

## 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.

### 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.