

Danse Classique Groupes A et A**

Objectifs pédagogiques

Groupe A

- Avoir une posture et l'alignement correct du corps (Les épaules alignées avec les hanches et les pieds. Le ventre engagé et la cage thoracique fermée. La tête tenue sans aucune tension dans le cou et les épaules légèrement baissées.) D'abord face à la barre en parallèle et en suite en dehors. Être capable de la garder tout au long du cours.
- Apprendre les cinq positions des bras et pieds.
- Comprendre le principe de « en dehors » et l'exécuter depuis les hanches sans forcer pour pouvoir toujours garder l'alignement correct.
- Apprendre les pas simples qui forment la base de la technique classique, par exemple : les pliés, les battements tendus, les fondus etc.
- Comprendre et apprendre par cœur le vocabulaire et être capable de mémoriser les exercices appris pendant le cours.
- Apprendre l'épaulement croisé et effacé.
- Exécuter en pointé les première, deuxième et troisième arabesques au milieu.
- Apprendre les trois premiers ports de bras.
- Travailler la souplesse avec des étirements doux et contrôlés.
- Travailler l'équilibre sur un pied sans l'aide de la barre.
- Comprendre les mesures simples de la musique. Par exemple 2/4, 3/4 et 4/4.
- Être capable de suivre le rythme indiqué par le professeur et développer une sens de la musique à travers le corps.
- Cultiver l'autodiscipline et la motivation.
- Respecter les autres et les règles imposées.
- Initiation de pointes à la barre.

Groupe A**

- Avancer avec les pas acquis dans la première année et augmenter la difficulté. Par exemple battement fondu sur demi-pointe à la place de pied plat ou grand rond de jambes en l'air à 90° au lieu de 45°.
- Apprendre le quatrième et cinquième arabesque.
- Apprendre le quatrième et cinquième port de bras.
- Apprendre plus de pas et vocabulaire de la danse classique.
- Continuer le travail d'équilibre au milieu sur une jambe, cette fois sur demi-pointe
- S'adapter à des changements des vitesse.
- Travailler la coordination et la fluidité de mouvement.
- Commencer à trouver de l'expression dans le mouvement.
- Développer des objectifs personnels et mettre en place des moyens pour les atteindre.

- Renforcement des pointes à la barre et travail au milieu.