

ÉVEIL CORPOREL

3-4 ANS

ANNÉE DE DÉCOUVERTE

- Développement de la motricité, début d'apprentissage des positions : 1^{ère} à la 5^e pour les bras et 6^e à la 3^e pour les pieds.
- Espace : savoir se déplacer seul et avec le groupe dans différentes directions.
- Travail d'exploration sur les vitesses (lent et rapide).
- Travail sur les mouvements (grands et petits).
- Travail sur les sauts et les amortis.
- Équilibre sur un pied (avec retiré), et demi-pointes sur les 2 pieds.
- Développement de la mémoire.
- Conscience de l'autre : danser ensemble.
- Travail sur la coordination.
- Apprendre à se déplacer en rythme



POUR LES ENFANTS DE 4-5 ANS

POURSUITE DES APPRENTISSAGES

- Travail de la mémoire plus important.
- Travail du demi plié (à la barre ou au milieu), conscience des talons dans le sol.
- Conscience de l'allongement des genoux et des orteils dans les sauts.
- Travail de coordination (haut et bas du corps).
- Apprentissage et bonne exécution du saut de chat, pas chassé profil, sautillé.
- Distinction entre la parallèle et l'en-dehors.
- Connaissance des noms des positions bras et jambes (nomenclature).
- Travail plus important sur la coordination.
- Travail sur la rythmicité.



POUR LES ENFANTS DE 6-8 ANS

APPRENTISSAGES COMMUNS

- Justesse du placement.
- Coordination (bras-jambes).
- Musicalité.
- Apprentissage de chorégraphies avec plus d'éléments techniques.
- Apprentissage des pirouettes.

DÉBUT DES PAS DE BASE PAR STYLISTIQUE

CLASSIQUE

Apprentissage de nouveaux pas : glissade, pas de bourré, sissonne, assemblé, temps-lié ...

Acquisition du travail de l'en-dehors.

Début d'un travail de souplesse.

Travail à la barre en-dehors (plié/dégagé/rond de jambe).

MODERN' JAZZ

Apprentissage de nouveaux pas : mambo, flick, drag, catch step ...

Acquisition du travail de l'en-dehors.

Début d'un travail de souplesse.

Improvisation.

Appréhension de la descente au sol.

Début de l'apprentissage des isolations (tête, cage, bassin).

CONTEMPORAIN

Apprentissage de nouveaux pas : triplette, pas de bourré ...

Acquisition du travail de l'en-dehors.

Début d'un travail de souplesse.
Improvisation.

Appréhension de la descente au sol.

Conscience du poids du corps.



POUR LES ENFANTS DE 8-10 ANS

APPRENTISSAGES COMMUNS

- Maîtrise des pas de base acquis les années précédentes.
- Travail des grands sauts (grand jeté, saut bison, temps levé).
- Renforcement du travail des pirouettes en-dehors et en-dedans.

TRAVAIL DES PAS DE BASE PAR STYLISTIQUE

CLASSIQUE

Renforcement des acquis des années précédentes.

Travail d'adage (travail de lever de jambes dans la lenteur).

MODERN' JAZZ

Renforcement des acquis des années précédentes.

Travail des isolations plus complexes.

Travail des ondulations (snake, worm, ripple).

Enrichissement des passages improvisés.

CONTEMPORAIN

Renforcement des acquis des années précédentes.

Travail plus important sur le poids.

Enrichissement des passages improvisés.



POUR LES ENFANTS DE 10-12 ANS

APPRENTISSAGES COMMUNS

- Maîtrise des pas de base acquis les années précédentes.
- Travail des grands sauts (grand jeté, saut bison, temps levé).
- Renforcement du travail des pirouettes en-dehors et en-dedans.

TRAVAIL DES PAS DE BASE PAR STYLISTIQUE

CLASSIQUE

Renforcement des acquis des années précédentes.

Travail d'adage
(travail de lever de
jambes dans la lenteur).

MODERN' JAZZ

Renforcement des acquis des années précédentes.

Travail des isolations plus complexes.

Travail des ondulations
(snake, worm, ripple).

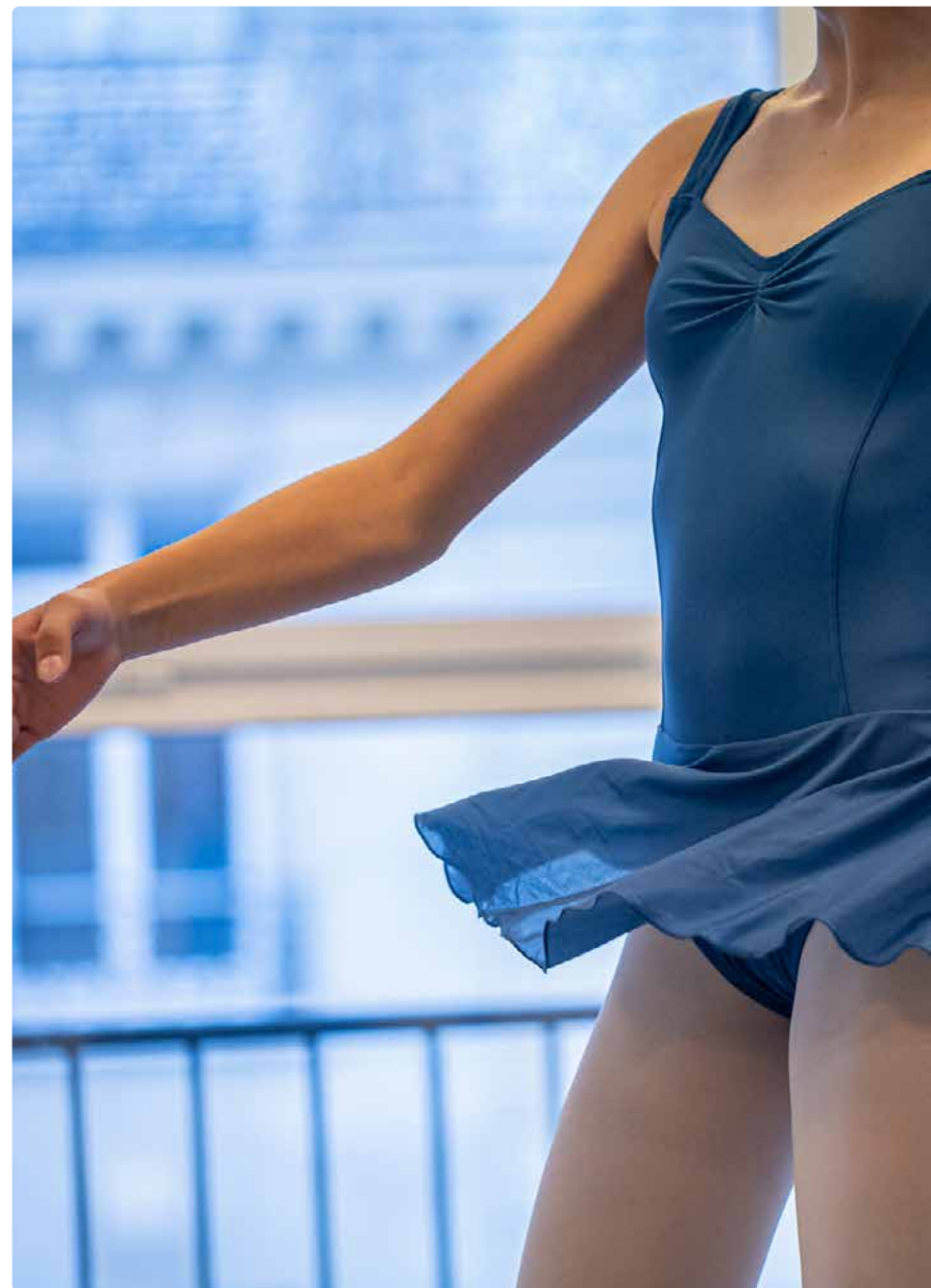
Enrichissement des passages improvisés.

CONTEMPORAIN

Renforcement des acquis des années précédentes.

Travail plus important sur le poids.

Enrichissement des passages improvisés.



POUR LES ENFANTS DE 12-17 ANS

APPRENTISSAGES COMMUNS

- Les principales notions de danse sont acquises !
On va alors renforcer la maîtrise de ces notions.
- Travail de chorégraphie plus technique (enchaînement de pas plus complexes).
- Travail sur l'interprétation artistique (ressenti des mouvements, travail des émotions et des expressions...).

