

# Le corps, les bases de la technique

## Le poids du corps, les appuis sur les pieds, le transfert de poids, le rapport au sol

### Cycle 1

#### Initier les élèves aux différentes qualités des appuis

##### CHEMINS PÉDAGOGIQUES

Veiller à une juste répartition du poids du corps sur le pied, intérieur et extérieur, entre le gros orteil, le petit orteil et le talon, et amener l'élève à engager le pied entier dans l'action de « repousser » dans la marche, la course, le saut.

Travailler l'étalement du pied en insistant sur la détente des orteils notamment dans les pliés pour une meilleure adhérence au sol.

Mettre l'accent sur la perception tactile du pied dans les prises de contact avec le sol en utilisant des notions qualitatives simples telles que caresser, effleurer, glisser, broser, repousser, amortir, sur place et en déplacement. Aborder les pas traînés, *drag*, et glissés, *slide*.

Faire prendre conscience de la relation pied/bassin. Par exemple, dans les demi-pliés, mettre l'accent sur la relation ischions/talons et sur la correspondance entre la pression du pied sur le sol et l'allongement du haut du corps (auto-grandissement).

Aborder l'apprentissage des pas de base en insistant sur la nature et la qualité des prises d'appui des pieds sur le sol en fonction du pas proposé. Par exemple : dérouler le pied à partir des orteils dans le *step* et le *jazz square*, aborder le sol par la  $\frac{1}{2}$  pointe et le  $\frac{3}{4}$  de pointe pour le *touch*, le *dig*, les triplettes, passer par un appui du talon pour le *Suzy Q* et le *Texas T*.

COMPÉTENCES SOUHAITÉES  
EN FIN DE CYCLE

- La conscience des appuis.
- La stabilité sur ses appuis.
- Acquisition progressive des pas de base de la danse jazz dans la conscience des différentes qualités d'appuis.

## Développer la relation poids/appuis

CHEMINS PÉDAGOGIQUES

Dans les demi-pliés et les grands pliés en 1<sup>re</sup> et 2<sup>de</sup> position, en dehors et en parallèle, préciser le placement du poids du corps par rapport aux pieds : avant, pendant et après l'exercice.

Sensibiliser l'élève à la relation entre le pied, le poids engagé et la qualité du mouvement obtenu. Varier les rythmes et les styles musicaux pour développer chez l'élève le sens de la nuance et l'aider à différencier l'intensité de l'appui fort/faible ou lourd/léger. Indiquer des notions quantitatives de poids : tout mon poids, peu de poids, etc.

Jouer des différentes durées et rythmicités d'un plié pour en faire varier les qualités : faire exécuter le plié et l'allongement dans la même durée ou non. Développer le sens du rebond (*bounce*).

Éveiller l'attention de l'élève sur le jeu existant entre le poids et les appuis dans l'apprentissage des pas de base. Par exemple, différencier les pas utilisant le transfert de poids en déplacement *step*, *drag*, *jazz square*, pas chassé plié, mambo, triplettes et les pas sur place, *catch step*, *pivot step*.

COMPÉTENCES SOUHAITÉES  
EN FIN DE CYCLE

- La conscience du jeu entre le poids et l'appui.
- Acquisition progressive des pas de base de la danse jazz dans la conscience du poids mis en jeu dans leur exécution.

## Jouer avec le transfert du poids du corps en liaison avec une rythmique et une dynamique jazz

CHEMINS PÉDAGOGIQUES

Faire exécuter l'ensemble des propositions du cours (échauffement, exercices techniques et variations) dans différents tempi, en veillant à l'adéquation entre les qualités d'appuis et de poids engagées et la vitesse proposée.

Proposer à l'élève des passages d'un appui à l'autre en insistant sur les changements de vitesse et de direction : induire la notion de « lié » dans les transferts de poids.

Appréhender les pas de base par le rythme, travailler un même pas dans différentes rythmicités : un *ball change*, par exemple, peut être exécuté sur un rythme de contretemps (et un) ou sur deux temps.

Transmettre le rythme des pas de base en insistant sur la dynamique et la précision des appuis. Par exemple, proposer un enchaînement de pas de base comprenant un

mambo, des pas de bourrée (arrière, latéral, en tournant...), sur différents rythmes (en trois temps, en deux temps...), des *flick ball change* et *touch ball change*, des *catch steps* qui impliquent différents appuis (pied plat,  $\frac{1}{4}$  ou  $\frac{1}{2}$  pointe) et des énergies variées.

Établir la relation entre poids, rythme et vitesse dans l'exécution des pas de base faire exécuter une série de pas de bourrée avec régularité sur une carrure ternaire ou sur un rythme syncopé.

COMPÉTENCES SOUHAITÉES  
EN FIN DE CYCLE

- Conscience de l'utilisation du poids du corps dans le mouvement.
- Maîtrise du transfert du poids d'un pied sur l'autre dans les pas de base.
- Acquisition progressive des pas de base de la danse jazz dans différentes qualités rythmiques et dynamiques.

## Construire l'axe et aborder l'équilibre

CHEMINS PÉDAGOGIQUES

Déplacer les appuis sur toutes les parties du pied puis équilibrer la répartition du poids sur les deux pieds.

Faire la différence entre l'organisation du corps en équilibre et en déséquilibre : quitter son axe et revenir en retrouvant sa verticale.

Faire prendre conscience de l'alignement des masses (tête, cage thoracique, bassin, pieds) et de la verticalité de la posture (voir aussi le chapitre sur la colonne vertébrale), ressentir l'axe du corps et son déplacement : créer des déséquilibres à partir de points d'initiation différents (tête, bassin, côtes, etc.).

Utiliser la relation poids/appuis pour construire une dynamique posturale. Mettre en jeu la double direction en faisant ressentir les forces descendantes du poids et ascendantes du repoussé de sol (voir aussi le chapitre sur la colonne vertébrale).

Aborder le contrôle de la verticalité de la posture : dans les positions de base (1<sup>re</sup>, 2<sup>de</sup>, 4<sup>e</sup> jazz, 6<sup>e</sup>), veiller à la juste répartition du poids du corps sur les pieds. Dans la large 2<sup>de</sup> parallèle, installer la stabilité des chevilles et équilibrer l'appui sur l'ensemble du pied.

Insister sur l'axe du deuxième orteil dans le transfert du poids lors du passage à la  $\frac{1}{2}$  pointe, amplifier la conscience du mouvement gravitaire.

Préparer la cheville au travail du piqué et du relevé en dehors et en parallèle : à la barre, au milieu ou au sol, proposer un exercice mobilisant les chevilles et les pieds avec un travail de flex/pointe et de rotations en dehors et en dedans. Faire suivre cet exercice par une proposition (à la barre ou au milieu) de demi-pliés et de relevés (sur jambes tendues ou pliées, en parallèle et en dehors), dans des vitesses lentes et moyennes.

Aborder l'équilibre dans des combinaisons de pas aux rythmes et dynamiques variés : par exemple, dans un enchaînement de pas (contretemps ou *flick*) sur  $\frac{1}{2}$  pointe, augmenter progressivement la durée de l'équilibre.

COMPÉTENCES SOUHAITÉES  
EN FIN DE CYCLE

- Perception de la verticalité dans l'équilibre.
- Les positions de base : 6<sup>e</sup>, 1<sup>re</sup>, 2<sup>de</sup> en dehors et en parallèle, 4<sup>e</sup> jazz.  
En dehors et en parallèle :
  - équilibre sur un pied ou sur deux pieds ;
  - équilibre sur pied plat, sur  $\frac{1}{4}$  de pointe et sur  $\frac{1}{2}$  pointe ;
  - équilibre sur jambe d'appui tendue ou pliée ;
  - relevé et piqué.

## Cycle 2

### Améliorer la qualité des appuis : les pieds

CHEMINS PÉDAGOGIQUES

Développer et enrichir la tactilité du pied en utilisant des pas issus des claquettes : *stomp* et *stamp* (pied à plat avec ou sans transfert de poids), insister sur l'idée d'un pied percussif.

Préciser la pression du pied dans le sol dans les déplacements et dans les changements de niveau (passage tendu, demi-plié, plié, par exemple).

Rechercher l'aisance dans des combinaisons plus complexes de pas de base en termes de changement de vitesse, de niveau, de rythme et de dynamique tout en contrôlant la justesse des appuis : inclure dans un enchaînement des pas de base privilégiant dans leur réalisation des parties différentes du pied (le talon dans le *Texas T* ou le *Suzy Q*, le pied à plat dans le *catch step*, les coussinets dans les *touch*, les *ball change*, les orteils dans les *drags*, etc.). Jouer sur les dynamiques, les vitesses, les rythmes, les niveaux.

Associer le travail des appuis à des propositions de tonicités musculaires différentes et développer les sensations de puissance et de dynamisme dans la relation au sol.

Insister sur les qualités de repoussé et d'amorti nécessaires à la maîtrise des sauts et des tours par exemple.

COMPÉTENCES SOUHAITÉES  
EN FIN DE CYCLE

- Maîtrise du jeu des d'appuis dans leur relation à une rythmicité claire et variée.
- Différentes applications du travail d'appuis : jeux rythmiques, équilibre, propulsion, réception.

### Renforcer la relation entre le poids du corps et les appuis (les pieds)

CHEMINS PÉDAGOGIQUES

Proposer des enchaînements de pas qui amènent l'élève à mieux percevoir la relation entre le poids engagé dans le mouvement et la qualité obtenue.

Contrôler le déplacement du poids du corps dans des successions de mouvement incluant des changements de direction, de vitesse, de niveau, sur place et en déplacement.

Prendre en compte efficacement le poids du corps dans l'exécution du mouvement : par exemple, dans le *drop* ou dans les sauts en déplacement.

Proposer des variations comprenant des coordinations et des segmentations complexes d'un point de vue rythmique et dynamique

COMPÉTENCES SOUHAITÉES  
EN FIN DE CYCLE

– Capacité à engager le poids du corps dans les changements de dynamique du mouvement.

## Cycle 3

### Affirmer la relation existant entre la qualité du rapport au sol et la qualité du mouvement

CHEMINS PÉDAGOGIQUES

Dans les pliés et les relevés, doser l'engagement du poids dans les prises d'appui pour créer des nuances : suspendu, relâché, fluide, incisif.

Varié l'utilisation du poids afin de développer des qualités dans le passage d'un mouvement à l'autre (liaison, rupture).

Faire exécuter les grands levés de jambes, les tours et les sauts dans la conscience de la qualité des prises d'appui au sol.

Mettre le jeu entre poids et appuis au service de la musicalité du mouvement et d'une danse syncopée. Souligner l'importance du placement du poids du corps dans différents rythmes allant du lent au rapide : choisir pour un rythme lent ou très lent, par exemple, un blues en 12/8 (John Lee Hooker, Mahalia Jackson...), une valse jazz lente (Dave Brubeck, Brooklyn Funk Essentials...) ou une balade jazz (Chet Baker, Patricia Barber...), pour un rythme rapide ou très rapide un swing (Duke Ellington, Count Basie, Benny Goodman...), un rythme africain, un funk (Prince...), un mambo (Tito Puente...), un rock (Bill Haley, Little Richard...).

Concevoir le travail des jambes à partir d'une perception sensible des appuis.

Varié la profondeur des pliés en tenant compte de l'appui dans le sol.

COMPÉTENCES SOUHAITÉES  
EN FIN DE CYCLE

- Maîtrise du jeu entre le poids et les appuis.
- Maîtrise des liaisons d'un mouvement à l'autre.
- Capacité à nuancer sa danse de façon dynamique.

## Assurer la maîtrise de l'équilibre et du déséquilibre

CHEMINS PÉDAGOGIQUES	<p>Sensibiliser l'élève aux changements de tonicité du corps venant de la modification des appuis.</p> <p>Dans les piqués ou les relevés, engager l'élève à des prises d'appui directes ou immédiates par la conscience du déplacement du poids du corps.</p> <p>Favoriser le principe d'anticipation en jouant sur la vitesse des enchaînements : aller de la lenteur à la rapidité dans une même phrase dansée.</p> <p>Proposer des adages et des variations rapides en insistant sur la maîtrise de l'équilibre et du déséquilibre.</p> <p>Favoriser les prises de risque dans les déséquilibres, privilégier la vitesse d'exécution.</p>
----------------------	--

COMPÉTENCES SOUHAITÉES EN FIN DE CYCLE – Maîtrise de l'équilibre et du déséquilibre dans différentes situations.

## Dominer les difficultés techniques liées au placement du poids du corps dans le mouvement et aux prises d'appui ; développer la virtuosité

CHEMINS PÉDAGOGIQUES	<p>Relâcher les tensions musculaires par la synchronisation des appuis et de la respiration.</p> <p>Jouer avec des transferts de poids rapides dans les prises d'équilibre et les passages au sol.</p> <p>Combiner les mouvements de la colonne vertébrale, les mouvements des bras et les mouvements des jambes dans des rythmes rapides et complexes, avec des changements de direction fréquents.</p> <p>Alterner plusieurs qualités de mouvements dans une même variation par des prises d'appui différentes.</p>
----------------------	---

COMPÉTENCES SOUHAITÉES EN FIN DE CYCLE – Aisance technique et virtuosité dans les transferts de poids.