactilité du pied : repousser, glisser, caresser

Équilibre sur ½ pointe sur jambe allongée
Travail du pied : dérouler, allonger, relever
Chute glissée
Relation entre centre émotionnel et centre de gravité (plexus et bassin)
Changement de niveaux

Mobilité de la colonne vertébrale

Enrouler et dérouler assis en tailleur
Aborder l'enroulement et le déroulement debout en parallèle

Enrouler et dérouler debout : relation respiration et mobilité de la colonne vertébrale

Travail des jambes

½ plié en 1^{ère}, 2^{nde} en parallèle et en dehors
Dégagé 4^e et 2^{nde} en parallèle et en dehors
Balancé

Grand plié
Dégagé, jeté, retiré 4^e et 2^{nde} en dehors et en parallèle
Grand battement au sol

Travail des bras

Rotation des épaules : balance des bras
Dessiner, tracer, lancer pour induire des formes, des volumes, des lignes

Bras comme maintien du dos et stabilité du corps

Tours

Marche en tournant en 4 temps droite et gauche
Initiation au pivot
Action du regard dans l'équilibre

Pivot sur un pied
Tour par ¼ et par ½

Sauts

Soubresaut en parallèle et en dehors
Saut de chat parallèle
Chassé, jeté, sautillé en diagonale

Assemblé
Temps levé en retiré et en arabesque
Saut de chat en dehors et en parallèle

Relation à la musique

Reconnaître le début et la fin d'une phrase musicale
Travail en pulsation régulière
Différencier le binaire du ternaire

Coordonner le mouvement avec les rythmes
Capacité de repérer une phrase musicale

Appréhension du corps dans l'espace

Initiation aux différentes orientations et aux déplacements dans les différentes directions

Atelier

Improvisation dirigée individuelle et en groupe en développant la diversité des dynamiques et la pulsation intérieure

3^e année - 10/11 ans

4^e année - 11/12 ans

Qualité des appuis - debout et au sol

Appuis sur le sol avec différentes parties du corps
Relever sur ½ pointe
Pivoter
Amortir
Mettre en action le déséquilibre et les oppositions dans les chutes

Maîtriser le transfert du poids du corps dans les marches, les courses et les triplettes
Équilibre sur ½ pointe jambe allongée et jambe ½ pliée
Rebond
Suspension

Mobilité de la colonne vertébrale

Torsion et courbe dans le haut du dos
Perception et utilisation du sternum
Conscience du dos dans le déplacement

Cercle haut du dos
Spirale
Torsion + courbe

Travail des jambes

Transfert du poids du corps en 2nde
Grand plié en parallèle et en dehors
Rond de jambe
Grand battement
Travail de jambe sur place et en déplacement
Attitude devant, côté et derrière, en parallèle

Transfert du poids du corps en fente
Dégagé et jeté en ayant conscience du déroulé du pied
Développé
Grand battement
Rond de jambe en ayant conscience des différentes directions
Attitude devant, côté et derrière, en parallèle et en dehors

Travail des bras

Conscience de l'énergie du bras qui initie le mouvement du corps dans l'espace

Conscience du mouvement du corps qui initie le mouvement du bras dans l'espace

Tours

Tour en dehors et en dedans par ¼ et par ½ sur pied plat et sur ½ pointe

1 tour en dehors et en dedans

Sauts

Assemblé
Sissonne
Jeté
Temps levé en retiré et en arabesque
Soubresaut
Saut de chat en parallèle et en dehors

Grand jeté simple
Grand assemblé avec changement de direction
Grande sissonne

Relation à la musique

Lier les gestes aux phrasés mélodiques

Appréhension du corps dans l'espace

Déplacements dans l'espace avec précision

Atelier

Composition à partir d'un thème
Capacité à traduire les contrastes d'énergie et les accents
Explorer la diversité des mouvements dans une même proposition

Danse Contemporaine - 1^{er} cycle

Parcours et acquis

1^{ère} année - 12/13 ans

2^e année - 13/14 ans

Corps et qualité des appuis - debout et au sol

Transfert du poids du corps dans les appuis et les passages au sol
Suspension, chute et remontée avec spirale
Diversifier les nuances dans la tactilité des pieds : repousser, glisser, brosser, relever, pointer

Remonter de la position assise en spirale

Mobilité de la colonne vertébrale

Maîtriser l'enroulé et le déroulé en conscience du point de départ et de fin du mouvement
Aborder le dos plat avec flexion de la hanche

Maîtriser le bas du dos dans les petites et grandes courbes
Aborder le contract/release, (réf : M. Graham)

Travail des jambes

½ plié et grand plié dans toutes les positions, parallèles et en dehors
Balancé
Battement attitude derrière
Battement sur jambe allongée

Apprentissage de la notion « en dehors » et « en dedans » dans le rond de jambe en l'air

Travail des bras

Conscience de l'action des bras dans les mouvements plus complexes

Port de bras dans les différentes directions par rapport à l'orientation du corps dans l'espace

Tours

Maîtriser les changements de direction
Tour en dehors et en dedans
Détourné et enveloppé

Perfectionnement des tours

Sauts

Travailler l'impulsion et l'envol dans la propulsion des sauts
Aborder le grand jeté en tournant
Reprise des sauts abordés en 1^{er} cycle avec formes simples dans le buste

Temps levé avec changement de direction

Relation à la musique

Affiner l'écoute, mémoriser des phrases rythmiques et les traduire corporellement

Introduire le silence comme procédé rythmique
Relation entre la pulsation et la vitesse du mouvement

Appréhension du corps dans l'espace

Mouvements initiés par différentes parties du corps combinés avec les changements de direction et de niveau

Atelier

Intégration du vocabulaire précis et plus complexe dans l'improvisation
Développer le mouvement sur un phrasé musical et le rendre perceptible

3^e année - 14/15 ans

4^e année - 15/16 ans

Corps et qualité des appuis - debout et au sol

Contrôle des arrêts et des accents
Maîtrise de l'en dehors et du parallèle dans l'ensemble des acquisitions techniques
Contrôle des différentes dynamiques dans les marches, les courses et les triplettes

Développement de la qualité des mouvements
Marche, course, et triplette dans toutes les directions et en tournant

Mobilité de la colonne vertébrale

Associer le travail des courbes du dos dans les déplacements

Petite et grande courbe, inclinaison latérale, torsion, rotation, balance

Travail des jambes

Battement fouetté (petite hauteur)
Dégagé en variant les dynamiques du mouvement
Rond de jambe au sol et en l'air
Sortie de l'axe dans les 3 directions

Développé, enveloppé, retiré, raccourci
Fondu en arabesque
Adage avec promenade

Travail des bras

Acquisition et coordination des mouvements des bras dans le déplacement

Port de bras avec inclinaison du buste et isolation
Le huit avec inclinaison du buste et changement de plans

Tours

Tour avec formes spécifiques dans la jambe en l'air et avec formes simples dans le buste (attitude, arabesque)

Aborder les différentes possibilités de placer son regard dans les tours
Tour plané avec suspension dans le corps

Sauts

Chassé en tournant par $\frac{1}{4}$ et $\frac{1}{2}$ tours
Assemblé en changeant de direction
Temps de flèche

Grand jeté simple et développé
Grand jeté en attitude

Relation à la musique

Développer la polyrythmie dans les différentes vitesses des mouvements des différentes parties du corps

Reproduire les structures rythmiques complexes et y associer les mouvements appropriés

Appréhension du corps dans l'espace

Diversifier l'exploitation des espaces

Atelier

Sensibiliser l'élève à la composition chorégraphique en se servant du vocabulaire et des règles de la danse
Maîtriser le vocabulaire spécifique utilisé
Savoir transmettre une séquence chorégraphique
Être capable d'analyser et de commenter une chorégraphie