

Carnet de Danseur

Évaluer ses compétences en Danse 4 Temps

Niveaux débutant à
intermédiaire (2018)

Nom

Prénom

Année



Introduction

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, tout dépend de la connexion.

J'ai conçu ce carnet pour aider mes élèves 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 questions !

Comment se servir de ce carnet ?

Consacrez toujours une partie 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. Savoir les reconnaître et comment 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 autant, il ne vous est d'aucune utilité de maîtriser une compétence compliquée si vous n'avez pas de bases solides. Pour vous aider à choisir vos priorités, demandez à votre professeur ou consultez ma suggestion de progression à la fin de ce guide.

Avant-propos

Disclaimer

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

Mon 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.

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, j'arrive à peu près à faire ce qui est attendu durant toute la musique. Je fais des erreurs et je manque de précision.
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.
- E. **Évaluation** Je sais évaluer le niveau des autres et leur donner des conseils pour qu'ils s'améliorent jusqu'au niveau indiqué.

Si vous êtes à la fois cavalier et cavalière, je vous conseille de noter G (guider) et S (suivre) dans les cases, cela vous permettra d'évaluer les deux en parallèle.

Connexion & Cadre

	0	1	2	3	4	E
À l'arrêt, je sais reproduire la connexion.						
Je suis toujours connecté.						
J'engage mon buste et mon dos plutôt que mes bras ou mes poignets.						
Je gère toujours ma distance pour ne pas être à bout de bras.						
Je garde mes épaules en arrière.						
Les mains de mon partenaire ne m'échappent jamais.						
J'utilise des compressions.						
Je tiens toujours mon cadre.						
Mon cadre est toujours devant moi.						
Mes bras tendent à revenir vers le centre comme des ressorts.						
L'ouverture de mon cadre est liée à la quantité d'énergie de la connexion. Par défaut, je reviens face à mon partenaire.						
Je m'ancre vraiment, je ne rebondis pas.						

Guidage & Suivi

	0	1	2	3	4	E
(G) Mon guidage est clair : la cavalière ne prend pas de décision à ma place.						
(G) Mon guidage est donné assez tôt.						
(G) Mon guidage est sans interférence ni gestes parasites.						
(G) Je me sers de toute la surface de contact pour guider un mouvement.						
(G) Je guide le mouvement de mon partenaire avant de me déplacer.						
(G) J'adapte l'énergie dans la connexion selon le résultat que je veux obtenir.						
(S) Je vais chercher la connexion.						
(S) Je n'ai pas besoin de connaître la passe pour suivre (sauf cas particuliers).						
(S) J'accumule de l'énergie avant de me déplacer : j'attends un seuil de déplacement.						
(S) Tant que mon partenaire ne me déplace pas, je ne bouge pas.						
(S) Si mon partenaire me guide un déplacement et me lâche, je continue.						
(S) Si mon partenaire est perdu, je l'aide pour que la danse ne s'arrête pas.						

Danser en couple

	0	1	2	3	4	E
J'adapte ma connexion à celle de mon partenaire et à son niveau.						
Je suis à l'écoute de mon partenaire et je m'adapte lorsqu'il me propose quelque chose (quitte à l'attendre/meubler).						
Si le mouvement guidé est linéaire, nous respectons la ligne de danse (la cavalière se déplace sur une ligne, le cavalier se place en fonction et libère le passage).						
Je crée des opportunités pour mon partenaire, qu'il est libre d'accepter ou non.						
(S) Je sais prendre l'initiative (et la rendre).						
Si nécessaire, je sais ralentir ou accélérer mon partenaire.						
Si nécessaire, je sais aider mon partenaire à être en rythme.						
Si nécessaire, je sais imposer un break à mon partenaire.						

Posture

	0	1	2	3	4	E
Je suis gainé au niveau du ventre.						
Je grandis l'espace entre mon buste, mes bras et mon cou.						
Le haut de mon dos est bien placé : il maintient mes bras et mes coudes sont orientés vers le bas.						
Le bas de mon dos est bien placé.						
Mes cuisses sont gainées.						
Je me tiens droit même avec un partenaire plus petit ou beaucoup plus grand.						
Mes jambes sont proches.						
Mes pieds sont parallèles ou ouverts.						
Mon poids est plutôt sur l'avant de mes pieds.						
Mes bras ne sont pas ni trop éloignés de mon corps, ni trop proches.						
Ma main est plutôt au niveau de ma taille.						
(S) Mon poignet est plus bas que ma main.						
Ma tête est centrée au-dessus de mon corps.						
Je ne regarde pas mes pieds ou vers le sol.						
Je peux danser avec un livre sur la tête.						

Rythme

	0	1	2	3	4	E
Je suis presque en rythme avec mes pieds.						
Je suis parfaitement en rythme, même quand il n'y a pas de <i>beat</i> clair.						
Je sais choisir de danser sur les noires, les croches ou les blanches.						
La vitesse d'exécution de mes pas, passes et stylings dépend de la musique.						
J'adapte l'amplitude de mes mouvements à la vitesse de la musique.						
Je sais compter sur la musique.						
J'entends les "1" des groupes de 32 temps ; sans compte, je sais si je suis à la fin ou au début d'un groupe de 32.						
Je marque systématiquement les 1 des groupes de 32 temps.						
Je marque les breaks et les drops des musiques que je connais.						
Quand je connais une musique, je marque les accents, les instruments, les notes tenues, etc.						
Je marque les breaks et les drops de toutes les musiques, ainsi que la plupart des accents.						

Musicalité

	0	1	2	3	4	E
Une intro reste une intro : je ne fais pas de choses surprenantes, je prends le temps de m'adapter à mon partenaire.						
Je suis attentif à la fin de la musique et je ne continue pas de danser.						
Mes finaux sont travaillés (posture, position), précis et stables.						
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.						
Si la musique est monotone, je crée un contraste vers les deux tiers de la musique.						
Je suis à l'aise quand la vitesse et le dynamisme d'une musique sont similaires.						
Je sais moduler mon dynamisme.						
Je sais danser lentement avec dynamisme ou rapidement avec calme.						
Je m'adapte au style de la musique (posture, choix des passes, stylings...).						
J'adapte mes émotions à la musique, comme un acteur qui interprète un rôle.						

Mouvement

	0	1	2	3	4	E
Je sais utiliser la respiration latérale thoracique.						
Je ne tombe pas sur mes appuis.						
Je déroule mes pieds, ils ne sont pas plats.						
Mes pas sont petits et nombreux.						
Quand je me déplace, ma hauteur est stable.						
Je suis toujours stable, je me sers du sol.						
Je ne déséquilibre pas mon partenaire.						
Je ne me sers pas de la connexion pour m'équilibrer.						
Je sais déhancher pour absorber l'énergie.						
Je sais me servir du sol pour dissiper l'énergie (ancrage).						
Quand je m'ancre, je n'ai pas besoin de modifier la position de mes jambes.						
Mes mouvements remplissent tout l'espace temporel entre les <i>beats</i> . Sauf raison particulière, leurs vitesses sont constantes.						
Mes mouvements sont bien calibrés, ils ne débordent pas ni ne rebondissent.						

Passes

Maîtriser une passe veut dire parvenir à :

- G. La guide à n'importe quelle danseuse qui a un cadre fonctionnel
- S. Comprendre le guidage du cavalier et suivre la passe sans être déséquilibrée et en prenant son ancrage.

	0	1	2	3	4	E
Je maîtrise les mouvements de base : déplacements, tours, enroulés, espagnoles, clés, corbeilles, position fermée.						
Je connais de nombreuses variantes des passes de base.						
Je connais des penchés dans toutes les pos°.						
Je maîtrise les passes avec une dynamique particulière ¹ .						
Je maîtrise les penchés avec mouvement.						
Je maîtrise les passes guidées au corps.						
Je maîtrise les passes en suspension et celles en équilibre.						
Je maîtrise les ducks.						
Je connais plusieurs acrobaties, que j'arrive à enchaîner fluidement avec ma danse.						
J'ai tout un répertoire de jeux de jambe.						
J'ai tout un répertoire de styling de bras.						

¹ Exemple : guider/suivre un enroulé cavalière alors que le couple tourne déjà.

Tours

	0	1	2	3	4	E
Je tiens le bras du tour devant moi.						
Je ne laisse pas le bras du tour monter.						
Je tourne sur la demi-pointe (pas les talons).						
Je <i>spot</i> (fixer un point lors des tours).						
J'ai rarement le tournis.						
Je garde mon buste au dessus de mes hanches quand je tourne.						
Quand je tourne, j'élève mon centre de gravité.						
Quand je tourne, mes pieds sont en ouverture et proches.						
J'atterris avec légèreté et précision.						
J'atterris sur le <i>beat</i> .						
Je sais faire plusieurs tours (déboulés).						
Je sais faire plusieurs tours sur une jambe.						
Je tourne aussi bien dans un sens que dans l'autre.						
Je maîtrise des variantes de tour (hauteur, position de la tête...)						

Penchés

	0	1	2	3	4	E
(G) Je suis à l'aise pour guider un penché simple. Mon guidage est rassurant.						
(S) Je sais refuser un penché.						
(S) Je ne me jette pas en arrière, je ne me crispe pas contre mon cavalier, je ne laisse pas le cavalier porter tout mon poids.						
(G) Je gère l'amplitude du penché selon mes capacités physique.						
(G) J'adapte l'amplitude du penché selon la musique et l'espace disponible.						
(S) Je suis gainé						
(S) Je maîtrise la hauteur de mon bassin. Je peux faire une ligne ou être comme assise.						
Je me tiens droit lors du penché.						
J'ai un beau placement/posture.						
Je me relève avec grâce.						
Je sais faire des penchés rapides (1 temps pour descendre et 1 temps pour revenir).						
(G) Je ne propulse/catapulte pas ma cavalière pour la relever.						
(G) J'attends que ma cavalière soit stable avant de continuer à danser.						

Styling

	0	1	2	3	4	E
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 sais l'indiquer à mon partenaire par la connexion.						
(G) Je laisse des moments libres pour que mon partenaire puisse faire des stylings.						
Ma jambe libre est tendue et placée.						
Mon bras libre participe à la danse. A minima, il est placé sur une sphère ou aimanté, gainé mais non crispé.						
J'utilise tout mon corps : tête, jambe, bras...						
J'utilise des déhanchés et des isolations.						
Je sais bouger pendant les solos.						
Je cherche les moments opportuns : je fais peu de styling mais ils tombent juste.						
Mes stylings partent du centre.						
Je vais jusqu'au bout de mes mouvements.						
Mon styling est précis au décimètre près.						
Je sais être utiliser des <i>locks</i> ² ou être fluide.						

² Le mouvement est accéléré puis arrêté net.

Compétitions & Démo

	0	1	2	3	4	E
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 me rappelle que je suis heureux d'être là, je respire et je souris.						
Je salue mon public après (et avant).						
Je danse grand et en volume pour être visible et atteindre mon public.						
J'abuse des pauses et des arrêts.						
Je joue avec les contrastes.						
Je joue avec mon public.						
Je soigne les lignes de mon styling.						
Je ne fais pas trop de choses à la fois, ma danse est lisible.						

Apprentissage

	0	1	2	3	4	E
Je connais mes points forts et mes défauts.						
Mes objectifs sont précis et raisonnables.						
Je sais comment les atteindre.						
Je consacre $\frac{1}{3}$ de mes danses à m'améliorer.						
Avant de danser, je choisis un point à travailler et je le dis à mon partenaire.						
Si nécessaire, je demande à mon partenaire de me signaler chacune des erreurs du point que je travaille pendant la danse, quitte à le transformer en magnétophone.						
Je suis attentif à ce que mon partenaire améliore et j'essaie de lui faciliter la tâche. Si nécessaire, je lui souligne chaque fois qu'il fait mal et/ou bien ce qu'il travaille.						
Je débrieife après ma danse.						
Je danse régulièrement avec des élèves moins et plus avancés que moi.						
Si j'ai une question, je demande au professeur ou aux élèves plus avancés.						
Je révise ou j'ajoute régulièrement de nouvelles passes à mon répertoire.						

Confiance en soi & Aisance

	0	1	2	3	4	E
Je peux danser une musique sans m'arrêter.						
J'ai confiance en moi quand je danse avec un partenaire de mon niveau.						
J'ai confiance en moi quand je danse avec un partenaire de niveau supérieur.						
Je suis à l'aise quand quelqu'un de mon niveau me regarde danser.						
Je suis à l'aise quand quelqu'un de niveau supérieur me regarde danser.						
J'ose faire des stylings et je les assume.						
J'ose essayer de faire quelque chose d'original qui risque d'échouer.						
Dans un contexte social, je soigne l'invitation et la pré-danse.						
Si je danse avec un bon danseur et que je veux son avis, je lui demande avant la danse pour qu'il puisse facilement m'évaluer.						

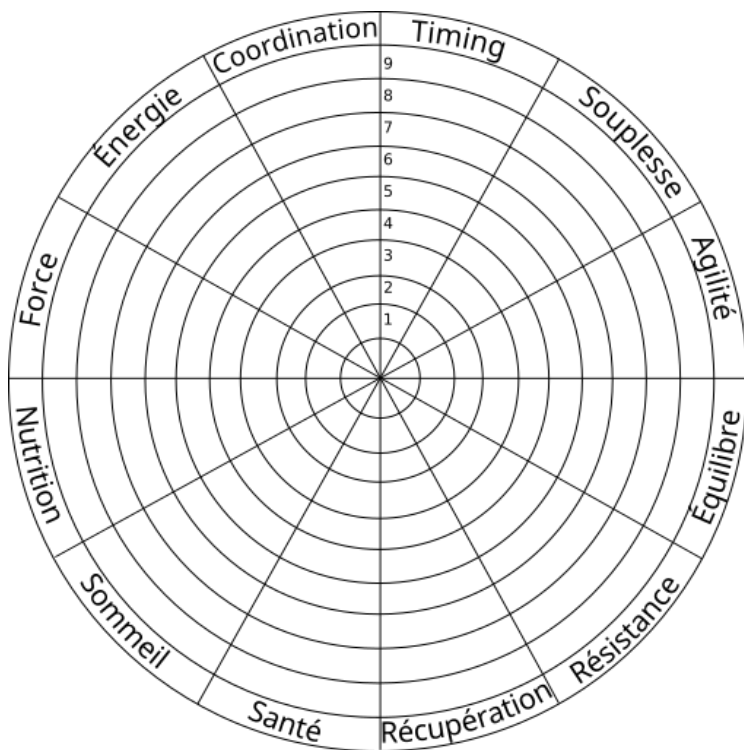
Environnement

	0	1	2	3	4	E
Je ne commence pas à danser si la piste est bondée, j'attends la musique suivante.						
(G) J'adapte l'orientation de ma danse aux autres danseurs (en ligne, circulaire...).						
Je suis attentif à ce qu'il se passe autour de moi, surtout s'il y a du monde.						
J'adapte la taille de mes passes, de mes déplacements et de mes stylings à mon environnement.						
Si nécessaire, je sais adapter ma connexion et ma distance pour ne pas bousculer quelqu'un.						

Divers

	0	1	2	3	4	E
Je porte des vêtements adaptés.						
Je porte des chaussures adaptées.						
Ma coiffure ne me gêne pour danser.						
Mes ongles sont entretenus.						

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.

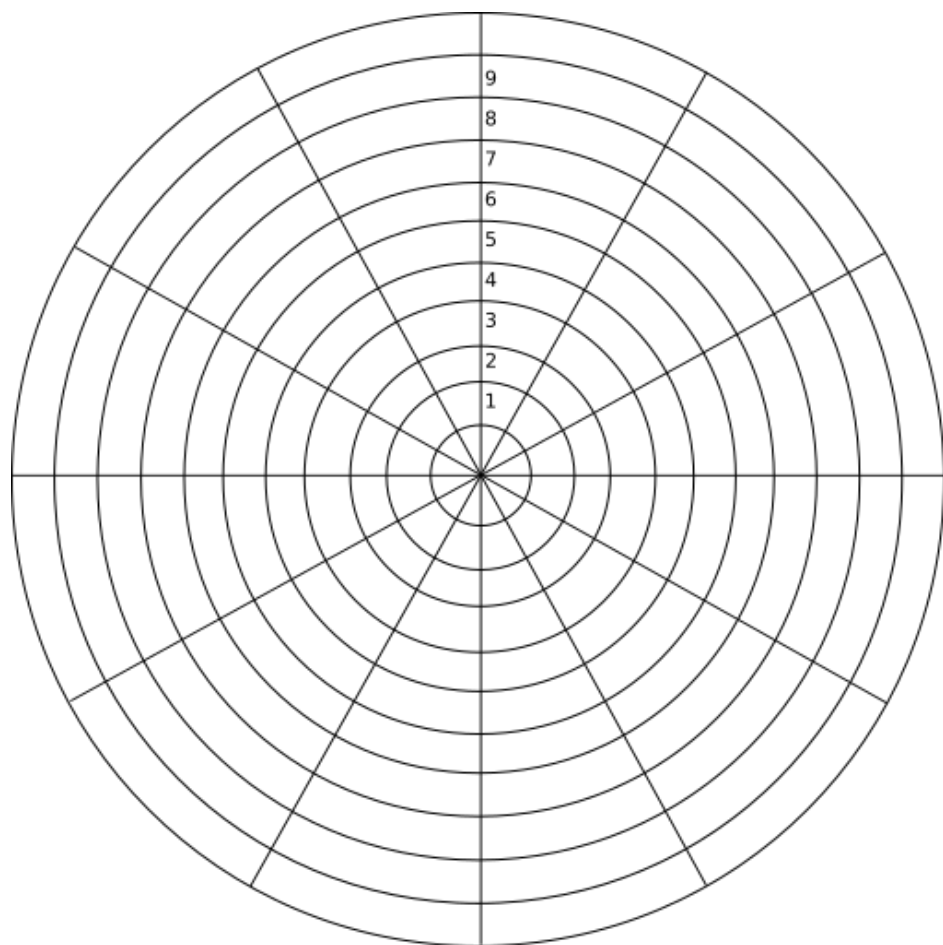
Santé : votre état de santé général ; êtes-vous blessé ou malade ?

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 :

Suggestions d'objectifs

Je vous propose d'ordonner toutes les compétences ci-dessus. Idéalement, le niveau initiation est validé en quelques semaines. Le niveau débutant est acquis en un an de pratique. Le niveau intermédiaire requiert au moins deux ou trois ans de pratique assidue.

Avec du travail ou un intérêt particulier pour une compétence donnée, vous pourrez bien sûr développer des compétences qui ne correspondent pas à votre niveau global. Ainsi un danseur peut être débutant en rythme et avancé en terme de nombre de passes. N'hésitez pas à adapter cette liste selon vos envies et vos besoins !

Initiation

Il s'agit de prendre conscience de la connexion, du rythme et des mouvements. À ce niveau, vous êtes capable d'être presque toujours connecté à votre partenaire et de tenir votre cadre devant vous. Vous êtes capable d'être approximativement en rythme sur les musiques où les battements sont clairement audibles. Vous faites attention à votre posture ; à l'arrêt, vous savez être bien placé. Vous ne tombez pas sur vos appuis quand vous marchez. Vous ne vous servez pas de votre partenaire pour vous équilibrer. Vous pouvez danser une musique entière sans vous arrêter et vous faites attention à votre environnement.

Cavaliers : Vous savez guider les mouvements de base. Quand vous guidez un penché, vous êtes stable et vous maintenez convenablement la cavalière.

Cavalières : Quand vous tournez, vous gardez votre bras devant vous. Vous répartissez bien votre poids pendant les penchés, que vous savez refuser si besoin.

Ces compétences sont le socle de base sur lequel se construira votre apprentissage.

Débutants

Une fois que vous avez acquis les bases ci-dessus, vous les développez pour acquérir plus de précision. Vous validez toutes les compétences de posture (niveau 3 ou plus). De même, vous validez toutes les compétences de rythme sur les musiques faciles que vous connaissez. Vous validez la plupart des compétences de connexions (hormis celles liées aux variations d'énergies et aux rétroguidages). Vous travaillez vos ancrages au sol et affinez vos mouvements. Vous connaissez beaucoup de passes et les effectuez de manière précise. Vos tours gagnent en précision. Vos penchés valident toutes les compétences. Quand vous êtes sûr de vous, vous osez faire quelques stylings qui ne perturbent pas la connexion.

Intermédiaires

Vous gagnez en capacités d'adaptation. Vous êtes capable de moduler votre guidage (cavaliers) et de réagir à chaque variation dans la connexion (cavalières). Vous êtes parfaitement en rythme et vous faites attention à la musicalité. Vous commencez à intégrer des stylings qui tombent "juste". Vous validez la grande majorité des compétences proposées.

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. Vos stylings et vos passes se diversifient. Votre technique est impeccable.

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



Retro Guidage

www.retroguidage.fr

contact@retroguidage.fr



Marie-Morgane Danse

©2016-2018 | Tous droits réservés