

**Communauté française**

**Enseignement secondaire artistique à horaire réduit (ESAHR)**

**Programme de cours établi par les Fédérations de Pouvoirs organisateurs CECP et FELSI**

**Domaine de la danse**

**Cours de base**

# **Cours préparatoire à la danse**

***Filière préparatoire***

**Approuvé par décision ministérielle le 30 avril 2024**

**Référence : R8409**

## Objectifs d'éducation artistiques communs à toutes les filières

### **1. Le développement des facultés**

- a. d'observation
- b. de concentration
- c. d'écoute
- d. d'analyse
- e. de mémorisation
- f. d'imagination
- g. d'expression
- h. d'adaptation aux contextes
- i. de communication

### **2. Le développement**

- a. de la rigueur
- b. de la précision
- c. de l'endurance
- d. du sens critique

### **3. L'encouragement à la curiosité**

### **4. Le développement**

- a. de l'intelligence artistique
- b. de la maîtrise technique
- c. de l'autonomie
- d. de la créativité

### **5. La découverte des différentes facettes de l'art chorégraphique**

### **6. L'affinement sensoriel et moteur**

*Ces objectifs d'éducation sont implicites dans toutes les activités qui s'y prêtent.*

## **Objectifs de formation artistique spécifiques**

1. La découverte des fondamentaux du mouvement dansé, indépendamment de toute technique spécifique
2. L'entrée dans la pratique artistique de la danse
3. La découverte du vocabulaire spécifique au mouvement dansé, en ce qui concerne les actions, le temps, la dynamique et l'espace
4. Le développement harmonieux du corps par l'appréhension de sa structure générale
5. Le développement de la personnalité, de l'initiative et de l'imagination dans le cadre de la démarche artistique
6. La découverte du plaisir du travail collectif
7. L'exploration, l'exploitation et la structuration des notions fondamentales de l'espace général, personnel, et intérieur
8. La découverte des fondamentaux du rythme du mouvement en termes d'énergie et de qualités
9. Le développement de la mémoire kinesthésique et sensorielle
10. L'harmonisation de l'emploi du corps, de l'esprit et des intuitions en sollicitant les connaissances techniques et théoriques en fonction des capacités propres à chaque individu
11. L'encouragement à la persévérance

## Compétences à exercer

### Tout au long de la formation artistique

#### **prenant en compte l'intelligence artistique, la maîtrise technique, l'autonomie et la créativité de l'élève**

*Sur la base des objectifs d'éducation et de formation artistiques, l'élève exerce ses capacités à :*

1. faire preuve d'autonomie en reconnaissant, en nommant avec le vocabulaire spécifique et en exploitant les éléments de base constitutifs du mouvement dansé (corps, actions, temps, dynamique, espace)
2. réaliser différents modes de déplacement
3. changer d'orientation, de direction et de dynamique, tout en restant sensible à la musique ou au silence, et attentif aux autres
4. utiliser les directions fondamentales de l'espace général
5. se localiser et s'orienter en respectant l'espace des autres, leur kinésphère et les emplacements donnés
6. seul ou en groupe, effectuer des tracés avec des lignes, des angles ou des courbes, sur le sol ou dans l'espace général et/ou réaliser des formes corporelles
7. jouer avec les différents niveaux et les espaces intermédiaires, évoluer librement de l'un à l'autre
8. danser après une introduction musicale, mobiliser le corps en observant une régularité rythmique, quitter et revenir à la pulsation, introduire des silences
9. se repérer dans le temps : simultanéité, réactivité, anticipation
10. découvrir les contrastes d'énergie et de qualités, jouer avec les notions de force, de résistance, de poids, d'abandon, de vitesse et de durée
11. exploiter le vocabulaire spécifique aux actions fondamentales
12. mobiliser consciemment son corps en isolant les différentes parties
13. être sur son axe, en sortir et y revenir
14. transférer le poids du corps d'un appui à l'autre, debout ou au sol
15. reproduire un trajet moteur initié par une partie définie du corps, dans un enchaînement simple
16. coordonner, articuler et/ou dissocier des éléments définis du corps
17. utiliser les consignes pour l'élaboration d'un langage gestuel personnel
18. s'enrichir par guidage mutuel et réaliser des communications motrices dans le respect et la sécurité des partenaires
19. utiliser consciemment le regard sur des repères concrets
20. s'adapter aux situations d'apprentissage, de réalisation et de présentation
21. participer aux activités collectives et s'investir avec rigueur et constance dans les différentes démarches
22. être à l'écoute, accepter et réagir à l'imprévisible
23. effectuer des démarches créatives
24. utiliser les savoirs et les savoir-faire pour l'élaboration d'un langage gestuel personnel
25. transférer les contenus enseignés dans des productions propres
26. mémoriser et interpréter un ensemble d'actions, un enchaînement, une courte variation avec une résonance personnelle
27. participer à la réalisation de mouvements d'ensemble
28. prester en public

## Contenus

*Les différentes activités d'apprentissages pourront régulièrement mêler plusieurs contenus différents.  
Les contenus ne doivent pas nécessairement s'appréhender de manière verticale ni hiérarchique*

### **CORPS** DÉVELOPPEMENT HARMONIEUX DU CORPS PAR L'APPRÉHENSION DE SA STRUCTURE GÉNÉRALE.

- Identification de la structure corporelle et de son vocabulaire spécifique (non exhaustif) : bras, main, jambe, pied, tronc, cou, tête, visage, crâne, yeux, paupières ; muscle, os, articulation, surface, peau, face avant, arrière, latérale ou côté
- Conscientisation du volume du corps ; volume global du corps, volume de la tête, du bassin, de la cage thoracique (non exhaustif)
- Mobilisation, isolation, articulation, dissociation, coordination de segments et/ou parties du corps
- Construction de l'alignement corporel et mise en relation adéquate des différentes parties du corps ; notion d'aplomb
- Exploration des zones de support ; appuis sur les pieds ou sur toute autre partie du corps
- Dissociation jambe d'appui - jambe libre ; notion d'enracinement, d'ancrage
- Sollicitation de la stabilité des appuis dans le travail de mobilité : une partie du corps reste stable, l'autre est libre de faire ce qu'elle veut
- Points moteurs : partie(s) du corps initiant le mouvement
- Trajet moteur simple : déroulé du mouvement dans le corps
- Notion de // et d'en-dehors
- Exploration de la relation au sol
- Conscientisation des différents états corporels (de contracté à relâché)
- Verbalisation des sensations ressenties lors de la concrétisation mouvement
- Conscientisation du souffle et de la mobilité de la cage thoracique
- Exploration de postures de base et de mobilisations participant à la disponibilité articulaire, à l'élasticité musculaire et tenant compte du respect des limites à observer chez l'enfant

## **ACTIONS**

- Exploration des mouvements spontanés représentatifs de la danse pour l'enfant ; utilisation d'un vocabulaire aussi large que possible d'actions élémentaires
- Identification, expérimentation et verbalisation des actions de base utilisées de manière isolée :
  - se déplacer : aller d'un endroit à un autre, de différente manière (en marchant, courant, rampant...)
  - sauter (non exhaustif) : de 2 pieds sur 2 pieds, à cloche-pied, d'un pied sur l'autre, de 2 pieds sur 1, de 1 sur 2, à 4 pattes
  - tourner, pivoter (non exhaustif) : tours et girations debout, sur place, en déplaçant, assis, faire la roue, une culbute
  - transférer le poids : changer le poids du corps, ou d'une partie du corps, d'un appui à un autre (d'une jambe à l'autre, de assis à coucher, assis à debout, accroupi à 4 pattes...)
  - ouvrir (non exhaustif): prendre plus d'amplitude, se déployer, s'agrandir, s'étirer
  - fermer (non exhaustif): contracter, devenir plus petit, se recroqueviller, se replier
  - faire un geste : un mouvement d'une partie isolée du corps n'impliquant pas un déplacement du centre de gravité
  - immobilité, totale et visible
  - torsion : une partie du corps reste immobile, une autre partie pivote (regarder derrière soi, tourner la tête, faire pivoter la main, le bras...)
  - chuter : lâcher, quitter soudainement ses appuis, se laisser tomber (tout le corps ou une partie du corps...)
  - incliner/déséquilibrer : sortir de l'axe du corps ; une partie du corps (ex: incliner le torse latéralement, la tête...) ou tout le corps et sentir le déséquilibre
- Reproduction d'une séquence d'actions
- Différence entre geste voulu et geste parasite

## **ESPACE** NOTIONS FONDAMENTALES DE L'ESPACE GÉNÉRAL, L'ESPACE PERSONNEL ET DE LA FORME

- **ESPACE GÉNÉRAL, CELUI DANS LEQUEL L'ENFANT ÉVOLUE**  
Prise de repères concrets (murs, centre de la salle, sol, plafond, coins, objets...) participant à l'élaboration :
  - des directions du mouvement et des déplacements (en avant, en arrière, à droite, à gauche, vers le haut, vers le bas, vers le coin, autour...)
  - des orientations de base ; le positionnement d'une personne en référence à une direction donnée, un lieu, une personne (de profil, de face, de dos...)
  - des notions de centre, périphérie, diagonales, hauteur, largeur, profondeur, niveaux

- ESPACE RELATIONNEL, L'ENFANT ET LES AUTRES/LE GROUPE
  - Notions de proximité – distance : s'éloigner, se rapprocher ; proche, loin, en contact, regroupé, séparé, côte à côte, face à face...
  - Création de relations spatiales à deux ou en groupe (non exhaustif): en colonne, ligne, cercle, quinconce, croix, diagonale...
  - Notions de dedans-dehors d'un groupe, d'un cercle, d'une ligne
  - Constructions spatiales élaborées par le groupe avec ou sans contact
- ESPACE PERSONNEL/KINESPHERE
  - Perception et conscientisation de l'espace personnel (kinesphère) délimité par les dimensions du corps et l'amplitude de mouvement
  - Exploration des variations d'amplitude du mouvement (grand >< petit ; large><étroit) ; centre-extrémités ; diffusion dans l'espace
  - Structuration : dimensions et repères participant à l'élaboration de la croix tridimensionnelle (haut/bas - avant/arrière - gauche/droite ; devant soi, derrière soi, à droite, à gauche, au-dessus, en-dessous ; niveaux haut, bas, moyen)
- MATERIALISATION de la FORME
  - Identification et réalisation des formes droites ou formes courbes
  - Formes concrètes réalisées avec le corps (posture, pose, dessin du corps)
  - Formes élaborées/dessinées dans l'espace par un mouvement, un geste, un déplacement (trajet, chemin du mouvement dans l'espace)
  - Projection spatiale : utilisation du regard pour accentuer la forme réalisée dans le corps ou dans l'espace

Dans tout le travail de l'espace, l'engagement **conscient** du regard :

- dans les déplacements
- en relation avec les différentes directions et orientations du mouvement
- en relation avec l'autre, le groupe

## DYNAMIQUE

- Exploration/expérimentation des contrastes primaires d'énergie et de qualités liées au mouvement :
  - fort/doux (beaucoup ou peu de force musculaire ou d'énergie)
  - lourd/léger (s'abandonner à la gravité ou alléger le poids ; peu/pas de force musculaire ou un peu de tension musculaire)
  - lent/rapide (vitesse) ; qui prend son temps, qui dure ou vif, soudain, instantané (durée)
  - libre/contrôlé (le mouvement est fluide, aisé ou retenu, conduit)
  - direct/ondoyant (précis dans l'espace ou flexible, éparpillé)

- Exploration/expérimentation de différents rythmes créés par les variations de vitesse et d'énergie en lien à la gravité :
  - Accélération ; l'énergie augmente, la force aussi
  - Décélération ; l'énergie décroît, la force aussi
  - Vitesse constante ; pas de variation d'énergie ni de force
  - Rebond ; l'énergie renvoie ailleurs
  - Alternance de suspension et d'abandon à la gravité créant un « balancement »
- Exploration d'actions induisant des qualités de mouvement et des états sensoriels variés, comme : jeter, frapper, broser, retirer, repousser, balancer, fondre, ramasser, envelopper, contracter, détendre, relâcher, rebondir, etc.
- Relation temporelle entre musique et mouvement fondée sur l'écoute en action :
  - identification temps chronologique : avant, pendant, après ; expérimentation de la durée du mouvement en lien avec la durée musicale
  - notions musicales élémentaires : pulsation, régularité ; tempo, ≠ vitesses ; rythme, alternance de durées ≠ ; temps fort, temps faible ; crescendo, decrescendo ; silence et reproduction d'une pulsation par la frappe (mains, pieds, corps), par la marche, par la voix
  - traduction corporelle de mesures simples, de cellules rythmiques
  - association du phrasé corporel avec le phrasé musical
  - structuration du support musical : début, fin, refrains
  - identification du début et de la fin de la phrase musicale
  - démarrage de la danse après une introduction musicale ; fin du mouvement en relation avec la fin de la musique
  - exploitation des ressources des danses traditionnelles et de société (polka, mazurka, valse, tango...)
  - utilisation de rythmes naturels et spontanés (marche, pas chassés, sautillés, courses de différentes vitesses, promenade...)
  - adaptation du mouvement au caractère évoqué par le support sonore (musical ou autre)
  - écoute de son rythme intérieur quand on danse en silence

#### **EXPRESSIVITE et CREATIVITE** dans le CADRE de la DEMARCHE ARTISTIQUE

- verbalisation par l'enfant de ce qu'il ressent, comprend, observe; de ce qui l'interroge
- observation et écoute mutuelle au sein du groupe
- mémorisation de l'ordre de déroulement d'une séquence de mouvements
- matérialisation des consignes et proposition personnelle de consignes
- investissement et exploration en réponse à des sollicitations explicites
- utilisation d'objets, de matière, d'images stimulant l'imagination de l'enfant lorsqu'il matérialise des mouvements (par exemple (non exhaustif) : la fluidité et la douceur d'un tissu - l'eau qui s'écoule - le sac de sable percé - la force du lion, de l'ouragan - la légèreté d'une brise - vite et léger comme le papillon - doux et léger comme une plume - lourd comme une voiture - rapide comme l'éclair, la gazelle, l'avion... - délicat comme un coquillage, un pétale)