

Carnet de Danseur

Évaluer ses compétences en Danse 4 Temps

Niveau inter-avancé (2019)

Nom

Prénom

Année



Bonjour !

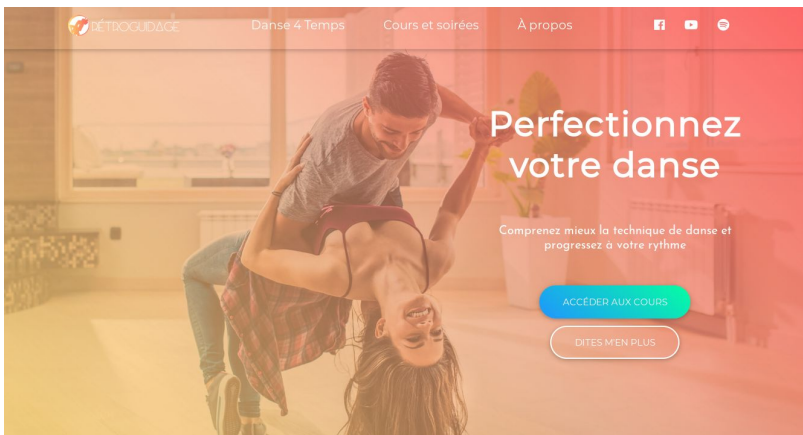
Je suis Marie-Morgane, professeure de 4 Temps à Sorbonne Université. J'enseigne depuis 2013 et je me suis spécialisée dans un 4 Temps minimaliste : je n'utilise ni *pas de base* ni *ligne de danse* ni appels spécifiques ni prep de WCS, tout ce qui advient dans la danse passe uniquement de la connexion.

J'ai également un blog et un chaîne YouTube pour partager et échanger de technique de danse, [Rétroguidage](#).



J'ai conçu ce carnet pour aider mes élèves de Sorbonne Université à situer leur niveau et à développer leur danse. Je suis consciente que ce carnet n'est pas très accessible à ceux qui ne suivent pas mes cours : j'utilise mes propres terminologies et références. N'hésitez donc pas à me contacter si vous avez des commentaires ou des questions, je serai ravie d'y répondre !

Marie-Morgane



Introduction

Disclaimer

Les compétences évaluées par ce carnet sont celles enseignées au club de 4 Temps de Sorbonne Université. Ce carnet n'a pas pour vocation de représenter l'ensemble des courants de 4 Temps existants.

Le *partenaire* peut désigner un ou une partenaire, peu importe son rôle. J'utilise le mot *cavalier* (resp. *cavalière*) pour parler de la personne qui guide (resp. qui suit), indépendamment de son genre.

Public

Il existe deux carnets, choisissez bien le vôtre (ou prenez les deux).

Le premier, la version 2018, s'adresse aux danseurs désireux d'approfondir leur technique sans disposer de l'environnement adéquat. J'y expose de nombreux concepts qui ne sont pas étudiés dans la version 2019, notamment les **passes**, les **penchés**, l'apprentissage, l'aisance, la confiance en soi, la gestion de son environnement et la sécurité.

Le second, que vous tenez entre vos mains, s'adresse à des danseurs ayant déjà de **solides fondamentaux en technique**. Les notions techniques ne sont pas détaillées, car je m'attends à ce que vous sachiez ce dont on parle.

La plupart des danseurs auront avantage à utiliser les deux carnets. Je recommande de passer à la version 2019 quand vous avez acquis (2/4) 100% des compétences de la version 2018 ou quand vous en maîtrisez la moitié.

Et si ce n'est pas clair, écrivez-moi ou contactez-moi sur Messenger ^^

Comment se servir de ce carnet ?

Après avoir fait le point sur votre niveau (seul, avec votre partenaire ou avec votre professeur), sélectionnez vos compétences prioritaires.

Réservez toujours 30% de votre temps d'étude à ce que vous préférez faire, même s'il s'agit de vos points forts. Vos préférences vous définissent en tant que danseur.

En revanche, ce sont vos points faibles qui définissent votre niveau. Les travailler est ce qui vous permettra de progresser.

« *Dancers are only as good as their most significant weakness.* »

J. Taylor and E. Estanol, *Dance Psychology for Artistic and Performance Excellence.*

J'ai choisi d'ordonner les compétences par thème et non par niveau. Pour vous aider à choisir vos priorités, demandez à votre professeur ou consultez ma suggestion de progression à la fin de ce guide.

Échelle de niveaux des compétences

0. **Découverte** Je n'ai pas commencé à développer cette compétence ou je ne sais pas m'évaluer.
1. **Compréhension** Je sais reproduire ce qui est demandé à l'arrêt ou en solo. Si je suis attentif à ma danse, j'arrive à m'apercevoir si je fais ce qui est attendu.
2. **Acquisition** En me concentrant, je fais à peu près ce qui est attendu durant toute la musique. Je fais des erreurs et je suis peu précis.
3. **Renforcement** En me concentrant, je fais exactement ce qui est attendu sur cette compétence, sans erreur. Quand je ne pense pas à constamment à la compétence, j'ai un niveau 2.
4. **Maîtrise** Quand je ne pense pas à la compétence, j'ai un niveau 3 : je l'utilise constamment et sans faire d'erreur.
5. **Précision** Non seulement vous maîtrisez la compétence, mais vous vous en servez de la meilleure manière possible, elle est parfaitement calibrée.

Choisir ses axes de travail

Intermédiaires

Tous les débutants vous disent que vous dansez bien ; à force de pratique, c'est devenu facile. Vous avez une bonne connexion. Vous êtes parfaitement en rythme sur les musiques régulières et vous faites attention à la musicalité. Vous commencez à intégrer des stylings qui tombent "juste".

Votre travail technique s'axe sur deux idées : le nettoyage et la correction des bases d'une part, l'étude des variations d'autre part. Visez le niveau 4 pour les compétences de base et 2 pour les compétences de modulation.

Comme un sportif, faites attention à votre corps (force, souplesse, alimentation...) pour améliorer vos performances.

Avancés

Vous êtes un pratiquant intermédiaire ayant travaillé chacun de ses gestes. Vous êtes précis, vous vous adaptez particulièrement vite, vous construisez un dialogue avec votre partenaire. Vous interprétez la musique. Votre technique est impeccable.

Votre objectif est simple : retravailler toutes les compétences jusqu'à atteindre le niveau 5. Good luck ;)

Connexion & Cadre

	0	1	2	3	4	5
Je sais me connecter en extension (distance et tension musculaire correcte).						
Je dissipe l'énergie de fin de passe vers l'arrière/le sol et non avec mes bras.						
Je sais utiliser les compressions (tension musculaire correcte, coudes devant moi).						
Je sais quand, comment et pourquoi moduler la connexion en extension/compression.						
Je sais réagir si mon partenaire module la connexion.						
Je tiens toujours mon cadre (bras non tendus ni collés au corps, épaules en arrière), sans oublier mon bras libre.						
Mon cadre est tenu par mon dos, mon buste et mes abdominaux, mes bras sont souples.						
Mon cadre est élastique et tend à revenir au neutre, ce qui accentue la connexion quand il est ouvert ou très fermé.						
Je maintiens la connexion et mon cadre (coude vers le bas) pendant les passes, notamment pendant les tours et les changements de direction.						
J'utilise toute la surface de contact pour me connecter.						

Guidage, Suivi, Couple

	0	1	2	3	4	5
Mon guidage/suivi est extrêmement précis en terme de direction, d'ouverture et de rapidité d'exécution de la figure.						
(Guidage) Je donne l'intention du guidage avant de me déplacer. Mon guidage est clair, sans interférence ni gestes parasites.						
(Suivi) Je sais refuser/modifier un guidage (notamment en cas de danger).						
(S) Mon suivi est actif, je suis à la fois "dense dans le sol" (léger retard sur l'intention du guidage) et réactive (sans anticiper).						
(S) L'ouverture de mon cadre dépend du guidage qui m'est donné. Par défaut, je reviens face à mon partenaire.						
Je construis la danse avec mon partenaire : je sais prendre des initiatives et créer des opportunités.						
J'aide mon partenaire à être en rythme, à attraper les éléments de musicalité si besoin.						
Dans un contexte social, je sais adapter ma danse au niveau de mon partenaire.						
Dans un contexte social, j'accorde au moins autant d'attention à mon partenaire qu'à moi.						

Rapport au sol

	0	1	2	3	4	5
Mon équilibre ne dépend pas de mon partenaire, je conserve mon axe (sauf guidage contraire) : je ne reviens pas vers l'avant après une extension, je m'ancre.						
Je sais créer de la "densité", notamment en descendant mon centre de gravité.						
Je déroule mes pieds (même latéralement).						
Je contrôle la vitesse à laquelle je transfère mon poids, je ne tombe pas sur mes appuis.						
Mon ancrage est correct (distance à mon partenaire, orientation de mon buste, projection du centre derrière soi et non vers le bas, direction précise).						
Je suis ancrée ou je ne le suis pas : l'ancrage a une fin, il n'y a pas d'entre-deux et c'est clair pour mon partenaire.						
Mon ancrage est actif (i.e. une fois ancré, je reste présent).						
Je sais guider/suivre des variations d'ancrage (intensité, hauteur, ouverture du cadre, distance, choix de la jambe de terre).						
J'adapte mon seuil de suivi/guidage de sortie d'ancrage à mon partenaire.						
Je place correctement mon bassin pendant l'ancrage et je pousse dans le sol.						

Posture

	0	1	2	3	4	5
Je place correctement mon bassin en dessous de moi et j'engage mon centre (abdominaux et périnée), sans crisper mes fessiers.						
Ma tête est centrée au-dessus de mon corps, mon regard est proche de l'horizontale.						
Le haut de mon dos est bien placé pour soutenir mes bras ; je grandis l'espace entre mon buste, mes bras et mon cou ; j'allonge ma colonne vertébrale vers le ciel.						
Mes jambes poussent vers le sol. Elles sont proches, actives et sont plus ou moins ouvertes dans la hanche.						
Mes pieds sont neutres ou en éversion.						
Mon poids se situe au niveau des métatarses.						
Mon poids est majoritairement (>90%) sur une seule jambe (sauf guidage contraire).						
Je me tiens droit peu importe le contexte (taille du partenaire, moment de la passe).						
Mes mains sont à la hauteur du centre de la cavalière et mes poignets sont dans l'axe de la connexion.						
J'adapte ma respiration selon mes besoins (ventrale ou latérale thoracique).						

Rythme

	0	1	2	3	4	5
Mes transferts de poids, ainsi que mes poses de pieds sans transfert, sont parfaitement en rythme, même en l'absence de <i>beat</i> clair et de figure difficile (déboulés, etc.).						
Je sais repérer et compter les phrases musicales (souvent 32 temps).						
Je mets en exergue les <i>masters 1</i> dans ma danse, notamment en sortant d'ancrage.						
Je sais choisir de me déplacer sur les noires, les croches ou les blanches.						
Je différencie temps forts et faibles et je ne danse pas à contretemps.						
Je sais guider/suivre des accélérations (demi-temps) et des syncopations.						
Je sais danser sur les musiques très lentes en restant exactement sur les temps.						
Je sais danser sur les musiques très rapides, notamment en réduisant la taille de mes pas.						
Je suis le rythme quand il varie.						
Je sais danser sur un instrument précis.						
Mes transferts s'adaptent au type de phrasé (<i>legato</i> , <i>staccato</i>)						

Musicalité

	0	1	2	3	4	5
Je danse différemment l'intro du reste de la musique. Je marque la fin si elle est marquée.						
Mes finaux sont travaillés (posture, position), précis, stables et esthétiques.						
Je marque les breaks, les climax et les drops.						
Je marque les accents et les notes tenues.						
Je cherche à créer du contraste pendant la danse en variant le choix des passes, l'énergie, le styling, les déplacements (amplitude, linéaire/circulaire), la distance...						
Je marque les alternances couplets / refrains / ponts en faisant évoluer ma danse.						
Pour un même rythme, je sais moduler mon dynamisme.						
J'adapte mes styling au genre (rock, latin, électro, jazz...) de la musique.						
Je joue avec les paroles de la musique.						
J'adapte mes mouvements aux émotions de la musique, comme un acteur						
Je suis à l'aise avec tous les genres musicaux.						
Je fais peu de stylings mais ils tombent juste; ma danse est lisible.						

Marche, Mouvement

	0	1	2	3	4	5
Quand je me déplace, c'est mon centre qui initie le mouvement.						
Dans la marche, ma jambe de terre est très active (propulsion) et ma hauteur est stable.						
Mes pas sont petits : vers l'avant, ils restent dans mon cadre.						
Mes mouvements (stylings, figures, etc.) partent de mon centre et se propagent jusqu'à la fin de la chaîne musculaire (ex : de l'épaule jusqu'aux doigts).						
Mes mouvements sont précis, choisis (non subis) et en volume.						
Mes mouvements remplissent tout l'espace temporel entre les <i>beats</i> .						
J'adapte l'amplitude de mes mouvements à la musique (vitesse, dynamisme, intentions)						
Mon styling ne modifie pas la connexion et ne me met pas en retard ; si j'ai besoin de temps pour terminer mon styling, je l'indique à mon partenaire par la connexion.						
Je cultive un vaste répertoire de stylings (isolations, déhanchés, mouvements de bras, de tête, de jambe...)						

Tours

	0	1	2	3	4	5
Je tiens le bras du tour immobile devant moi : il ne monte pas et ne va pas derrière, il est tenu par mon cadre.						
Je tourne sur la demi-pointe.						
Je <i>spote</i> (fixer un point lors des tours).						
Je ne mets pas trop d'énergie dans mes tours, j'atterris avec légèreté et précision sur le temps ou le demi-temps.						
Je conserve mon alignement et j'élève mon centre de gravité.						
Mes hanches sont en ouverture et mes pieds sont proches.						
Je sais choisir le type de tour à utiliser et le guider/suivre.						
Je sais faire plusieurs tours en gardant un déplacement linéaire (déboulés).						
Je sais faire plusieurs tours sur une jambe (pirouette).						
Je sais agrémenter mes tours de stylings.						
Je sais guider/suivre des variations, notamment de hauteur.						
Je tourne aussi bien dans un sens que dans l'autre.						

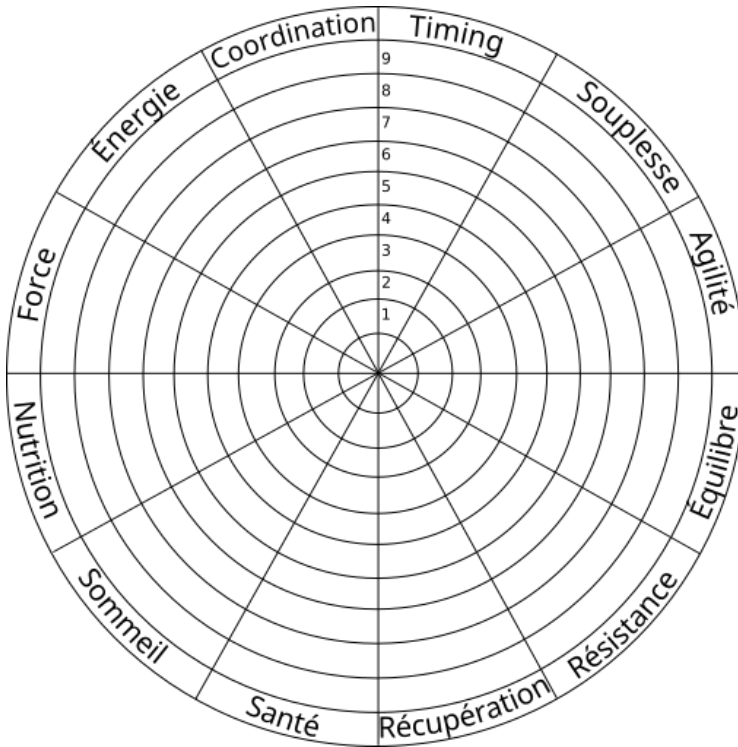
Compétitions & Démo

	0	1	2	3	4	5
Je danse face à mon public et j'oriente passes, stylings et penchés.						
J'occupe l'espace à ma disposition.						
Je propose une introduction originale.						
Mon final est soigné et tenu jusqu'à la fin des applaudissements.						
Je danse grand et en volume pour être visible et atteindre mon public.						
Je joue avec les contrastes, je fais des pauses et j'utilise mes stylings.						
Je soigne ma relation avec le public et le jury (regard, traits d'humour, etc.)						

Avancé

	0	1	2	3	4	5
Je travaille sur les changements de dynamique et de direction, ainsi que la gestion de l'énergie dans le mouvement.						
Je travaille sur les déséquilibres stables.						

Forme physique



Force : capacité à être gainé, à faire des saut ou des portés.

Énergie : capacité à être dynamique.

Coordination : capacité d'exécuter des mouvements complexes.

Timing : capacité d'être exactement sur les temps.

Souplesse : capacité d'un groupe musculaire à s'étirer.

Agilité : capacité de changer de direction avec puissance et rapidité.

Équilibre : capacité de maintenir son centre de gravité et son équilibre.

Résistance : capacité de danser sur une longue période.

Récupération : capacité de récupérer après un entraînement intense.

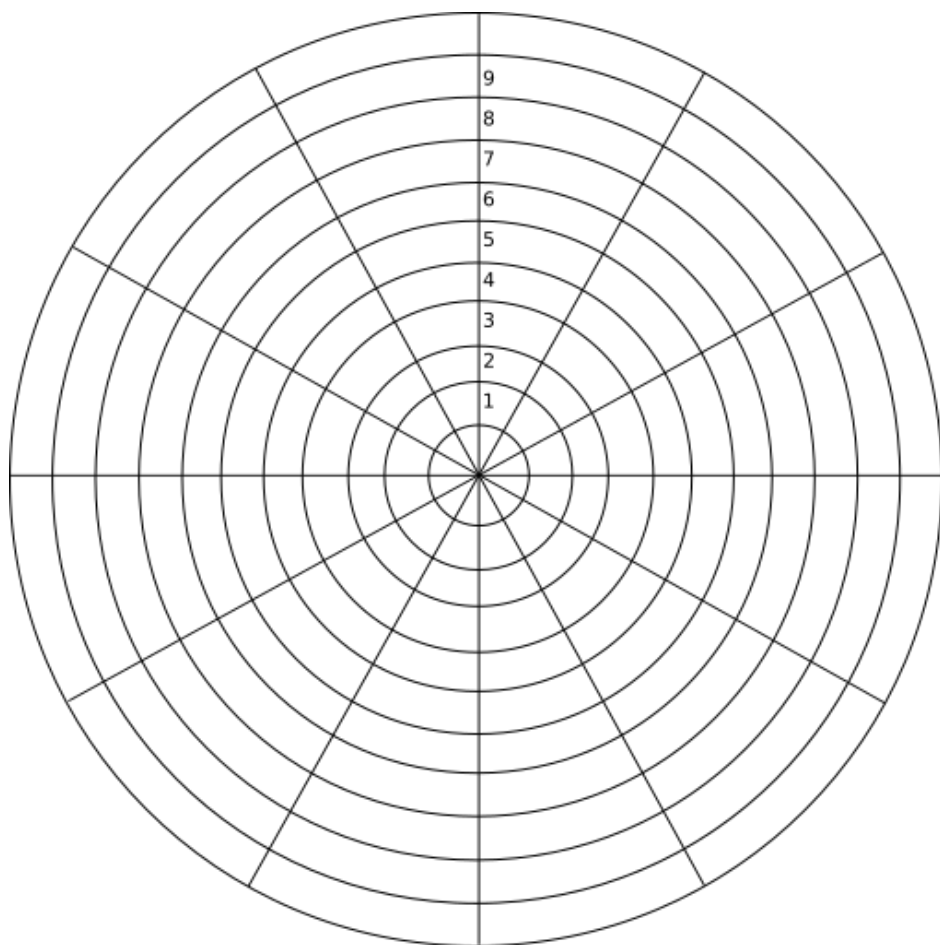
Santé : votre état de santé général ; êtes-vous blessé ou malade ?

Sommeil : la qualité et la quantité de votre sommeil.

Nutrition : la qualité de votre alimentation.

Objectifs personnels

Notez ici vos principaux objectifs et traquez leur progression.



Résultats des concours

Concours :

Date : _/_/_

Format : Jack'n'Jill / Strictly / Classic

	Scores			
Critères	Épreuve 1	Épreuve 2	Épreuve 3	Épreuve 4
Total				

Remarques :

Résultats des concours

Concours :

Date : _/_/_

Format : Jack'n'Jill / Strictly / Classic

	Scores			
Critères	Épreuve 1	Épreuve 2	Épreuve 3	Épreuve 4
Total				

Remarques :



www.retroguidage.fr

contact@retroguidage.fr

 Marie-Morgane Danse

©2016-2018 | Tous droits réservés