

LES CONSTANTES DES DANSES DE SOCIÉTÉ

1 — Espace : Les Constantes Chorégraphiques

11 - LES PRINCIPES CARACTÉRISTIQUES DE LA DANSE

111 — LE POIDS DU CORPS : LE PIED POSE

L'action de poser le pied à terre avec le transfert total du poids du corps. Aplomb du centre de gravité sur la surface de contact au sol. Les différences entre force (poids) et pression. Les différentes poses de pied avec poids du corps incomplet dessus.

112 — LA MARCHÉ AVANT ET ARRIÈRE

Décomposition de la marche avant et de la marche arrière, comme étant le pas fondamental en danse de couple, l'ensemble faisant apparaître les positions d'attaque du pied et les positions de sortie. Les poses simples : en avant : talon-plante, plante, plante-posée. En arrière : plante-talon, plante, plante-talon-plante. Les poses exceptionnelles de pied en danse de société. Différences entre les marches avant et arrière.

113 — LE PAS DE COTE

Deuxième constante de danse de couple, faisant apparaître la pose du pied de côté, les bords intérieurs et extérieurs des pieds et éventuellement l'action merengue.

114 — L'ASSEMBLÉ

Définition de l'assemblé, troisième constante de danse de couple, l'assemblé tournant, les actions possibles pendant l'assemblé. Sa problématique.

115 — LE POINTE

Définition du pas pointé. Les difficultés de guidage et les différentes solutions offertes pour se faire comprendre : position du centre de gravité, inclinaison du corps, variation normalisée, routine, etc.

116 — LES TENDUS ET LES FLÉCHIS

Le travail des genoux, des chevilles et des doigts de pied, les trois articulations fondamentales.

Qu'est-ce que la souplesse ?

Les principes généraux des danses modernes (ex. le fox), des danses latines (ex. la samba).

117 — LES DIFFÉRENTS APPUIS

1171 — Talon/plante AV : marche avant

1172 — Plante/talon AR : marche arrière

1173 — Plante/talon/plante AV : compression

1174 — Plante/talon/plante AR : pivot

1175 — Plante AV : marche avant élevée

1176 — Plante AR : marche arrière élevée

12 — LES SCHÉMAS CARACTÉRISTIQUES DES DANSES DE SOCIÉTÉ

121 — LE CARRÉ

Définition du carré. Son caractère fondamental et universel. Ses applications dans diverses danses. La binarité et la ternarité du carré, son utilisation pour l'orientation dans l'espace personnel, dans les tours.

1211 — le carré assemblé

1212 — le carré dépassé

122 — LES QUARTS DE TOURS EN 6 TEMPS

Les créneaux. Décomposition des créneaux, leur rôle fondamental dans les cheminements.

Comparaison avec le carré.

Liaison entre le carré et les créneaux. La binarité du créneau, son utilisation pour les déplacements et pour l'organisation spatiale dans l'espace collectif. Les secteurs. La "scie égoïne" et la "scie circulaire".

123 — LE PAS CHASSE

Caractère fondamental du pas chassé.

Liaison avec le carré. Le rythme particulier du pas chassé. Comment passer d'un schéma à un autre.

1231 — Pas chassé simple

1232 — Pas chassé-croisé

124 — LE TIME STEP

125 — LES CROISÉS

Les pas croisés en danses modernes, les pas croisés en danses latines.

1251 — Les croisés tournants

1252 — Les croisés progressifs

126 — LES QUARTS DE TOUR EN 8 TEMPS

Évolution à partir du carré et des quarts de tour en 6 temps.

125 — LA BASE CUBAINE (LE Z)

Le principe de la base cubaine, ses différentes déclinaisons. Le passage de la base cubaine à d'autres schémas.

1251 — Base cubaine simple

1252 — Les cucarachas

126 — LES QUARTS DE TOUR EN 4 PAS

127 — LES RONDÉS

Les pas rondés en danses modernes, les pas rondés en danses latines.

- 128 — LES HUIITS
- 1281 — Les Huits posés
- 1282 — Les Huits non posés
- 13 — SENS DU DÉPLACEMENT
- 131 — pas avant
- 132 — pas avant et à droite
- 133 — pas à droite
- 134 — pas arrière et à droite
- 135 — pas arrière
- 136 — pas arrière et à gauche
- 137 — pas à gauche
- 138 — pas avant et à gauche
- 14 — DIRECTION DU PIED
- 141 — fermé
- 142 — ouvert à 45°
- 143 — ouvert à 90°
- 144 — ouvert à 135°
- 15 — LES TOURS
- 151 — LES TOURS EN HAUT
- Les tours en haut dans la valse ou dans la samba.
- 152 — LES TOURS EN BAS
- Les tours du talon.
- 153 — LES TOURS EN SPIRALE
- Les spirales, ou contre-tours, de danses latines.
- 16 — L'ORIENTATION SUR LA PISTE DE DANSE
- 161 — ligne de danse
- 1615 — dos ligne de danse
- 162 — diagonale mur
- 1625 — dos diagonale mur
- 163 — mur
- 1635 — dos mur
- 164 — diagonale mur contre ligne de danse
- 1645 — dos diagonale mur contre
- Ligne de danse
- 165 — contre ligne de danse
- 1655 — dos contre ligne de danse
- 166 — diagonale centre contre ligne de danse
- 1665 — dos diagonale centre contre ligne de danse
- 167 — centre
- 1675 — dos centre
- 168 — dos diagonale centre
- 1685 — dos diagonale centre
- 17 — POSITION DU COUPLE
- 171 — face à face
- 172 — ombre
- 173 — dos à dos
- 18 — appui du poids du corps
- 181 — sur pied opposé, symétrie axiale
- 182 — sur même pied, symétrie ponctuelle
- 19 — LIAISON DES MAINS
- 191 — PAR 4 MAINS
- a) mains opposées
- b) mains croisées droites dessus
- c) mains croisées gauches dessus
- Le passage de l'un à l'autre et le sens du tour. Le passage des positions mains croisées de face aux positions mains décroisées en position ombre.
- 192 — PAR 2 MAINS
- d) main droite garçon, main gauche fille
- e) main droite garçon, main droite fille
- f) main gauche garçon, main gauche fille
- g) main gauche garçon, main droite fille
- 193 — AUCUNE MAIN
- h) lâché total
- 2 — Rythme : Les Constantes rythmiques**
- 21 — INTRODUCTION : LES ÉLÉMENTS DU SOLFÈGE
- 211 — LES VALEURS DES NOTES ET DES PAS
- La blanche, la noire, la croche, la double croche. La division binaire. Le triolet et la division ternaire.
- 212 — LES TEMPS
- Les temps forts, demi-forts, faibles.
- Comment les entendre. La façon de compter les temps, les pas, de scander les demi temps et les temps plus faibles. Les contretemps.
- 212 — LES MESURES
- Mesures à deux, trois et quatre temps.
- Mesures simples et composées. Les mesures binaires et ternaires.
- 213 — LES VITESSES

Les différentes vitesses des danses standards et latines.
La variété.

214 — LES DURÉES

Les pas lents, les pas rapides, très rapides. Les différentes vitesses des pas dans les danses.

22 — LES DANSES PRINCIPALES

221 — LES DANSES TERNAIRES

a) la valse rapide

b) la valse lente

c) le paso doble en 6/8 ou 3/4

222 — LES RYTHMES BINAIRES

d) le cha-cha-cha

e) le slow fox-trot

f) la rumba

g) la samba

h) le paso doble en 2/4

i) le quickstep

j) le tango

k) le rock'n'roll

23 — LES RYTHMES SYNCOPES

231 — LA HABANERA

Définition de la syncope, utilisation, caractère subversif de la syncope, racines africaines.

Voyage du rythme de la habanera et son influence dans nos danses.

232 — LA MILONGA

Définition.

233 — LE 3-3-2

Définition.

234 — RYTHMES COMPOSÉS

Les claves. Définition.

24 — QU'EST-CE QUE LE RYTHME ?

241 — DIVISION BINAIRE

242 — DIVISION TERNAIRE

243 — DIVISION QUATERNAIRE

25 — LE PHRASÉ MUSICAL

251 — Qu'est-ce que le phrasé musical

252 — Expression musicale et chorégraphique

26 — LES MÉTHODES POUR DÉMARRER

261 — L'anacrouse, mélodies avec et sans anacrouse

262 — Qu'est-ce que le temps fort : les lignes mélodiques, les lignes d'accompagnement, la chute mélodique, la chute rythmique, le changement harmonique, la basse, les temps légers, l'accent de la langue parlée, l'accent musical, les respirations musicales, les symétries musicales, les jeux de contretemps, couplets et refrains, introductions musicales, question et réponse, ombre et lumière, reprises, conduits.

3 — Corps : Les Constantes De Positions

31 — L'INDIVIDU SEUL

311 — CONTRE CORPS DE MOUVEMENT

Définition générale du contrecorps.

Définition du contrecorps de mouvement.

Exemples dans les tours (la valse).

312 — CONTRE CORPS DE POSITION

Définition du contrecorps de position.

Exemples. Exemples dans les déboîtés (Variations déboîtées).

313 — CONTRE CORPS DE CIRCULATION

Définition et exemples dans le tango.

314 — COMBINAISON DE CONTRE-CORPS

32 — LE COUPLE

321 — POSITION EMBOÎTÉE

Les différentes positions emboîtées. Leurs utilités. Leurs exigences.

322 — POSITION DÉBOÎTÉE

Définition. Exemples, justification et utilisation.

323 — POSITION CONTRE-EMBOÎTÉE

Justification de cette position dans les tours à gauche.

324 — POSITION CONTRE-DÉBOÎTÉE

Exemples de variations.

325 — POSITION PROMENADE

La provenance de cette position, la polka.

Son utilisation, l'introduction de la position promenade dans la valse. Le boston.

326 — POSITION CONTRE-PROMENADE

Les positions de paso doble, le passage de l'un des danseurs d'un bras dans l'autre.

327 — LES " PEINTURES " ANGLAISES

Les différentes figures créées par les anglais :

a) oversway

b) throw-away oversway

- c) lunge
- d) same-foot lunge
- e) x-ligne
- f) hinge
- g) contra-check

32 — L'ÉQUILIBRE

Les masses : les différentes masses du corps, les masses en contact, les distances, le pendule, les équilibres momentanés ou définitifs

322 — Surface de sustentation, équilibre et déséquilibre, centre de gravité, travail de réajustement

33 — LES ROTATIONS

DÉFINITION : Différents types de rotation, les principes mis en jeu pour soi, puis en couple.

34 — PLACEMENT, MAINTIEN ET POSTURE

Façons de se tenir en danse de couple. Le rapport à l'autre, le centre commun. Les différences de posture en standards, latines. Les positions exagérées. Les différents styles.

35 — LE TOUCHER ET SA SENSIBILITÉ

Les différents points de contact et leur variabilité

36 — DONNÉES PARTICULIÈRES DU CONTACT DANS LES DANSES DE COUPLE

La fonction sociale de la danse de couple, les conséquences sur les comportements dans la danse. Le rapport au corps.

4 — Énergie : Les Constantes De Guidage

41 — LE GUIDAGE DES DANSES EN COUPLE

411 — ÉLÉMENTS DE GUIDAGE

- a) le buste : le guidage par le contact du centre de gravité, du plexus, la croix des corps en danse standard.
- b) les mains : la particularité du guidage par les mains, le contact et le crochet, le toucher, la sensibilité, les zones de contact, la pression, la phase, la disponibilité, les principes techniques.
- c) le mouvement : le guidage visuel par le corps, guidage d'intention, l'anticipation.

412 — MÉTHODES DE GUIDAGE

- a) pousser et tirer : les principes élémentaires de conduite, la volonté de faire, celle de se laisser faire. Les premières notions de couple. La valse, l'égalité. Le tango, la dissymétrie.
- b) guider et suivre : le principe de répartition des rôles et des tâches, la spécificité du garçon, celle de la fille, le duo, le pas de deux.

- c) suggérer le mouvement : le principe du partenariat, l'autonomie dans la dépendance.

413 — QUALITÉ DE GUIDAGE

- a) la communication en général : envoi : précision, temps, action. Réception : disponibilité, sensibilité.
- b) communication spécifique dans le couple : tonicité, équilibre, rythme.
- c) pressions positives réciproques, équilibre des pressions, relâchement d'une pression, accentuation d'une pression.

Puissance des pressions.

414 — LE LANGAGE :

- a) les codes et les schémas simples
- b) la bibliothèque : les schémas fondamentaux et interchangeables, les classes de compétence, les niveaux. La sociabilité des danses de couple.
- c) l'improvisation : la place de l'improvisation dans la danse de couple.

415 LA MISE EN PHASE

- a) les étapes : appel, communication, fin.

La communication dans le couple.

- b) la phase, déphasage nécessaire et déphasage malheureux.
- c) énergie interne du couple, le plaisir : les facteurs qui procurent le plaisir de danser ensemble : la spontanéité, la correspondance, l'instinct, la coïncidence, l'instant béni, le duende (*charme mystérieux et ineffable*). La répartition des rôles, le trio avec la musique, l'harmonie dans le groupe, la transe, la parade amoureuse.

La science du mouvement.

- d) énergie externe, le public, l'impact. La beauté, le charisme du couple, son harmonie externe. Harmonie plastique, élégance, lignes, souplesse, expression. Harmonie rythmique, interprétation musicale.

Harmonie technique, connivence dans les mouvements, la chorégraphie. Harmonie relationnelle, la parade.

416 LA CONSTRUCTION DU COUPLE DANSANT

42 — LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DES DANSES DE COUPLE

421 — LE CONTOURNEMENT ET LA CYCLOÏDE

Définition de la cycloïde, démonstration, dessin, pratique. Principe appliqué à la danse de couple. La danse cosmique.

422 — LA FORCE CENTRIFUGE

Utilisation de la force centrifuge dans le tour solitaire. Utilisation dans le couple.

Les masses extérieures, la tête, ses positions, les bras, les jambes.

427 — CONTOURNEMENT PONCTUEL

Les talons-tourne. Les talons tirés.

Définition.

428 — MOUVEMENTS PIVOTÉS

Tours fermés et tours ouverts, tours pivotés et brosses.

429 — LES ANCRAGES DANS LE SOL

Masses, poids, forces, gravitation, forces de frottement, dérapage

430 — LA COMPRESSION, LA SOUPLESSE

Définition, comparaison, exemples.

431 — ÉNERGIE POTENTIELLE ET ÉNERGIE CINÉTIQUE

Les échanges d'énergie, travail des chevilles, élévation et déplacement, différentes courbes d'élévation.

427 — LA PROPULSION

Définition et exemples.

423 — L'ÉLEVATION

Le principe de l'élévation, son utilité, ses applications.

424 — LE SWING

Le principe des danses swinguées. Le swing dans le contournement. Les hanches et les épaules dans le swing. Leur interaction.

425 — LE SWAY

Le principe du sway, sa liaison avec le swing. Son utilité, ses applications. Le sway statique dans les figures posées.

426 — LES PIVOTS

Principe fondamental du pivot.

Mouvements avec pivots. Exemples.

5 — Histoire Des Danses De Couple :

51 — HISTOIRE DES ÉLÉMENTS CHORÉGRAPHIQUES

51 — HISTOIRE DES ÉLÉMENTS MUSICAUX

53 — HISTOIRE DES ÉLÉMENTS DE POSITION

54 — HISTOIRE DES ÉLÉMENTS DE COMMUNICATION

6 — Écriture du mouvement méthode Pierre Conté

