

LES FONDAMENTAUX

PAS CLASSIQUES RÉFÉRENCÉS

AMATEURS

PRÉPARATOIRE

sur ½ pointes, pas de basque, pas de bourrée, glissade, un équilibre.

Sauts : assemblé, sissonne, changement de pied, échappé.

Rotations : détourné par demi-tour.

Respecter les pas simples et lents

ÉLÉMENTAIRE 1

Sur ½ pointes, reprendre les éléments des préparatoires, pas de bourrée, relevé retiré, glissade.

Éléments d'adage : une arabesque, un développé, promenade par quart ou demi-tour.

Sauts : changement de pied, jeté ou ballonné, échappé.

Rotations : 1 pirouette, 1 assemblé soutenu en tournant.

ÉLÉMENTAIRE 2

Sur ½ pointes, reprendre les éléments des élémentaires 1.

Éléments d'adage : battement fouetté arabesque, temps de cuisse, 1 piqué arabesque.

Sauts : ballotés, pas de bourrée ouvert entrechat 3 ou 4 simple ou de volée.

Rotations : 2 pirouettes en dehors et ou en dedans, piqué en tournant en dedans.

MOYEN

Sur pointes, reprendre tous les éléments abordés au-dessus.

Batterie : brisé ou jeté battu, ou assemblé battu.

Sauts : grands sauts – grand jeté en tournant, grand jeté développé.

Rotations : 2 pirouettes en dehors et en dedans, diagonale avec déboulés.

SUPÉRIEUR

Se référer aux éléments du niveau moyen et ajouter des éléments plus complexes.

Sauts : sur pointes et grands sauts.

Rotations : 1 grande pirouette.

Ces pas sont indiqués comme exemple. Nous laissons l'appréciation au professeur quant au contenu des variations.

PRÉ-PROFESSIONNELS

Pointes à partir du niveau élémentaire 2.

Reprendre les éléments annoncés pour les amateurs dans la catégorie correspondante. Y ajouter plus de complexité, de rapidité et de sens artistique.

LE MODERN' JAZZ

Le danseur passe par un processus de création de mouvements spontanés en se servant de son imagination dans l'instant et de son savoir technique, (D'où l'importance de posséder une bonne technique). Il faut un corps construit et une colonne vertébrale capable de se mouvoir dans tous les plans de l'espace. Développer un rapport au sol bien spécifique qui, par la libération du bassin, provoque un certain swing dans le corps bien visible dans l'attitude du danseur jazz.

Ce n'est pas une juxtaposition de mouvements les uns aux autres. Mais il faut corporellement développer un phrasé fait de syncopes, de polyrythmies, de mouvements personnels qui pourront avoir pris leur source, par exemple, dans l'instinctif. Le rôle de la musique peut être initiateur également du mouvement que l'on va laisser vivre, vibrer pour mieux le réorganiser techniquement. Rendre le geste surprenant, différencier le tonus musculaire, démultiplier et multiplier les tempos, (tout en respectant la pulsation de la musique) afin de créer des vitesses différentes dans le corps.

Se présenter comme un artiste interprète et non pas comme un bon élève.

OBJECTIFS DE TRAVAIL SUR LES COMPOSANTES DU MOUVEMENT EN DANSE CONTEMPORAINE

CORPS : prendre conscience des zones de mobilité (mobilité du dos, du buste, du bassin, de la tête), des volumes, de l'axe vertical, du déséquilibre, de l'énergie qu'il utilise pour faire un mouvement. Lui donner plus de possibilité de mouvement (amplitude des jambes, des bras). Prise de conscience de la ceinture scapulaire et du dos dans tout mouvement des bras. Utiliser le poids et le transfert de poids. La maîtrise du poids se fera dans une palette de qualités et de dynamismes différents afin d'utiliser la suspension, l'élan, le fondu, le repoussé, l'amorti, la chute... Selon que l'on dansera avec ou contre la gravité, qu'on utilise la gravité ou qu'on s'y oppose, la danse ira du flux libre au flux contrôlé. On donnera à voir le poids ou le non poids dans tout le corps ou une partie du corps. Se rendre maître de la gravité grâce aux appuis (pied, sol, regard, support musical, proprioception, imaginaire). Rendre lisible le point de départ et la source du mouvement.

ESPACE : se situer dans l'espace, direction, orientation, niveaux, regard.

TEMPS : structurer le temps, phrasé, rythme, durée, silence. Procurer une dynamique au mouvement, élan, accent, suspension. Jouer de la vitesse, ralenti, accéléré.

LES FONDAMENTAUX

► POUR LES GROUPES ET LES DUOS

Merci de respecter le travail d'ensemble ainsi que l'inter-relation au sein du groupe ou du duo.

► LE HIP HOP

BREAK DANCE

Danse au sol, vient du breaking qui signifie, éclater, casser. C'est un mélange de figures acrobatiques enchaînées les une aux autres. Danse développée sur la côte Est des États Unis (New York) en "underground", à l'abri des regards.

Back spin : qui consiste en un tour sur le dos.

Coupoles : figure aussi appelée "moulin à vent". Le danseur, au sol, tourne sur le dos en s'aidant de ses jambes. Il crée un mouvement circulaire, un "moulin à vent" ou "toupie".

Envolée : le corps bascule vers l'arrière, on est en pont, on donne une contorsion des reins pour que le corps puisse retomber sur les pieds.

Freeze : improvisation basée sur un enchaînement de gestes qui achève une démonstration de break.

Head spin ou spin tête : le danseur, le corps vertical, tourne comme une toupie, la tête en bas.

Ninety nine : appelé aussi tour de main. Le danseur part debout et exécute un mouvement circulaire sur une main.

Passe-passe : appelé aussi "foot-rock". Pour exécuter ce mouvement au sol, on fait 6 pas de base suivis de variations.

Phase : suite de mouvements sur 8 temps. Equivalent d'une phrase en danse contemporaine.

Saut du lapin : aussi appelé "tic tac avant". Consiste en une projection avant arrière entre les pieds et les mains. Le "tic tac arrière", part d'une position flip arrière, puis atterrissage sur le dos pour rebondir en position verticale sur les pieds.

Six-step : les 6 pas de base que l'on utilise pour le passe-passe.

Scorpion : en appui sur les mains et à la force des bras, les jambes à l'horizontale, le corps en rotation.

Thomas : copie au sol des mouvements de gymnastique réalisés au cheval d'arçon.

Tracks : mouvements circulaires ou seuls les bras et la tête sont au sol. Les jambes créent le mouvement.

Top rock : pas élémentaires de déplacement, moment de préparation souvent utilisé comme la descente au sol notamment.

Up rock : C'est aussi un préliminaire, comme le top rock, avant la descente au sol. Plus élaboré, il reproduit les gestuelles du combat.

LOCKING

Lock : danse développée sur la côte Ouest des États Unis (Californie) dans les années 70. Inspirée des Nicholas Brothers (années 20/30) et de la caricature de la société américaine blanche. Inspirée des musiques de James Brown, Aretha Franklin, etc... La position du locker peut se décrire comme "position du motard", dos courbé, coudes sortis et poignets devant.

Lock-it : imitation rapide des mouvements du rire.

Pointing : regard du danseur appuyé par le pointage du doigt (en référence à l'oncle Sam).

Up and lok : mouvement rapide des bras, les coudes repliés comme des mouvements d'ailes.

BOOGALOO

Pop : contraction du corps, du cou jusqu'aux jambes. Sert de base au robotique qui se compose de mouvements saccadés à l'image d'un robot ou d'un automate.

Blocage : variante du pop qui ne bloque que les membres (jambes et bras).

Micro-pulsion : décomposition du mouvement par contraction musculaire.

Moon walk : déplacement ralenti comme en état d'apesanteur. Appelé aussi "patin".

Smurf : danse d'ondulation ne comprenant pas de passage au sol, appelé la plupart du temps "electric bougie". Elle puise dans la richesse du mime. C'est une danse à l'origine individuelle. Le mot veut dire littéralement "schtroumpfs", les danseurs portant à l'origine des gants blancs comme les personnages.

Tétris ou égyptien : Figures où les bras et les mains s'apparentent à ceux des personnages des fresques égyptiennes.

AUTRES TERMES

Vogueing : nom du magazine de mode Vogue. Danse de poses à la façon des mannequins et des modèles. Inventée par un groupe de transsexuels noirs du Bronx.

Free style : danse individuelle improvisée. Peut se réaliser dans n'importe quel style (break, lock, hype, boogaloo). Se danse la plupart du temps sous forme de "défi", le danseur "défié" devant reproduire, au moins, les mouvements et combinaisons les plus difficiles présentées par son "adversaire". Free style en relation avec la musique.