

PROJET PEDAGOGIQUE
Spécialité Danse Contemporaine
2021

Amélys DUMAS

Plan du Projet Pédagogique

I. Note d'intention

- a) Mon parcours
- b) Pourquoi devenir pédagogue en danse ?
- c) Projet professionnel

II. L'état de danse : Sensation/perception/relation à la musique

- a) La sensation
- b) L'exploration
- c) La relation musique danse

III. La danse et les enfants

- a) Le développement de l'enfant
- b) L'éveil à la danse
- c) L'initiation à la danse

IV. La danse contemporaine

- a) Les débutants
- b) Les intermédiaires
- c) Les avancés

V. Conclusion

I. Note d'intention

a) Mon parcours

Pourquoi ai-je commencé la danse ? La danse est inscrite dans ma vie depuis mon plus jeune âge par l'intermédiaire de ma mère qui est elle même professeur de danse classique et jazz. Elle m'emmenait avec elle lors des cours de danse quand j'étais enfant et je ne pouvais m'empêcher de danser selon ses dires.

C'est au lycée que je découvre la danse contemporaine avec l'option danse en seconde ainsi qu'avec Josette Baïz. Je découvre une nouvelle façon de danser qui m'aide à m'accepter dans mon corps d'adolescente. J'apprends à danser en cherchant la sensation du mouvement, je découvre de nouveaux chemins organiques, une danse plus sensible et vécue, mais aussi toute une histoire à travers les grandes figures de la danse moderne, post-moderne et contemporaine. Je découvre lors de mes années lycée les joies d'aller au théâtre, de voir des pièces chorégraphiques de compagnies aussi diverses que possible. J'apprends à les analyser, à les comprendre, à me questionner sur les procédés de composition, à les réinvestir dans mon corps lors d'ateliers avec les chorégraphes invités...

Je suis tellement éprise de tout ce travail de construction corporel, sensible et analytique que je poursuis mes études en danse à l'université de Nice en licence puis en master à Paris VIII. Pendant et après mes études théorique je continue à construire ma danse à Nice au centre de formation Off Jazz avec Angelo Monaco, Martine Kaiserlian, et Gianin Loringett, au conservatoire de Nice avec Jérôme Benesech et Bertrand Papillon, à Cannes chez Rosella Hightower avec Joëlle Donati , à Paris à Micadanse avec Peter Goss et Christine Gérard et aux Rencontres Internationales de Danse Contemporaine avec Romain Panassié, Sophie Chadefaux, Katia Noir et Keiko Sainthorant et à Marseille aux Studios du Cours avec Marie Verdeuil, Dhanashri Sable, Chantal Tur et Clotilde Duhamel.

En parallèle et complément de mes études je pratique des ateliers chorégraphiques, des stages, je m'initie à la notation Benesh grâce à la licence, j'explore l'Histoire de la danse à travers la culture chorégraphique, je rencontre l'analyse du mouvement, je travaille à l'analyse chorégraphique, je lis des philosophes du corps...

Ces années sont pour moi un cadeau inestimable car je me rencontre enfin. Humainement, pédagogiquement et artistiquement, je trouve ma place. Aujourd'hui, j'ai cette envie de transmettre qui m'anime et je sais vers où je veux aller.

b) Pourquoi devenir pédagogue en danse ?

Je choisis d'enseigner la danse contemporaine car j'aimerais transmettre un savoir, un cheminement artistique, une matière pour devenir un futur danseur pleinement conscient de son corps et de ses sensations dans le mouvement. Plus particulièrement la danse contemporaine qui m'a permise d'accéder à la dimension sensible dans ma danse.

Je vois ce métier comme un échange et une recherche de ce que j'ai à donner et à mûrir. Être professeur de danse c'est pour moi proposer des chemins artistiques, pédagogiques et sensibles à mes élèves.

Pour moi un professeur de danse est là pour apporter des connaissances techniques (propre au style de danse envisagée ou choisie), artistiques, créatives, culturelles, sensibles et anatomiques à l'apprenant. Il doit être toujours à l'écoute de ses élèves encourageant et bienveillant tout en gardant sa place de pédagogue. Il a pour responsabilité de veiller au respect des corps dans leur mobilités et capacités en lien avec l'âge des apprenants et c'est pourquoi j'aimerais par la suite continuer à enrichir ma pédagogie en me formant en AFCMD.

c) Mon Projet Pédagogique

Je souhaiterais enseigner en milieu associatif après l'obtention de mon Diplôme d'état car c'est un milieu que je connais bien pour commencer les débuts de ma carrière de professeur de danse. En effet j'évolue dans une structure associative basée sur Pélissanne qui se nomme « le foyer rural » depuis mes 4 ans en tant qu'élève adhérente et depuis 1 an en tant qu'assistante pédagogique.

Cette association fait partie d'un réseau « Les Foyers Ruraux » qui sont des espaces associatifs villageois fondés sur les principes de l'éducation populaire et de la convivialité. Ils contribuent à l'animation, au développement culturel, social et économique du milieu rural. Ils participent à l'amélioration de la qualité de vie, mettent sur pied des événements, proposent des activités et mènent à bien des projets d'animation et de développement local.

L'ambition du mouvement rural est de permettre à tous quel que soit le niveau d'instruction, l'origine sociale ou ethnique, d'avoir les moyens d'une meilleure compréhension du monde et la volonté de le transformer.

Au-delà de la pratique d'activités, le mouvement associatif des Foyers Ruraux est un espace de rencontres, d'échanges, de création, de formation et d'imagination. La volonté est d'écrire un avenir rural audacieux, imaginatif, enthousiaste et chaleureux pour ses adhérents.

J'adhère aux valeurs de cette association car elle donne l'opportunité de pratiquer la danse pour tous car bénéficiant de subventions le coût de la cotisation reste très abordable. Il est important pour moi d'enseigner à des personnes qui viennent danser par plaisir, par envie sans crainte de jugement de valeur, sans pression externe ou sociale.

Mon but pour ce futur projet d'enseignement sera de privilégier avant tout le respect des mobilités articulaires et musculaires de mes élèves en lien avec le développement de chacun dans l'objectif du plaisir de l'apprenant mais pas uniquement. Danser pour le plaisir, c'est bien, mais si cela permet en prime de prendre soin de sa santé et de se muscler, c'est mieux.

En effet, la danse permet non seulement de se dépenser et d'exprimer sa créativité, mais aussi de booster son organisme, la coordination de mouvements complexes au rythme de la musique en stimulant nos connexions cérébrales, en même temps qu'elle préserve notre santé et renforce notre estime de nous même. La danse permet de mobiliser l'équilibre, le travail musculaire de tout le corps, les coordinations, l'expressivité, l'interaction avec un partenaire, les jeux rythmiques et mélodique en lien avec la musique, elle est aussi un véritable sport. Elle tonifie le corps et muscle le dos, elle est efficace contre le stress, elle protège des risques cardio-vasculaires, elle lutte contre le surpoids et elle améliore la plasticité du cerveau !

C'est pour ces multiples raisons que j'ai envie d'enseigner la pratique de la danse à des élèves amateurs car par cet apprentissage artistique ils en retireront des bénéfices insoupçonnés dans leur vie de tous les jours, dans leur corps, leur mental, leur qualité de vie, l'écoute et l'estime de soi ... J'aimerais lier mon travail avec les autres professeurs de cette association pour travailler en équipe ce qui permettra aux élèves d'avoir l'opportunité de s'initier à plusieurs styles de danse afin qu'ils se nourrissent des différentes qualités sensibles et organiques que ces disciplines offrent.

II. L'état de danse : Sensation/perception/relation à la musique

a) La sensation

L'état de danse est pour moi ce moment où l'élève est pleinement conscient de ce qu'il fait, le moment où il relie les informations sensorielles qu'il a reçu à celles qu'il vit intérieurement afin de donner cette dimension artistique. C'est l'intention qu'il porte à ses mouvements, s'il est pleinement conscient et en recherche de sensations dans le mouvement alors il y aura une dimension artistique et non pas reproduction de mouvement par mimétisme.

C'est à travers des consignes précises faisant appel à l'imaginaire, la proprioception de chacun, avec l'intention du mouvement, des verbes d'actions et à l'aide des fondamentaux du mouvement que j'espère amener mes élèves vers une poétique de la danse. Avec la future expérience de ce travail auprès de mes élèves, je souhaite pouvoir leur donner l'intention du mouvement par le biais d'un travail de perception pour qu'ils sentent différents tonus musculaires car c'est par eux que la poétique se joue.

L'observation et la relation à l'autre me semble également importantes. A partir d'une même consigne, j'observerai mes élèves afin de me rendre compte de la richesse de leurs réponses possibles, de leur état d'apprentissages, de leurs manières de faire ainsi que de leur différentes poétiques. Je tacherai donc de mener l'élève à écouter la nécessité du mouvement plutôt que sa production. Pour cela il s'agira de rendre l'élève sensible et à l'écoute du corps en faisant au travers d'un travail perceptif aussi bien l'expérience d'une exploration, que d'une improvisation ou dans la réalisation d'un exercice.

Un moyen de travail sensoriel me « touche » particulièrement : celui de la proprioception car il est tellement porteur de sensations pour moi. Il m'a aidé et m'aide tous les jours à sentir des chemins de mouvement, des coordinations, des moteurs, des qualités dynamiques ou encore favorise le silence des muscles superficiels. Ainsi, j'ai le désir de travailler à éveiller cette conscience comme véritable outil pour mes élèves. Une recherche interne qui n'est pas une chose anodine surtout pour un débutant.

Tout au long de ma formation et notamment en AFCMD j'ai pu recevoir de nombreux exercices traversés et notés avec soin que je partagerai à mes élèves avec plaisir. J'ai le souhait de leur donner les clés que j'ai reçu afin de les rendre conscient et autonome dans leur travail. Pour cela j'utiliserai l'imaginaire par la visualisation et la projection consciente de l'ensemble des éléments qui constituent le corps dans son volume, ses muscles, ses organes, ses fascias, ses os et l'organisation de ses forces, pour pouvoir affecter de nouvelles coordinations neuromusculaires à mes élèves.

Pour que ces nouvelles coordinations s'inscrivent naturellement dans le mouvement, il faudra que l'imaginaire porté par la visualisation proprioceptive soit maintenu séparé de l'exécution, de manière à ce que le contrôle volontaire de l'action s'oublie au moment de la réalisation du but. Ainsi l'élève fera l'économie d'une force musculaire non justifiée qui risque de le freiner dans ses amplitudes et de mettre en souffrance ses articulations au profit d'un maintien profond de la structure anti gravitaire (muscles profonds).

Pour arriver à l'état de danse , cette dimension artistique qui associerait les sensations et perceptions de nos élèves, il est essentiel qu'ils passent par des moments d'explorations.

b)L'exploration

Il y a une différence entre la perception et la sensation. Les sensations sont des choses dans notre environnement qui sont enregistrées par les cinq sens. La perception est la façon dont nous interprétons ces sensations et donc donnons un sens à tout ce qui nous entoure. Pour développer ce travail perceptif qui permet à l'élève de se saisir des situations sensibles proposés dans le cours de danse il faut le laisser explorer ces situations sensorielles.

La phase d'exploration dans un cours de danse est la plus importante. Elle est consacrée à l'exploration des fondamentaux de la danse : le poids, l'espace, le temps , le flux. Elle permet un passage par la sensation et la recherche du mouvement pour se l'approprier, notre rôle de pédagogue est de donner des clefs à nos élèves pour un apprentissage qui valorise leurs sensations premières. Elle sera d'autant plus longue que l'élève sera jeune ou qu'il sera en début d'apprentissage.

Pour faciliter l'entrée dans l'exploration je donnerai à danser des situations ouvertes et diversifiées, le plus souvent ludiques, en m'appuyant sur un objet, un univers sonore, un thème, qui permettra à l'élève de connecter immédiatement à ses perceptions et sensations. La phase d'exploration sera précédée d'une mise en disponibilité à l'état de danse qui est la première prise de conscience de l'espace de danse, mise en état d'écoute de soi et des autres pour les niveaux éveil et initiations. Pour les niveaux techniques je m'appuierai sur l'exploration pour des mise en disponibilité, pour passer d'un exercice de traversée à une phrase chorégraphiée ou bien en tant que synthèse d'un cours.

c) La relation musique danse

Je m'appuie essentiellement sur la musique, le chant et la poésie pour construire ma transmission. Ces inspirations me permettent de construire mes cours, ce sont de véritables appuis de composition. En effet je passe par l'écoute pour créer. J'aime analyser découper, entendre les phrasés pour ensuite les relier à la danse et je souhaiterais développer chez mes élèves cette sensibilité musicale, mélodique et rythmique. Mon objectif est de les éveiller sur la sensibilité que dégage la musique comment elle entre en vibration avec nos corps afin qu'elle soit vue comme un partenaire de vie et de danse. Mais surtout je souhaiterais les rendre curieux aux différents styles de musique qui existent (musique du monde, musique jazz, classique, électronique, aléatoire...) et comment elle joue différemment en nous.

Pour moi cette relation est vitale, il n'y a pas un cours que je donne, que cela soit technique ou d'éveil et d'initiation à la danse, où je ne m'appuie sur la musique comme source d'inspiration pédagogique ou pour l'imaginaire qu'elle m'ouvre. Je donne toute sa place à cette relation sensible dans mes cours et plus particulièrement dans les moments d'improvisations ou d'explorations. L'idée à ces moments est de ressentir, interpréter, analyser le cycle ou non des phrasés, la rythmique, la mélodie... tout en le liant avec sa danse dans un travail demandé.

III. La danse et les enfants

a) Le développement de l'enfant

L'article R-362-1 de la loi sur l'enseignement de la danse en France nous dit que « les enfants de quatre et cinq ans ne peuvent pratiquer que les activités d'éveil corporel. Pour l'enseignement de la danse classique, de la danse contemporaine et de la danse jazz, les enfants de six et sept ans ne peuvent pratiquer qu'une activité d'initiation. Les activités d'éveil corporel et d'initiation ne doivent pas inclure les techniques propres à la discipline enseignée. L'ensemble des activités pratiquées par les enfants de quatre à sept ans ne peuvent comporter un travail contraignant pour le corps, des extensions excessives ni des articulations forcées ».

Notre rôle en tant que pédagogue de la danse est de protéger la santé physique et mentale de nos élèves tout en respectant le développement des besoins des plus jeunes. En effet il est important de respecter les temps de l'éveil pour les 4-5 ans et le temps de l'initiation pour les 6-7 ans avant d'aborder la technique à 8 ans pour permettre aux enfants d'évoluer sainement et à leur rythme.

Mon travail de pédagogue est d'apporter de manière ludique sensible et apprenante des propositions à mes élèves qui leur permettent de percevoir et sentir ce qui se joue dans le cours de danse (la relation à l'autre, le développement de son autonomie, la musique, l'espace proche loin ou périphérique, le travail avec les objets ...) en passant par différents moments du cours qui sont la mise en disponibilité, des explorations, et une synthèse du cours.

Comme je l'ai dit plus haut dans mon projet, je base ma pédagogie sur la quête première d'un travail sensible et perceptif, et l'éveil et de l'initiation à la danse est pour moi le terreau des apprentissages qui suivront plus tard avec la technique.

La danse dans ces moments d'éveil et d'initiation a de nombreux bienfaits sur le développement psychomoteur des enfants, elle leur permet :

- Sur le plan moteur de développer la maîtrise des équilibres, déséquilibres du corps, les dissociations segmentaires, la concordance ou discordance avec le monde sonore et l'orientation du corps dans l'espace.
- Sur le plan affectif de développer leur sensibilité, apprendre à contrôler leurs émotions et leurs effets en situation de difficulté, accepter d'être regardé, prendre « possession » d'un espace et développer le pouvoir expressif du corps.
- Sur le plan social de développer les capacités à prendre les autres en compte, développer les capacités à communiquer avec les autres, apprécier d'être regardé et s'intégrer dans un groupe.
- Sur le plan cognitif de développer la créativité et la capacité de symbolisation, connaître et construire l'espace proche et lointain (dans les trois dimensions), situer son niveau de capacités motrices et améliorer le processus de traitement de l'information.

Danser, c'est utiliser son corps comme matériau, l'imaginaire et les relations comme moteur ainsi la danse peut se définir par rapport à 3 dimensions :

→ corporelle : il s'agit de développer une motricité expressive où sont en jeu les principes qui fondent le mouvement : équilibre, poids, sensation, énergie, qualité de mouvement ...

→ symbolique : il s'agit de développer la capacité à imaginer, à interpréter le réel, à le styliser ; une invitation à poétiser le mouvement et petit à petit s'ouvrir à la symbolique de l'autre...

→ sociale : danser, c'est être capable d'une écoute corporelle, c'est partager, danser à l'unisson, construire ensemble, donner à voir, s'enrichir de la danse de l'autre. La danse conduit également à exercer son regard, devenir un spectateur averti...

b) L'éveil à la danse

L'éveil à la danse est l'essentiel, l'essence même de la danse, la source de l'apprentissage. Éveiller la danse c'est réveiller, ouvrir, explorer des vécus et des sensations différentes. Il s'agit de piquer la curiosité, lui faire éprouver le mouvement et lui permettre de repérer ce qu'il fait. Éveiller à la danse c'est aller puiser dans l'essentiel.

A la fin de l'année, j'aimerais que les enfants soient capables de :

- **S'investir dans le groupe de danse, choisir leur place dans le studio de danse.**
- **D'avoir la pleine sensation de ce qu'ils font, d'être en état de danse.** Pour cela je tiendrai compte de leur état émotionnel du jour, je les rassemblerai, je donnerai UNE consigne précise avec une intention du mouvement ou en utilisant les verbes d'actions. Tout ceci rendu possible par le travail d'explorations où ils pourront goûter à la sensation du mouvement.
- **Pouvoir verbaliser, exprimer, partager ce qu'ils font,** comme par exemple expliquer la consigne à ses camarades, parler de ce qu'ils entendent/voient et le partager aux autres. Pour cela je ferai en sorte de les inviter à se questionner, à échanger entre eux et avec moi sur leurs perceptions vécues pendant le cours de danse.
- **Avoir traversé la question du Poids et ses différents tonus musculaires** à travers un travail de contrastes de dynamiques, avec l'aide des verbes d'actions (glisser, chuter, jeter, porter, lancer, attraper...) et d'en jouer avec l'espace et le temps.
- **Avoir une écoute sensible de la musique.** Pour cela je les mettrai souvent en situation d'écoute, en mouvement ou non. Savoir que l'on peut danser sans musique et que la musique peut exister avec un corps silencieux. Danser en musique, puis quand la musique s'arrête, en faire de même, et l'inverse, danser en silence, et s'arrêter quand la musique reprend.
- **Reconnaître un élément musical associé à un mouvement** en écoutant plusieurs fois un morceau, un accent, un son ...
- **Savoir se situer dans l'espace** (en haut, en bas, coté, devant, derrière près de, loin de, au dessus, au dessous...), en proposant des consignes spatiales différentes, par exemple explorer un objet en « changeant de point de vu », puis s'éloigner de lui, se rapprocher etc...
- Être conscient **du début et de la fin** de quelque chose, que ce soit la musique, le mouvement, le cours, la journée...

c) L'initiation à la danse

Pour les initiations, tout le travail de l'éveil à la danse doit continuer à être efficient.

Cependant, à partir de 6 ans, les enfants peuvent accumuler plus de consignes, coordonner et relier différents éléments (un espace à une qualité, un rythme dans les jambes et un mouvement dans les bras etc.). C'est aussi le moment de leur donner les bases pour la technique de la danse et de les rendre autonomes et responsables.

Initiation 1

A la fin de cette première année, je souhaite que les enfants soient capables de :

- **Savoir se placer** pour pouvoir danser librement en prenant le temps de choisir sa place. Travailler la notion d'être loin de, près de, entre les deux. Ne pas démarrer quelque chose tant qu'ils n'ont pas pris le temps de choisir leur place.
- **Affiner sa relation à l'espace** : inventer et reproduire différents parcours dans l'espace, faire un même mouvement dans différentes orientations, faire un même mouvement en changeant son amplitude... Pour cela il s'agit de travailler à partir d'une phrase ou d'une action simple et d'explorer ses modulations spatiales.
- **Affiner sa relation musicale** : pouvoir reconnaître la structure d'un morceau (couplet, refrain, introduction...), différencier des tempi, reconnaître les accents et les associer au corps, utiliser le crescendo et le decrescendo dans le corps.... Pour cela, il me faut favoriser et prendre le temps de l'écoute musicale et d'exploration autour d'un thème.
- **Pouvoir situer et nommer différentes parties du corps** et pouvoir les dissocier et les coordonner dans le mouvement dansé. Tout au long de l'année nommer les parties du corps, les regarder, les toucher, les mobiliser et ainsi pouvoir danser avec **différents moteurs du mouvement**.
- **Connaître quelques pas de danse et savoir les nommer** (jeté, plié, pirouette...) en les traversant tout au long de l'année.
- **Pouvoir mémoriser une phrase dansée et la danser de différentes manières** (moduler les vitesses, les dynamiques etc.) en proposant toujours différents façons de la faire. Par exemple, danser une phrase dans un espace restreint, danser une phrase en ralentissant le tempo etc.
- **Être précis sur le début et la fin** d'un morceau, d'un mouvement, d'une phrase chorégraphique. En insistant sur le silence du corps, sur le rien, début et fin de tout chose.
- **Pouvoir travailler à deux ou en groupe**. En favorisant la relation à l'autre, construire des duos, des consignes où l'un dépend de l'autre (jeu du miroir, l'un formule les moteurs de mouvement pour l'autre etc.).
- **Être en état de danse** en travaillant l'intention du mouvement (verbes d'actions, adjectifs), les laisser explorer par eux mêmes, les mettre en mouvement, et être rigoureux dans la consignes.

Initiation 2

- **Avoir traversé des pas de danse et pouvoir les nommer** (base : triplette, temps lié, temps levé retiré, chassé, glissade...)
- **Pouvoir composer quelque chose seul ou en groupe à partir d'une consigne.** Tout au long de l'année, je souhaite mettre en place ces moments de consignes de composition à partir d'un travail précis.
- **Faire la différence entre la parallèle et l'en dehors.** Mobiliser l'articulation coxo-fémorale en décharge au sol, en isolant le bassin, travailler des marches en parallèle et en dehors...
- **Pouvoir transposer une consigne dans un espace, une durée...**
- **Être en état de danse** en travaillant l'intention du mouvement (verbes d'actions, adjectifs), les laisser explorer par eux mêmes, les mettre en mouvement, et être rigoureux dans la consignes.

Évidemment tous ces objectifs sont le fruit de recherche d'une vie. Ils sont un idéal pour moi que j'espère pouvoir développer autant que possible pour m'en approcher. L'enseignement de la danse aux éveils et initiations représente à mon avis le plus gros challenge de ma pédagogie. C'est en effet le moment où tout se construit et s'accélère pour eux (le rythme scolaire, la lecture, l'écriture, la relation à l'autre, l'affect...) et je tiens à être très vigilante quant au respect de leur développement psychomoteur tout en priorisant, dans cette découverte de la danse, le plaisir de l'élève à venir danser et faire partie d'un groupe, avec lequel il continuera d'évoluer dans les années à venir.

IV. La danse contemporaine

Pourquoi enseigner la danse contemporaine ? Pour Laurence Louppe, sa puissance réside dans sa capacité à dire le présent du monde et « être danseur, c'est choisir le corps et le mouvement du corps comme champ de relation avec le monde, comme instrument de savoir, de pensée, et d'expression. ». J'épouse totalement ce point de vue et c'est pour cet objectif même que j'ai envie d'enseigner.

Pour atteindre cela, il faut dans le cours de danse, avant toute chose, construire un corps conscient. Un corps sensoriel, un corps conscient de ce qu'il fait pour, entre autres, ne pas se blesser. Et la danse tourne autour de ses incontournables fondamentaux du mouvement qui sont à travailler par différents angles, à verbaliser sans cesse car ils sont au cœur de toutes choses : l'espace, le poids, le temps et le flux.

Je pense particulièrement aux enjeux du poids. « On ne pense pas le corps, si on ne le pense pas comme pesant » pense Jean-Luc Nancy, car le poids est un enjeu poétique primordial. « Accepter le poids, travailler avec lui, comme on travaille une matière vivante et productive, a été un principe fondateur de la modernité en danse » rappelle Laurence Louppe. C'est un facteur poétique qui est important pour moi d'enseigner.

a) Les débutants

Il s'agit de rendre disponible les corps et inscrire les bases juste au service du mouvement dansé. Le cours débutant doit pouvoir développer la compréhension du corps, construire une posture dynamique (équilibre des trois volumes), traverser les fondamentaux du mouvement, découvrir et maîtriser des coordinations et favoriser l'autonomie tout cela avec des exercices, consignes, structures simples qui leur permettent d'aller dans le mouvement. Il s'agit pour moi du niveau le plus difficile et en même temps celui qui m'enrichit le plus. En effet, ce niveau demande d'aller à l'essentiel du mouvement et d'enlever les fioritures et bavardages de gestes.

LA COMPRÉHENSION DU CORPS (SENSATIONS, CONSCIENCE)

- **Construire une posture, une verticalité.** La verticalité c'est la stabilité, la présence du danseur, et cela se construit toute une vie. S'y loge le pré-mouvement siège de l'expression, là où tout ce joue. Mes élèves doivent pouvoir à la fin de leur parcours débutant, **sentir et construire sans cesse leur posture et l'équilibration des trois volumes**. Comment ? Par le travail d'équilibre : construire la verticale assis avec un travail d'enroulé puis transposer l'exercice debout, Par le travail de déséquilibre en désaxant son axe par le biais d'une chute en avant par exemple.
- **Conscience de ses volumes** avec l'aide des verbes d'actions : rentrer dedans, sortir de, traverser, avec l'aide du travail du regard dans différentes directions mais aussi avec des ateliers sur les formes ex : je crée des formes rondes, angulaires...
- **Les mobilités de la colonne**, par des enroulés de colonne, des déroulés avec la conscience d'un début avec doubles directions tête pieds et puis le poids de la tête nous fait enrouler en créant de l'espace entre les vertèbres.... Il s'agit pour moi d'être très exigeante sur la construction de cet axe et de ne pas laisser démarrer un exercice sans avoir fait s'interroger les élèves dans leurs perceptions et observations que ce soit en débutant, intermédiaire ou en avancé.

- **Avoir un corps conscient** : Pour cela je leur ferai travailler la proprioception, connaître les noms de muscles importants (psoas, ischio-jambiers...), des os, et du vocabulaire du mouvement comme torsion, inclinaison...Le moyen pour y parvenir sera de verbaliser les parties du corps qu'ils utiliseront en leur demandant aussi de les localiser sur eux-mêmes.
- **Faire la différence entre la parallèle et l'en dehors** et sentir les jambes comme indépendantes du bassin. Pour cela je travaillerai sur la mobilité de l'articulation coxo-fémorale en décharge au sol, en donnant des exercices à faire en parallèle et en dehors pour faire sentir que l'en dehors part de la hanche, en touchant ses trochanters, puis en le comparant avec l'observation d'un squelette...
- **Être en état de danse** en travaillant l'intention du mouvement (verbes d'actions, adjectifs), et l'imaginaire.

LES FONDAMENTAUX POUR LA DANSE

- **Avoir conscience et jouer avec le poids**, en faisant évoluer les élèves dans des transferts de poids, un travail au sol, avec le toucher, alterner donner du poids / suspendre, en leur donnant différents verbes d'actions qui touchent les muscles profonds (appuyer, détendre, fondre, porter...).
- **Tactilité des appuis** en travaillant la marche à différentes vitesses, différents espaces d'appuis (devant, derrière, coté...) et différents verbes d'actions (piquer, glisser ...).
- **Relation à la musique** : Reconnaître le début et la fin d'une phrase musicale, sentir des contrastes d'énergie, les accents, la pulsation, explorer le phrasé de la danse en situant ses accents, points, virgules, jouer avec la mélodie ou la rythmique..
- **Relation à l'espace** : faire un même mouvement dans différentes orientations, faire un même mouvement en changeant son amplitude.

LES COORDINATIONS

- **Travail des jambes** : être capable de faire un demi plié, un grand plié en première, seconde, avoir traversé des jetés, retirés, développés, attitudes...
- **Travail des bras** : sentir le poids des bras, en faire un soutien pour le mouvement, un appui au sol, un prolongement du mouvement, avoir des mains vivantes, et traverser des qualités différentes en travaillant notamment avec la respiration.
- **Coordonner**, un bras avec une jambe, un mouvement avec un élément musical, danser à l'écoute des autres.

L'AUTONOMIE

- **Connaître et nommer différents pas de danse**, en les ayant traversés tout au long de l'année (temps levé, assemblé, glissade, piqué...).
- **Pouvoir composer une phrase chorégraphique simple en groupe à partir d'une consigne.** Tout au long de l'année, je souhaite mettre en place ces moments de consignes de composition à partir d'un travail précis.
- **Improviser** en leur proposant souvent l'exercice comme faisant entièrement partie du cours.
- **Acquérir un début de culture chorégraphique** en leur conseillant des spectacles, livres ...

b) Les intermédiaires

Une fois ce corps conscient construit, il s'agit dans ce niveau de construire des compétences techniques, développer les coordinations, affiner la conscience, transformer une consigne et se l'approprier, être autonome dans son travail et trouver une musicalité propre à la danse. Le niveau intermédiaire doit renforcer les acquisitions vues au niveau débutant et les complexifier. Pour cela il m'est nécessaire de diviser ses acquisitions en deux niveaux tellement l'apprentissage est vaste et profond. La différence entre Intermédiaire 1 et Intermédiaire 2 sera la vitesse d'exécution, d'apprentissage des exercices, leur complexité (avec par exemple un travail de courbes en mouvement pour les Inter 2 et statique pour les Inter 1), les hauteurs de jambes et amplitudes par rapport au placement du corps.

LA COMPRÉHENSION DU CORPS (SENSATIONS, CONSCIENCE)

- **Pouvoir initier le mouvement par des moteurs différents** en leur proposant des improvisations et des exercices, variations comprenant des moteurs différents.
- **Pouvoir éprouver un mouvement et un phrasé musical** tout en restant connecter aux autres, à l'espace et à l'écoute de la musique.
- **Acquérir un travail proprioceptif** avec la maîtrise du mouvement de l'articulation coxo-fémorale dans ses possibilités d'amplitude en visualisant des lignes de directions dans le corps qui se projettent dans l'espace avec une conscience du poids du bassin.

LES FONDAMENTAUX POUR LA DANSE

- **Mobiliser sa colonne vertébrale en courbe, successions, rotations, arches** avec des exercices statiques pour les Inter 1 et dynamiques pour les Inter 2.
- **Travail de jambes avec différentes amplitudes**, avec un travail de ronds de jambe avec différents accents, jetés, battements, fondu, développés...
- **Affiner la tactilité des pieds** en travaillant des appuis dynamiques solides en variant les temps pour entrer dans son appui.
- **Acceptation du poids** et en jouer de manière plus complexe pour arriver à une **poétique plus fine**.
- **Maîtriser le changement de direction dans la réalisation des tours** avec un travail d'appuis du regard, une préparation en amont des différentes phases de relevés pour renforcer l'axe talon-cheville puis bassin-hanche sur jambe de terre pliée et tendue.
- **Maîtriser le phrasé d'une phrase musicale et dansée**, pouvoir chanter sa danse et danser en silence. Goûter et apprécier une danse en silence et une musique sans mouvement.
- **Affiner sa relation à l'espace en travaillant un regard présent**, une conscience de l'espace proche, périphérique et lointain.
- **La conscience du dos dans les sauts** (et avec l'aide des bras) en proposant par exemple des diagonales de temps levés avec changements de direction.

LES COORDINATIONS

- **Travail des bras en coordination avec les jambes** avec des exercices qui les mettent en lien dans une dynamique ou une qualité différente. Par exemple dans le haut du corps saccadé et rapide et dans le bas du corps léger.
- **Acquérir une mémoire du mouvement plus rapidement**. A force d'expérience l'élève doit pouvoir mémoriser plus rapidement les exercices. Ils seront donnés dans un tempo plus rapide avec des changements dynamiques selon la classe Inter 1 ou Inter 2 (vif, rapide, modéré et des passages de l'en-dehors à la parallèle dans les appuis).
- **Danser des coordinations plus complexes** comme par exemple danser sans accentuation avec une musique en contre point, danser l'inverse de ce que l'on entend (rapide= lent, crescendo de la musique= mouvement de plus en plus petit...).

L'AUTONOMIE

- **Pouvoir composer et improviser seul à partir d'une consigne très précise.**
- **Acquérir une culture chorégraphique plus soutenue** et pouvoir peut-être s'identifier à un chorégraphe ou exprimer son point de vu sur une pièce en permettant aux élèves d'aller régulièrement au théâtre ou en leur proposant différentes proposition d'ateliers de styles.
- **Être en état de danse en allant vers un geste qualitatif sensible**

c) Les avancés

L'autonomie de l'élève est confirmée. Il s'agit de continuer à développer sa conscience finement et de le mener vers une présence à la danse totale. Il peut atteindre une haute technique au service de l'expression et d'esthétiques variées. Il est totalement autonome et responsable de ses choix. Il a également la capacité de lire le mouvement, sa naissance, sa construction et d'en avoir une interprétation. La place de l'improvisation et des ateliers de création chorégraphique tiennent une grande place dans l'élaboration de mes cours pour le niveau avancé.

LA COMPRÉHENSION DU CORPS (SENSATIONS, CONSCIENCE)

- **Capacité d'anticipation de l'action et du pré-mouvement très active.**
- **Rendre le corps disponible à une esthétique particulière.**
- **Présence à la danse totale, état de danse épanoui.**
- **Utilisation de la respiration** pour relâcher les tensions musculaires inutile en explorant par exemple des exercices en décharge au sol, en lien avec la proprioception, pour retrouver la sensation vécue par la suite debout.
- **Amplitude/Danser jusqu'au bout des doigts** en prenant la conscience de l'espace entre les deux omoplates qui s'éloignent par exemple dans une montée de bras de la seconde à la cinquième.

LES FONDAMENTAUX POUR LA DANSE

- **Acquérir les fines nuances dynamiques, rythmiques, spatiales...**
- **Aller vers une relation à la musique fine** (lent, rapide, binaire, ternaire, ponctuation, temps fort, temps faible...) **et dialoguer consciemment avec elle.**
- **Acquisition du travail du sol** dans une maîtrise sensible du mouvement avec des exercices où les élèves devront anticiper les changements d'appuis en trouvant un chemin dans leur corps pour transférer avec leur poids d'un appui à l'autre avec des changements de niveaux, de vitesse, et d'axe.
- **Maîtriser le travail de portés** en proposant des ateliers de confiance où l'un guide et l'autre suit, ainsi que des moments de danse contact pour les aider à trouver la bonne gestion du poids du corps dans la réalisation des portés.
- **La technique au service de l'expression** : dans le but d'une certaine virtuosité mais toujours au service de l'expressivité par des exercices proprioceptifs. Par exemple : un travail de développé se fera avec visualisation des doubles directions du mouvement entre le pied de terre bien ancré, la hanche et le sommet du crâne dans un imaginaire d'allongement d'une part, et le pied de la jambe de l'air par rapport à la place de la hanche.
- **Relier différents arts avec la pratique de la danse.** L'élève partira de ses propres sensations que lui évoquera une pièce chorégraphique, un tableau, une sculpture ou une musique pour créer une phrase chorégraphique en lien avec son interprétation du support créatif.

LES COORDINATIONS

- **Acquérir des coordinations complexes** (jetés en tournant, tours en l'air, pirouette hors axe).
- **L'écoute et l'anticipation** avec par exemple un travail en miroir ou un élève en suit un autre et ne connaît pas sa danse pour obtenir une écoute visuelle.

L'AUTONOMIE

- **Développer une conscience fine du mouvement**, pouvoir en parler, verbaliser, assumer ses choix, pouvoir faire une lecture de son propre corps, de celui de l'autre et pouvoir analyser une chorégraphie.
- **Avoir une culture chorégraphique** (et autres) vivante et pouvoir en parler et argumenter. Pouvoir exposer et défendre ses choix chorégraphiques, et pouvoir s'approprier des esthétiques, des idées, des outils pour répondre à sa propre nécessité chorégraphique.
- **Capacité de composer, d'improviser seul, en groupe.**

V. Conclusion

Pour conclure je pense que ce qui m'anime vraiment pour la pédagogie de la danse c'est ce désir d'accompagner mes élèves sur le chemin d'un état de danse. Cet état de présence totale à soi et à son environnement, cet état de pleine présence, de pleine conscience. Cet état qui me fait vibrer chaque jour. Pour y parvenir, il me semble essentiel de continuer à prendre des cours, à chorégraphier, à improviser, à me former en tant que professeur, rester curieuse et surtout danser, danser, toujours danser !