

PROGRAMME DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE

« Perfectionnement technique et polyvalence du danseur »

1) Module Technique Jazz : (24 heures)

- ✓ Evaluation des acquis du bénéficiaire : analyse des forces et faiblesses.
- ✓ Technique d'élévation de jambes : prise de conscience de l'importance de la jambe de terre et du moteur du mouvement qui permet l'élévation, appuis, placement et ouverture du corps, coordination et synchronisation entre la jambe de terre et la jambe qui s'élève, répartition de l'énergie entre le haut et le bas.
- ✓ Travail de la technique des pivots : verticalité, centre de gravité, travail de l'équilibre, préparation de tours, liaison chorégraphique dans la préparation de tours, importance du spot (face, sol, en haut, fixe...) et de l'espace proche (diagonale, axes, plans...), implication des bras dans le tour, points d'appuis selon tours.
- ✓ Technique de sauts : préparation, appuis, pliés, propulsion, technique d'allègement vers le haut, notion de suspension, réception.
- ✓ Langage corporel jazz : steps jazz, vocabulaire et terminologie jazz, déplacements, orientation dans l'espace, isolations dansées, pas de liaison.
- ✓ Musicalité du mouvement jazz : swing et feeling, dynamique jazz, importance des accents et des variantes d'énergie, importance du rythme musical et corporel, affirmer le style et la présence.

▪ Méthodes :

- Technique d'élévation de jambes : exercices de dégagés, de pliés, de ronds de jambes, fondus, transfert du poids du corps, développés et rester, battements sur pliés et sur tendus.
- Technique de pivots : exercices d'équilibre dans l'axe et hors de l'axe, étude des différents repères dans l'espace et mise en application de la technique du spot, exercices de placement des bras et ouverture du dos, travail de pirouettes en retiré parallèle et en-dehors sur plié puis tendu, tours en-dedans, arabesque, attitude, tour en tilt, barrel-turn, tour décalé, tour seconde, tour contraction...
- Technique de sauts : Exercices de petits sauts (saut en première, petite batterie), sauts basiques (grand jeté, saut de biche, barrel-jump, saut quatrième...), enchaînements de sauts, réception de sauts au sol, du sol vers le haut, pirouette – saut, exercices de réception sur une jambe / deux jambes.
- Langage corporel jazz : exercices d'assimilation des steps, répétitions sous différentes combinaisons et formes, exercices d'isolations appliquées au mouvement et intégrées à la chorégraphie, enchaînement de mouvements dans l'espace proche et lointain avec déplacements chorégraphiés.
- Musicalité du mouvement jazz : travail sur l'énergie corporel par le biais d'exercices sur des rythmes variés, fluidité du mouvement par le biais de chorégraphies et d'exercices sur différents tempi.

**Présentation des différentes énergies qu'implique la danse jazz : tenu, relâché, accents, arrêts, spirale...
Musicalité du corps et écoute de la musique par le biais de chorégraphies très variées.**

1) Module Cabaret : (12 heures)

- ✓ Evaluation des bénéficiaires par le biais d'enchaînements de mouvements qui appartiennent au langage cabaret.
- ✓ Présentation des caractéristiques du cabaret français (ou revue) et du cabaret américain (Bob Fosse).
- ✓ Travail de la technique de chaque discipline : french cancan, charleston, plumes, Bob Fosse...

▪ Méthodes :

- Exercices de préparation du corps, conditionnement mental et physique.
- Mise en place d'exercices de tenue du corps, de regard, port de tête, de bras...avec et sans mouvement (travail de la marche, pose, demi-tours...).
- Exercices de déplacement et placement dans l'espace (diagonales, lignes...) et techniques géométriques (losange, V, arc de cercle...), individuel et en groupe.
- Travail du jeu théâtral, de l'interprétation, de l'interaction entre le public et le danseur par le biais de chorégraphies spécifiques.
- Mise en place et transmission de chorégraphies.

2) Module Portés : (12 heures)

- ✓ Définition théorique du « porteur » et du « porté », présentation des énergies et techniques mises en jeu dans chacune des catégories.
- ✓ Préparation du corps.
- ✓ Mise en pratique de portés simples (corps à corps sans élan, bascule, sur l'épaule, sur le dos...) pour aboutir aux portés difficiles (avec saut, en partant du sol, bout de bras...).
- ✓ Enchaînement de portés avec liaison chorégraphique sur un support musical : timing, musicalité, coordination entre les partenaires...

▪ Méthodes :

- Mise en place d'exercices d'échauffement, de contrôle d'énergie, de mise en confiance, de tension-relâchement à l'instant T, de coordination avec le partenaire et de la répartition du poids du corps de chacun dans le rôle du « porteur » ainsi que dans celui du « porté ».
- Travail des différents points d'appuis répartis entre le sol, soi-même et le partenaire dans les différents portés proposés.
- Evaluation du risque et prise de risque contrôlée.
- Découverte et travail des différents portés adaptés aux capacités de chacun.
- Mise en place de chorégraphies proposant des enchaînements de portés définis dans le temps et en musique avec des liaisons précises.

3) Module Cascade : (10 heures)

- ✓ Définition de la cascade et de l'interaction avec la technique du danseur.
- ✓ Bases et règles de sécurité à respecter pour soi et pour les autres, appréhension du danger et évaluation des risques.
- ✓ Présentation et mise en pratique de la technique du cascadeur : chutes, feintes, esquive, attaques contrôlées et simulées...
- ✓ Travail individuel et collectif dans différents contextes.

▪ Méthodes :

- Démonstration de cascades chorégraphiées.
- Préparation du corps propre à cette discipline.
- Mise en place d'exercices de sauts, de chutes, de feintes, d'attaques...seul et à plusieurs.
- Jeux de rôles et interprétation dans la cascade.
- Travail de la cascade à travers des scénarios prédéfinis et mise en musique.

4) Module Acrobaties : (10 heures)

- ✓ Présentation de figures acrobatiques basiques appartenant à la technique du danseur (accro-cancan, roulade, passage sur les mains...).
- ✓ Règles de sécurité à respecter par le travail du corps, des appuis, de l'énergie et de l'espace.
- ✓ Mise en pratique de figures acrobatiques basiques et développement de la technique par le biais d'acrobaties plus complexes.
- ✓ Mise en danse de figures acrobatiques.

▪ Méthodes :

- Préparation du corps avec la mise en place d'exercices d'échauffement spécifiques à cette discipline.
- Evaluation des bénéficiaires par le biais d'exercices d'acrobatie élémentaire (roue, roulade, passage sur les mains).
- Travail sur les blocages, l'appréhension, l'évaluation du risque à travers les figures acrobatiques basiques pour la mise en confiance et l'aisance.
- Aborder les figures acrobatiques plus complexes par une mise en pratique progressive.
- Chorégraphies acrobatiques à danser.

5) Module Technique Sol : (10 heures)

- ✓ Evaluation des acquis du bénéficiaire : analyse des forces et faiblesses.
- ✓ Présentation des divers appuis au sol.
- ✓ Les différents passages au sol : rouler au sol, glisser, passer sur les mains, les épaules, les genoux...
- ✓ Technique d'équilibre au sol : rester sur l'épaule, équilibre sur les avant-bras, sur la tête, sur une main et un pied...
- ✓ Tours au sol : tours sur les genoux, tours autour de la main, tours sur les fesses...
- ✓ Déplacements au sol : chassés sur le bassin et sur les genoux, roulé-glissé, appuis arrière et avant, roulade...
- ✓ Technique sauts au sol : sauts à quatre pattes, sauts avec un appui sur une main, saut de nuque...
- ✓ Figures techniques au sol : roue sur les coudes, « inch » sur coups de pieds, freeze...

▪ Méthodes :

- Préparation du corps avec la mise en place d'exercices d'échauffement au sol et de maintien (renforcement musculaire).
- Blocs progressifs au sol contenant des éléments permettant la préparation aux figures techniques.
- Exercices d'équilibre et de maintien au sol à 2 pour l'aspect sécurité, puis travail seul avec mise en application de la technique.
- Travail des différents tours et des sauts de plus en plus complexes avec accompagnement, pour aboutir à une autonomie selon ses capacités.
- Enchaînement de figures techniques au sol sous forme de chorégraphies.

6) Bilan et Mise à l'épreuve technique : (12 heures)

- ✓ Bilan hebdomadaire de compétences dressé par les intervenants artistiques, différents selon les semaines :
 - progrès réalisés,
 - lacunes à combler,
 - analyse des forces, des faiblesses ainsi que des difficultés rencontrées par le bénéficiaire,
 - bilan de la maîtrise acquise et des techniques à perfectionner.

- OBJECTIF DE LA FORMATION -

- **Améliorer la technique du danseur, lui apporter la polyvalence qu'implique sa discipline pour mieux répondre aux demandes du marché et accroître sa performance.**
- **Découvrir et évaluer son potentiel, repousser ses limites et acquérir une meilleure confiance en soi, indispensable à la réussite d'une carrière.**

