

## STRUCTURE D'UN COURS – OBJECTIFS GENERAUX & SPECIFIQUES

### STRUCTURE D'UN COURS

#### 1ère partie : ÉCHAUFFEMENT

Activation du métabolisme global, étirements et rotations, exercices de souplesse et coordination adaptés aux objectifs du cours

#### 2ème partie : DANSE DE GROUPE

Guidée par l'animatrice, ayant pour but de réviser les acquis et de mettre en place l'énergie individuelle et collective . Danse préparatrice au contenu du cours .

#### 3ème partie : EXERCICES DE TECHNIQUE

Sur les fondamentaux de la danse orientale, soit sous forme de jeux de rôle, de chorégraphies, de routines, de déplacements dans l'espace soit de travail sur le rythme (exercices individuels et/ou en groupe).

#### 4ème partie : IMPROVISATION ET CRÉATION

Un exercice final, sous forme d'improvisation dansée, individuelle ou collective, qui vise à appliquer les acquis du cours et du bagage personnel. A partir d'une consigne, les élèves sont invités à explorer leur danse de façon personnelle .

#### 5ème partie : DÉTENTE

Des exercices de détente, étirement et relaxation sont proposés pour retrouver le calme corporel.

### OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Acquérir les outils pour réaliser correctement les mouvements de base de la danse orientale ( centrage, travail de l'axe, des appuis, des isolations...)

Développement de l'écoute musicale et du sens du rythme appliqués à la musique arabe

Se servir de la danse orientale et tzigane pour travailler le rapport aux autres, à soi-même et à l'espace

Utiliser la danse comme moyen non seulement de détente et de récréation, mais aussi de communication collective et individuelle et d'expression de l'humanité de chacun

Etre capable de se servir de sa créativité et des outils proposés pour « danser sa danse » en toute liberté.

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

### DEBUTANTS ADULTES (1ère année de danse)

Introduction aux fondamentaux de la danse orientale, la qualité du mouvement, son esthétique, les pas de base...

Se familiariser avec les rythmes de la musique arabe

Prise de contact avec la danse improvisée

Reproduction d'une chorégraphie imposée

### ADULTES INTERMÉDIAIRES (2ème et 3ème année de danse)

Complexification et variations des pas de danse fondamentaux de la danse orientale

Introduction d'éléments de danse comme le voile , le bâton ou les saggats

Reproduction de deux chorégraphies imposées et travail régulier de l'improvisation

### ADULTES AVANCÉES (4ème année de danse)

Perfectionnement des acquis techniques et du bagage personnel

Reproduction de chorégraphies imposées et création d'une chorégraphie personnelle

### ADOLESCENTS ET PREADOLESCENTS (à partir de 10 ans)

Travail des fondamentaux de la danse orientale de façon ludique et relationnelle (à cet âge là, le bagage de l'enfant est suffisant pour attaquer la technique, il contrôle son mouvement)

Une chorégraphie imposée ou sous forme d'improvisation structurée

Travail de l'improvisation et la créativité des adolescents.

### ENFANTS (de 6 à 10 ans)

Pour les enfants, on va plutôt parler d'éveil à la danse en général ; la danse orientale sera secondaire dans les cours, étant donné qu'il est déconseillé de faire travailler les déhanchés excessivement chez les filles qui n'ont

pas encore l'âge de la puberté . Leur col du fémur n'est pas encore suffisamment soudé à l'articulation de la hanche, ce qui pourrait provoquer des nuisances. Il convient plutôt des exercices de verticalité qui contribuent à leur croissance.

La danse est un outil d'éducation, pour apprendre à trouver sa place dans l'espace et le temps (reconnaître son espace et celui des autres, explorer les directions , les volumes, les formes, les niveaux...) Prise de conscience de son corps et de la qualité du mouvement (mouvements saccadés, doux, rapides, lents... etc)

Eveil de la créativité et des facultés cognitives (mémoire, observation)

Travail du sens du rythme sur les musiques orientales et tziganes