

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

DANSE MODERNE

Déroulement d'un cours dans les différents niveaux :

Au sol :

colonne, centre, transferts d'appuis

debout :

En parallèle, travail des appuis et transferts d'appuis avec échauffement de la colonne.

Pliés parallèles et en dehors

Tendus et ronds de jambes parallèles et en dehors, début élévations

Prise d'espace avec tours, élévations des jambes et sauts, passages au sol...

Apprentissage d'une variation

1) 1ère Année: moderne C

Semestre 1 :

- travail de la position parallèle et des appuis
Passage de la parallèle à l'en dehors et inversement
ancrage, poids du corps dans le sol
transfert du poids du corps au sol et debout
- colonne, dos, bras :
inclinaiions /courbe avant au sol
apprentissage des différentes orientations du buste par rapport au bas du corps

Semestre 2 :

- Chutes au sol
- on commence à aborder la contraction et travail du bas dos au sol puis debout
- demi rond de buste

Tout au long de l'année s'ajoute le travail des changements dynamiques, des accents, du lié, rebond, balancé, suspension, des changements de niveaux et de plans avec une vitesse adapté au niveau technique des élèves.

2) 2ème année : moderne D

Semestre 1 :

- Inclinaiions au sol et debout
- torsions au sol
- contraction
- dissociation du buste par rapport au bas du corps par le relâché, inclinaiions, courbe dans la prise d'espace

Semestre 2 :

- spirale
- saut suivi d'une chute au sol
- coordonner les différents plans du corps dans la prise d'espace et l'élan
- sauts avec courbe du buste

Tout au long de l'année, travail de la musicalité du corps et des mouvements dans les différentes qualités.

3) Moderne Gymnase

Tout au long de ces trois années de cursus, nous continuons à approfondir les principes techniques vus précédemment, avec une exigence technique plus élevée et une plus grande complexité des mouvements dansés.

Un travail de précision et de finesse est également demandé dans les cours, ainsi que dans l'apprentissage de chorégraphies imposées.

Nous développons le sens artistique de chacun au travers de compositions personnelles et parfois, d'improvisations dirigées.

Synthèse

Le travail de danse moderne en classe s'axe sur l'apprentissage technique d'un vocabulaire propre, respectant le niveau et l'âge mais aussi sur la musicalité du corps, la respiration des mouvements dans différentes énergies et qualités.

C'est par une approche des qualités de mouvements dansés que nous développons la technique et la conscience du corps en mouvement. La barre se construit à partir du sol pour aller debout et amener progressivement les corps dans l'élan et la prise d'espace en passant par des changements dynamiques.