

Objectifs pédagogiques
Danse classique et Pilates
Claire Pascal

Observation des aptitudes des élèves, niveau technique, personnalité, ambiance générale de la classe.

Travail doux après les vacances scolaires, surtout sur les pointes.

Explications des bases posturales anatomiques appliquées à la danse :

- voûtes plantaires soulevées (travail des chevilles)
- spirales des jambes, engagement du grand couturier en rotation externe
- stabilisation pelvienne et scapulaire
- exercices individuels en fonction de la posture (par exemple : étirements des ischio-jambiers, ou quadriceps etc...)

En Pilates :

- explication de la respiration, son lien avec la colonne vertébrale
- travail de stabilisation au sol (en chaîne fermée, semi- ouverte, ouverte puis augmentation des leviers si pas de compensations visibles)
- travail de renforcement abdominal en position neutre puis en flexion (droit et en obliques)
- étirements et mobilisations articulaires (orteils, chevilles, genoux, hanches, colonne, épaules, nuque, poignets)
- apprentissage de la stabilisation des genoux (exercices pour soulever la rotule)
- exercices sur le dos, latéralement, à plat ventre, debout, assis.

Cette première période sera plutôt l'expérimentation des basiques et apprentissage des concepts de base.

En danse classique :

- travail des pas académiques

À la barre :

- explication et application du travail vu en Pilates mais debout
- sensibilisation à la technique Balanchine (over cross tendus, musicalité accent "in", travail de vélocité avec des exercices simples et courts)
- lorsque la barre se fait sur pointes : travail du " léché ", glissé au sol
- travail de pirouettes à la barre
- assouplissement des chevilles
- jambe à la barre obligatoire, avec grands écarts

- travail d'équilibre sur pointes

Au milieu :

- glissé des pointes
- musicalité variable
- travail d'imagerie (ex: pirouette attitude est en fait une pirouette passée derrière)
- tentative ludique de pratique de la technique (ex: bras sur épaules, changement des yeux / plusieurs façons de faire pour que chacun trouve son chemin).
- travail de répétitions (fatigue = re-programmation instinctive)

Petites batteries:

Exercices Style Bournonville

Grands sauts :

Changements de tempos (de lent à plus rapide)

Manèges :

Avec contraintes dans l'espace (ex: chaises)
Diagonales et fouettés (travail d'endurance)

Chaussons :

- apprentissage de la bonne couture, broderie, coupe de la semelle, colle à bois, mouillage, soins des pieds etc ...

Variations :

Les élèves peuvent apporter des propositions de variations.

En général dans l'année :

- une variation du répertoire classique
- une variation du répertoire Balanchine
- une variation du répertoire Forsythe
- si possible un pas de 2 neo-classique

- dès novembre travail de la production en cours
- travail des variations pour les auditions de janvier
- répétitions du spectacle de décembre à l'Aula

- répétitions des chorégraphies et solos ainsi que des pas des deux.