

Référentiel de formation

Cours débutant orienté danse sociale · Année 2019-2020

Le cours débutant hebdomadaire de Danse 4 Temps de l'AS Sorbonne Université Sciences, Ingénierie et Médecine (ASSUSIM) a lieu tous les vendredi de 18h15 à 19h30. Il s'adresse à tous les danseurs, débutants ou non, souhaitant approfondir leurs bases. Ce cours s'inscrit dans le contexte de la danse sociale : les acrobaties et la scénographie ne seront pas étudiés.

Séquençage de la formation · Premier cycle

Pour le détail des séances, consultez les pages 2 à 5

Premier cycle	Date	Objectifs pédagogiques	Thématiques abordées	Passes étudiées
<u>Séance 1</u>	20/09/2019	S'initier à la danse de couple	Prises de main ; Rythme ; Extensions ; Cadre	Corbeille ; Taj Mahal ; Bise ; Passage à droite ; Tope-là
<u>Séance 2</u>	27/09/2019	Recopier une passe en mettant en œuvre extension et compression	Pas ; Cadre ; Rotations ; Compressions	Tope-là ; Enroulé
<u>Séance 3</u>	04/10/2019	Se déplacer en rythme	Rythme ; Pas	Passages dans le dos
<u>Séance 4</u>	11/10/2019	Effectuer un tombé en toute sécurité	Connexion ; Penchés	Enroulé ; Tombés ; Position fermée
<u>Séance 5</u>	18/10/2019	S'ancrer en fin de passe	Ancrage ; Extensions	Espagnoles
<u>Séance 6</u>	25/10/2019	Réviser et améliorer l'acquis	Cadre ; Compressions	Tourniquet ; Pince ; Penché côté ; Tour ext avec cprs

~~ Vacances de Toussaint ~~

Plan détaillé des séances · Premier cycle

Séance 1

L'objectif de la première séance est de découvrir la danse de couple et d'apprendre ses premières passes afin de pouvoir réaliser un court enchaînement.

Savoirs

- ✓ Savoir que l'on pose ses pieds sur les pulsations de la musique
- ✓ Savoir qu'une seule jambe porte le poids à la fois (jambe de terre)
- ✓ Savoir ce qu'il faut observer pour reproduire les passes
- ✓ Savoir définir une extension

Techniques

- ✓ Se connecter à l'autre à l'arrêt (extension)
- ✓ Mettre en mouvement son partenaire
- ✓ Déplacer/Suivre son partenaire à vitesse constante sur une ligne droite ou courbe, en avant et en arrière
- ✓ Créer/Suivre une rotation grâce au cadre (*corbeille*)

Passes (étudiées sans les pas)

- ✓ Corbeilles : mise en corbeille 1 main, mise en corbeille 2 mains, sortie corbeille 1 main, sortie corbeille 2 mains, mise en corbeille cavalier 2 mains
- ✓ Aller-retours droite/gauche en corbeille
- ✓ Taj Mahal
- ✓ Bise
- ✓ Passage à droite avec changement de main
- ✓ Tope-là

Validation

- ✓ L'apprenant sait réaliser un court enchaînement à partir des passes étudiées en utilisant les techniques vues en cours

Séance 2

L'objectif de la deuxième séance est comprendre quand et comment utiliser les compressions, le cadre cavalière et les pas usuels (marche et marche/pointe).

Savoirs

- ✓ Savoir définir le cadre
- ✓ Savoir définir une compression
- ✓ Savoir différencier un pas avec et sans transfert de poids
- ✓ Savoir quand utiliser les pas de marche et les alternances marche/pointe
- ✓ Savoir expliquer comment une rotation guidée sur un bras se transmet au reste du corps
- ✓ Savoir reconnaître les erreurs de cadre suivantes : coude derrière le buste, bras qui s'ouvre sans entraîner le buste

- ✓ Savoir différencier les forces dans l'axe de la connexion (extensions, compressions) et les forces perpendiculaires (qui entraînent une rotation)

Techniques (appliquées au tope-là)

- ✓ Tenir correctement la main de son partenaire, sans utiliser son pouce
- ✓ Effectuer des pas avec et sans transfert, selon les passes
- ✓ Tourner sur les demi-pointes et pas sur les talons
- ✓ Créer une compression vers l'avant
- ✓ Suivre une rotation sans anticiper
 - Exemple : mon partenaire tourne autour de moi en appliquant une force continue sur ma main, ce qui me fait tourner au même rythme que lui.

Passes

- ✓ Tope-là
- ✓ Bise
- ✓ Enroulé

Validation

- ✓ L'apprenant sait effectuer un tope-là qualitatif (extensions, compressions, pas, tour, ... sont corrects)

Séance 3

L'objectif de la troisième séance est de s'approprier la rythmique de la musique et de la retranscrire dans sa danse

Savoirs

- ✓ Connaître les divisions des musiques : les temps, les doubles-mesures¹ (8 temps) et les groupes de 32 temps.
- ✓ Savoir repérer les pulsations de la musique
- ✓ Savoir repérer les "1" des doubles-mesures
- ✓ Savoir repérer les "1" des groupes de 32 temps
- ✓ Savoir compter sur la musique, et qualifier la rapidité de celle-ci

Techniques

- ✓ Poser ses pas sur le rythme de la musique

Passes

- ✓ Passage à droite
- ✓ Passages dans le dos : aller-retour avec et sans changement de main

Validation

- ✓ L'apprenant sait compter une musique facile et reste en rythme durant sa danse

Séance 4

L'objectif de la quatrième séance est de faire des penchés en toute sécurité

¹ Une mesure dure 4 temps.

Savoirs

- ✓ Savoir les règles de sécurité des penchés, notamment :
 - Ne pas guider de penché à une personne non consentante ;
 - Ne pas guider de penché si l'espace n'est pas suffisant ;
 - Ne pas s'auto-guider de penché ;
 - Ne rien avoir dans ses poches ;
 - Ne pas mettre sa main sur la tête ou la nuque de la cavalière ;
 - Ne pas utiliser son genou ou sa jambe pour stabiliser la cavalière ;
 - Adapter l'amplitude (hauteur) du penché aux circonstances ;
 - Répartir le poids de la cavalière entre les deux danseurs

Techniques

- ✓ Remplir la connexion en utilisant toute la surface de contact
 - Par exemple : pendant un enroulé cavalière, son dos est connecté au bras du cavalier (légère compression)
- ✓ Refuser un penché
- ✓ Respecter les règles de sécurité pendant les penchés
- ✓ Remplir la connexion pendant les penchés (c'est à dire : ne pas pousser ou déséquilibrer la cavalière ; "donner son dos" au cavalier)
- ✓ Installer son poids sur la jambe fléchie, tout en conservant le contact au sol avec la jambe libre
- ✓ Adopter une posture correcte pendant les penchés, notamment : gainage et position du bassin

Passes

- ✓ Enroulé (étude du "remplissage de la connexion")
- ✓ Position fermée : avec ou sans tour intérieur (GD), avec tour (DD)
- ✓ Penché en position fermée

Validation

- ✓ L'apprenant sait refuser un penché et réaliser un penché correctement

Séance 5

L'objectif de la cinquième séance est d'améliorer les fins de passe

Savoirs

- ✓ Savoir définir un ancrage
- ✓ Savoir quelles sont les méthodes existantes pour terminer une passe (rebond dans les bras, dans les jambes, etc.) ; savoir leurs avantages et inconvénients
- ✓ Savoir quelle position de bras adopter en extension : poignet cavalière bas, mains entre la taille et les hanches, bras formant un arc de cercle
- ✓ Savoir quelles sont les us des soirées parisiennes (comment inviter, comment s'habiller, etc.)

Techniques

- ✓ Gérer la distance en fin de passe (taille des pas, bras non tendu, épaule qui reste à sa place, ...)
- ✓ Utiliser une position de bras correcte pour permettre l'extension sans tension

- ✓ Maximiser la connexion en fin de passe, notamment en cherchant à envoyer son poids du corps “derrière soi”
- ✓ Après chaque passe, s'arrêter et reprendre progressivement ; ne pas utiliser l'inertie de la passe précédente
- ✓ Placer la jambe libre pendant l'ancrage

Passes

- ✓ Espagnole : mise en espagnole 2 mains, sortie espagnole 2 mains, inversion de l'espagnole via un dos-à-dos

Validation

- ✓ L'apprenant recherche systématiquement une extension avec ancrage en fin de passe

Séance 6

L'objectif de la sixième séance est de travailler sur certains détails liés au cadre

Savoirs

- ✓ Savoir pourquoi le coude ne doit pas être levé
- ✓ Savoir la temporalité du guidage :
 - Le cavalier se déplace après avoir mis en mouvement la cavalière
 - La cavalière ne se déplace pas tant qu'elle n'est pas mise en mouvement
- ✓ Savoir qu'il faut par défaut terminer la passe face à son partenaire

Techniques

- ✓ S'orienter dans l'espace :
 - Exemple : si le guidage est linéaire, alors les danseurs inversent ou regagnent leurs positions à l'issue de la passe
- ✓ Continuer d'avancer pendant les tours avec déplacement : ne pas tourner sur place, et respecter la direction du déplacement
- ✓ Placer son cadre pendant les tours
- ✓ Placer son coude à la bonne hauteur
- ✓ Respecter de la temporalité du guidage
- ✓ Doser l'intensité de compression et d'extension afin de correspondre à la moyenne
- ✓ Présenter la même intensité de compression des deux côtés, lorsque celle-ci est à deux mains

Passes

- ✓ Tourniquet
- ✓ Pince
- ✓ Tour avec compression

Validation

- ✓ L'apprenant met en œuvre les techniques de base lors des passes vues en cours

~~ Vacances de Toussaint ~~