

**Annexe 3 - Pré-requis à l'entrée dans le cycle d'enseignement professionnel initial  
B - danse contemporaine**

Sujets	Description des acquis	Nomenclature Repères terminologiques
<p>1- Mouvement corporel</p> <p>Appuis Rapport au sol Poids du corps Équilibre / déséquilibre</p>	<p>Utilisation efficace des appuis et du poids du corps afin de construire la qualité du mouvement dansé, à partir d'une dynamique posturale, dans et hors de l'axe vertical</p> <p>Le rapport au sol est harmonieux</p> <p>Le corps est disponible dans sa relation au sol (capacité de réajustement)</p> <p>La relation au sol est dynamiquement diversifiée</p> <p>Capacité à contrôler la durée d'un déséquilibre</p>	<p>Toutes les positions : 1<sup>ère</sup> ; 2<sup>ème</sup> ; 3<sup>ème</sup> ; 4<sup>ème</sup> ; 5<sup>ème</sup> ; 6<sup>ème</sup> ;</p> <p>En dehors ; en parallèle ; en dedans</p> <p>Positionnement du pied : à plat ; relevé ; pointé ; fléchi ; posé sur le talon</p> <p>T actilité du pied : repoussé ; glissé ; déroulé ; allongé ; brossé ; amorti</p> <p>Équilibre : sur 1 ou 2 pieds</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- à plat ; sur ½ pointe(s)</li> <li>- sur jambe d'appui ou « de terre » allongée ou pliée</li> <li>- en relevé ; en piqué : sur jambe allongée ; pliée ; dans la position</li> <li>- en parallèle ; en dehors ; avec changement d'axe</li> </ul> <p>Déséquilibre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dans le transfert du poids du corps</li> <li>- avec changement de niveau</li> <li>- avec changement d'orientation</li> <li>- avec changement de dynamique</li> <li>- en spirale</li> </ul> <p>T ransfert du poids du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- d'un appui à l'autre</li> <li>- avec passage au sol</li> <li>- chuté ; remonté</li> <li>- direct ; en spirale</li> <li>- glissé</li> </ul> <p>Passage au sol ; appuis sur le sol</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- partie du corps nommée (dos ; hanche...)</li> <li>- roulade au sol</li> </ul> <p>Déplacements :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- triplette : en avançant ; en reculant ; de côté ; en tournant</li> </ul> <p>Élans :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en rebond</li> <li>- en suspension</li> <li>- propulsion ; réception</li> </ul> <p>Dynamique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vif ; rapide ; modéré</li> </ul>

<p>Dos Colonne Buste Taille Bassin Tête</p>	<p>Perception précise des diverses mobilités du dos Bases de l'organisation de la spirale afin de construire l'espace corporel spécifique à la danse contemporaine Engagement du travail du dos de façon tonique sans figer la mobilité de la colonne vertébrale Contrôle de la mobilité du dos, de la cage, de la colonne vertébrale, du bassin, sur place et dans les déplacements Utilisation, en les reliant harmonieusement, de la tête, du dos, du buste et du bassin.</p>	<p>Enroulé ; déroulé du dos - point d'initialisation nommé Courbes et contractions - du haut du dos ; bas du dos ; - petite ou grande courbe - extension ; arche - flexion de la colonne vertébrale - inclinaison latérale ; tilt - translation - torsion (avec ou sans point fixe) Mouvements de « cercle » - partie corporelle nommée (haut, bas du dos, buste) - initié par la tête ; le crâne Déhanché (sortir de l'axe) Tête : flexion, extension, inclinaison, rotation... Epaules : en avant, en arrière, baissées, levées...</p>
---	--	--

<p>Coordination haut/bas du corps Amplitude et mobilité dans le travail des jambes</p>	<p>Maîtrise de l'alignement de la jambe, notamment dans la position en parallèle Ajustement, dans la limite des possibilités physiologiques, des appuis en rotation externe et interne Dissociation de la mobilité de la jambe de celle du bassin et maîtrise des diverses possibilités d'amplitude Association de l'utilisation du poids du corps au travail des jambes Association de l'engagement du travail des jambes avec le haut du corps (dos, buste, bras, tête) Dans les déplacements, maîtrise des coordinations entre le bas et le haut du corps Maîtrise des différentes qualités dans le plié et dans l'allongé (continu, rebond, accent, résistance, suspension...) Maîtrise de la participation dynamique de la jambe de terre lors de mouvements avec jambe levée</p>	<p>½ plié ; grand plié Relevé ; dans toutes les positions Dégagé ; en avant ; côté ; en arrière - avec accent(s) - avec engagement du dos : flexion, extension ou « arche », inclinaison ou « tilt », torsion) - lents ; modérés ; rapides Rond(s) de jambe - au sol ; en l'air - sur jambe allongée ; pliée ; légèrement fléchie ; en relevé - avec mouvement du buste - avec changement(s) d'orientation(s) Retiré ; développé ; raccourci - à la ½ hauteur ; à la hauteur - en avant ; côté ; en arrière - sur jambe allongée (tendue) ou pliée - avec mouvement du buste - avec changement d'orientation Battements - petit(s) ; ½ hauteur - grand(s) ; grande hauteur - sur jambe allongée (tendue) ou pliée - pied pointé ; fléchi - sur place ; en déplacement - avec engagement du dos (flexion, extension ou « arche », inclinaison ou « tilt », torsion) - avec changement de direction</p>
--	--	---

		<p>Battement fouetté</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- petite hauteur ; grande hauteur</li> <li>- sur jambe allongée (ou tendue)</li> <li>- sur jambe pliée</li> <li>- avec pied tendu (allongé) ou fléchi</li> <li>- avec engagement du dos</li> <li>- avec changement de direction</li> </ul> <p>Balancé ou battements en cloche</p> <p>Attitude</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- devant ; derrière ; côté</li> <li>- sur jambe allongée (ou tendue)</li> <li>- sur jambe pliée</li> <li>- avec pied tendu ou fléchi</li> <li>- avec engagement du dos (flexion, extension ou « arche », inclinaison ou « tilt », torsion)</li> <li>- avec changement(s) de direction</li> </ul> <p>Grandes fentes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-avec transfert du poids du corps</li> </ul> <p>Promenades</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-en attitude ; en arabesque</li> <li>-avec jambe retirée <ul style="list-style-type: none"> <li>- devant ; côté ; derrière ; 4<sup>ème</sup> ; 2<sup>ème</sup> ;</li> <li>- 1/2 hauteur ; grande hauteur</li> </ul> </li> <li>-avec changement d'axe</li> <li>-avec changement de niveau(x)</li> </ul>
<p>Coordination haut/bas du corps</p> <p>Amplitude et mobilité dans le travail des bras</p>	<p>Maîtrise des diverses possibilités de mobilité du bras, (rotations externes et internes) en relation avec le dos ou de façon autonome</p> <p>Liaison du travail des bras avec celui de la ceinture scapulaire</p> <p>Association de la conscience du poids des bras selon les positions et mouvements de ceux-ci</p> <p>Association de l'engagement du travail des bras et du dos avec le bas du corps (bassin, jambes, pieds)</p> <p>Dans les déplacements et enchaînements, maîtrise des coordinations entre haut et bas du corps</p> <p>Capacité à moduler la conduite du mouvement des bras (balancé, lancé, projeté, étiré, résistance...)</p> <p>Capacité à traduire par les bras et les mains une intention expressive (tracer, pousser, tirer, frapper, couper, lâcher, suspendre...)</p>	<p>Position du bras :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-devant soi ; en première</li> <li>-sur le côté ; à la seconde</li> <li>-vers le haut : allongé ; en couronne</li> <li>-derrière soi ; dans le dos</li> <li>-arrondi ; allongé (ou tendu)</li> <li>-dans la direction</li> <li>-en diagonale ouverte ou croisée</li> <li>-opposé à la direction <ul style="list-style-type: none"> <li>- de l'élan</li> <li>- d'une partie du corps nommée</li> <li>- du regard</li> </ul> </li> <li>- avec engagement du buste</li> <li>- avec engagement de l'épaule</li> <li>- en rotation</li> <li>- levé ; baissé</li> <li>- vers l'avant ; vers l'arrière</li> </ul> <p>Mouvement du bras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-en cercle ; en huit ; en spirale ; (de l'avant-bras en supination ; en pronation) ; en « ouverture » ; en « fermeture » ; de l'espace ; de volume ; de forme ; de ligne</li> <li>-avec changement(s) de niveau</li> </ul> <p>Dans le mouvement, avec intention de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-tracer ; dessiner ; pousser ; tirer ; lancer ; saisir ; balancer ; laisser tomber ; plonger ; suspendre</li> </ul> <p>Dans la position, avec intention de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-s'appuyer ; se suspendre ; se hisser ; se repousser ; tirer</li> </ul> <p>Mains : dynamiques, relâchées, directionnelles...</p>

<p>Marches Courses</p>	<p>Capacité à exécuter la marche dans diverses qualités : rythmiques, amplitude, niveau, intentions corporelles... En association avec le buste, la tête et le bras, sur et hors de l'axe vertical</p>	<p>Marche Course Triplettes Termes de pas de liaison, par analogie avec d'autres disciplines de danse</p>
<p>Rotation Giration Tours</p>	<p>Maîtrise des mouvements de rotation, des tours (simple ; double ; en dehors et en dedans) Utilisation de façon efficace de la jambe d'appui (dans le repoussé) Lisibilité du positionnement et du mouvement de la jambe en l'air Maîtrise des changements d'orientation dans les tours ainsi que lors de l'arrêt des tours Association des mobilités du dos à la rotation, ainsi que divers types d'élan (vers le sol, saut)</p>	<p>Tour(s) ; pirouette(s) - 1/4 et 1/2 ; entier - double - d'un pied à l'autre - en succession - (rotation) en dehors - (rotation) en dedans   - sur l'axe   - jambes en dehors ; en dedans   - sur jambe allongée (ou tendue)   - sur jambe pliée   - sur genou(x) ; sur fesses   - avec jambe en l'air - en position attitude - avec jambe tendue (devant, côté ; derrière) - 1/2 hauteur ; à la hauteur - tour avec lancé de jambe - avec rond de jambe - avec engagement du dos -en sautant - en chutant</p>
<p>Sauts</p>	<p>Maîtrise des 5 types de sauts fondamentaux [2/2 (soubresaut) ; 2/1 (sissonne) ; 1/1 (jeté) ; 1/1 (temps levé) ; 1/2 (assemblé)] Modulation du degré d'intensité de la propulsion, du rapport au sol et à l'espace Variation de la dynamique du saut</p>	<p>Travail d'amplitude : petite ; moyenne (tempi moyens) Selon la nature du saut : en hauteur, en longueur ; symétrie, asymétrie des deux jambes, en parallèle, en dehors, jambes allongées, pliées, groupées... Soubresaut : en 1<sup>ère</sup> ; à la seconde ; en 4<sup>ème</sup> ; 5<sup>ème</sup> - avec changement(s) d'orientation(s) Temps levé : en 4<sup>ème</sup> devant ; derrière (en arabesque) : - retiré ; jambes tendues ; pliées ; - en attitude Assemblé : devant ; derrière ; en avançant (« en descendant ») ; en reculant (« en remontant ») ; de côté (à la seconde) : - avec changement d'orientation - en tournant - avec jambe(s) tendue(s) ; pliée(s) - avec buste/dos (position indiquée) Jeté : en avançant (devant ou « en descendant ») ; en reculant (derrière ou « en remontant ») ; côté (à la seconde) - petit ; grand - avec jambe(s) tendue(s) ; pliée(s) - avec changement d'orientation - suivis - avec changement de direction - en tournant - en manège - avec buste/dos (position indiquée)</p>

		<p>Sissonne : en avançant (devant ou « en descendant ») ; en reculant (derrière ou « en remontant ») ; côté (à la seconde)  -avec jambe(s) tendue(s) : pliée(s)  -avec changement d'orientation  -avec buste/dos (position indiquée)</p> <p>Chassé : en avançant (devant ou « en descendant ») ; en reculant (derrière ou « en remontant ») ; côté (à la seconde)  -suivis  -sur jambe(s) tendue(s) ; pliée(s)  -avec changement d'orientation ; de direction  -avec buste/dos (position indiquée)  Temps de flèche : en avant (4<sup>ème</sup> devant) ; en arrière (en arabesque)</p> <p>Tour en l'air</p>
Travail au sol	<p>Capacité à intégrer le travail de chute dans un enchaînement complexe</p> <p>Maîtrise de la relation au poids dans la descente au sol et la chute</p> <p>Maîtrise des combinaisons de type 1 ;2 ;3 ;4 appuis</p> <p>Relation sensible au sol</p> <p>Organisation du phrasé et de la musicalité spécifiques au travail en relation directe avec le sol</p>	<p>Descente au sol</p> <p>Roulade sur les fesses ; le dos</p> <p>Spirales</p> <p>Précision du (des) point(s) de contact au sol (coude, genou, épaule...)</p>
Etat dynamique du corps	<p>Capacité à déployer les divers degrés de tonicité, depuis le sens de l'ouverture, de l'extension, jusqu'à la contraction et le rassemblement du corps.</p> <p>Conscience des lignes de force traversant le corps dans les phases d'équilibre et de déséquilibre</p> <p>Capacité à maintenir la cohérence des volumes corporels en position ou mouvement hors de l'axe gravitaire</p> <p>Maîtrise de la sortie et du retour sur l'axe gravitaire</p>	
Qualité de l'engagement corporel	<p>Mise en relation de diverses notions (poids, flux, vitesse, espace...)</p> <p>Jeu avec diverses qualités de mouvement (balancé, saccadé, continu, fluide, tendu...)</p> <p>Maîtrise des transitions d'un mouvement à l'autre</p> <p>Développement d'un phrasé corporel cohérent dans les enchaînements</p>	<p>Qualité ; conduite du mouvement ; flux  -balancé ; saccadé ; continu ; lié ;  -lourd ; pesant ;  -léger ; suspendu ;  -fluide ; rebondi ; tendu ; détendu ; relâché</p> <p>Vitesse  -dynamique ; vif  -très rapide ; rapide ; lent ; modéré ; très lent ;  contrasté ; accentué</p> <p>Point initial ; point « moteur » ; « partie motrice »  -indication du point choisi (exemple : main, tête bassin sternum, buste, pied, genou, coude, épaule, dos...)</p> <p>Coordination ; mise en relation  -nommer les points et/ou espaces corporels concernés</p>
<b>2- Temps - musicalité</b>		
Durée	Maîtrise sensible de l'écoute musicale dans la danse	Rythme (binaire, ternaire)
Rythme	Suivi maîtrisé du phrasé musical, du rythme, de la ligne mélodique	Pulsation
Phrasé		Tempo

	<p>Autonomie de la danse par rapport à la musique à travers une musicalité traduite dans le corps</p> <p>Liaisons de la musicalité et de l'expressivité corporelle dans sa danse</p> <p>Maîtrise du rapport à la musique selon divers types de relations (rythmicité de la musique, écoute globale, en dialogue, pléonasmе, indépendance...)</p> <p>Distinction et jeu avec le phrasé gestuel induit par la musique ou l'écriture chorégraphique</p>	<p>Silence</p> <p>Mesure (2, 3, 4, 5, 7 temps)</p> <p>Phrasé</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-corporel</li> <li>-musical</li> <li>-chorégraphique</li> <li>-verbes d'actions associés : «maintenir ; moduler ; sortir ; revenir dans ; suivre ; accélérer ; ralentir...</li> </ul> <p>Utilisation de la terminologie musicale (exemple : binaire, ternaire, crescendo, decrescendo, allegro, legato, rubato...)</p>
<b>3- Espace</b>		
<p>Directions</p> <p>Orientations</p> <p>Formes</p> <p>Volumes</p> <p>Regard</p> <p>Niveaux</p>	<p>Conscience et organisation de l'espace corporel et mise en liaison avec le déploiement et la projection (extérieure) de la danse</p> <p>Intégration corporelle du sens de l'orientation du corps dans l'espace et de la précision des directions données au mouvement</p> <p>Maîtrise de l'amplitude des mouvements, en relation avec leur dynamique propre</p> <p>Dans le rapport à l'espace, modulation des intentions corporelles dans la prise d'élan</p> <p>Perception et jeu avec différentes natures d'espace (proche ; lointain ; orienté ; périphérique ; sphérique ; linéaire ; fragmenté ; frontal ; multidirectionnel...)</p> <p>Modulation de la perception de son propre espace corporel (expansion, compression, lignes, volumes, corps « articulé », corps « fluide » ; segmenté ; globalisé...)</p> <p>Capacité à inscrire le regard dans une relation dynamique au mouvement et en le reliant à son déploiement et sa projection spatiale</p>	<p>« Chemin corporel » : trajet du mouvement</p> <p>« Chemin spatial » : trajet dans l'espace</p> <p>Orientation du corps</p> <p>Direction du mouvement</p> <p>Déplacements types : avancer ; reculer ; descendre ; remonter ; se déplacer : latéralement ; en diagonale ; en manège</p> <p>Changement de niveaux ( haut/bas)</p> <p>Vocables précisant des espaces caractéristiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-espace formel : figures élémentaires (carré rectangle, cercle...); en couloir ; latéral ; frontal...</li> <li>-espace de projection : « directionnel » (multi ; bi) ; « sphérique » ; « périphérique » ;</li> <li>-« matérialisation » de l'espace : « aquatique » ; « aérien » ; vaste ; « compressé », etc.</li> <li>-espace relationnel : « intime » ; « public » ; proche ; lointain, etc.</li> <li>-espace « sensible » : « calme » ; « électrique », etc.</li> </ul>

<b>4- Personnalité</b>		
<p>Affirmation de soi</p> <p>Auto-évaluation</p> <p>Relation avec autrui</p>	<p>Épanouissement dans la pratique de la danse</p> <p>Présence assumée, sous le regard de l'autre/ du spectateur (élèves ; professeurs ; public)</p> <p>Expression orale aisée en situation d'apprentissage</p> <p>Écoute des autres dans le cadre des séances en studio et lors des représentations</p> <p>Intégration des observations qui sont faites en retour du travail et engagement dans des phases d'auto-correction</p>	
<b>5- Créativité</b>		
<p>Interprétation</p>	<p>Investissement dans des chorégraphies de natures diverses (d'expression théâtrale ; abstraite)</p>	

<p>Personnalisation de l'expression</p>	<p>Adaptation du comportement, d'une présence en solo à une présence au sein d'un groupe</p> <p>Lisibilité de l'engagement de l'imaginaire par la singularisation corporelle du geste dansé</p> <p>Lisibilité de la créativité dans l'appropriation des demandes des professeurs, lors des phases d'apprentissage du répertoire ou en séance d'improvisation et/ou de composition</p>	
---	---	--