



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'Enfance et de la Jeunesse

# Programme d'études

Année scolaire 2025-2026

**A.3.2.3. Danse contemporaine**

## DIVISION INFÉRIEURE – 1<sup>er</sup> CYCLE

**Conditions d'accès :** âge minimum de 9 ans et test d'admission par l'établissement

### Compétences souhaitées

1. Développement physique harmonieux
2. Compréhension des mouvements qui à ce niveau sont lents et décomposés
3. Prise de conscience du schéma corporel dans le temps et dans l'espace
4. Coordination des pas appris avec les mouvements de tête et de bras correspondants
5. Maîtrise au niveau technique correspondant des relations :
  - corps/espace      développement de la sensibilité pour l'espace dans lequel l'élève évolue  
directions principales, épaulement croisé
  - corps-poids      travail de l'équilibre, notion correcte de la tenue du pied à plat  
en rapport avec la hanche et le genou – travail de l'en dehors plus strict  
(pour la danse classique)
  - corps/dynamique    étude des différentes relations de force
6. Rapport des dynamiques gestuelles et sonores
7. Reconnaissance de différents rythmes de danse (polka, valse, menuet etc.)
8. Rapport entre les musiques de danse et leurs pas correspondants
9. Application en pratique des connaissances théoriques acquises en formation musicale  
(valeur des notes, mesures, cellules rythmiques, nuances, silences etc.)
10. Jeux et improvisations
11. Apprentissage de danses d'ensemble

### Examen pour l'obtention du diplôme du premier cycle

Un programme d'une durée totale de vingt minutes à déterminer par l'établissement à choisir parmi les exercices suivants :

- Exercices au sol (1<sup>ère</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> position/jambes allongées)
- Travail du dos (souplesse et relâché)
- Exercices de respiration
- Exercices au milieu : demi plié et grand plié en 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> positions (parallèle et en dehors)  
port de bras et équilibre  
travail du pied parallèle et en dehors (tendu, jeté)  
rond de jambe à terre en dehors et en dedans  
balancé
- Placement du corps : nombre réduit de segments en jeu et en position statique  
prise de conscience de la ceinture pelvienne et de la ceinture scapulaire  
coordination de deux segments  
étude de l'orientation du corps dans un espace donné  
équilibres divers
- Impulsions simples et projectives de petite amplitude
- Impulsions rotatives simples
- Tour entre les posés, posés tournés, tour simple
- Etude de différentes marches
- Triplet

- Sauté en 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> positions (parallèle et en dehors)
- Echappé en 2<sup>ème</sup> position
- Changement de pied
- Assemblé
- Jeté
- Chassé
- Travail sur la force, le temps et l'espace
- Accentuation des mouvements de segments libres (lancé ou legato)
- Etude de la relation expressive entre la danse et la musique
- Formes musicales/différents styles de musique
- Improvisations à thème et sur des musiques données

## **DIVISION INFÉRIEURE – 2<sup>e</sup> CYCLE**

### **Compétences souhaitées**

1. Développement physique harmonieux, maîtrise et flexibilité du corps.
2. Aptitude à coordonner des mouvements et exercices plus complexes qu'en 1<sup>er</sup> cycle.
3. Expressivité du corps au travers des mouvements et dans l'espace.
4. Notion plus vaste de l'intention du mouvement.
5. Maîtrise technique de tous les éléments travaillés :
  - précision et qualité du mouvement
  - amplitude du mouvement
  - conscience du moteur de chaque mouvement (poids, dynamique...)
6. Travail précis des accents dans le mouvement dansé.
7. Emploi de la musique et de ses éléments :
  - créativité
  - vitesse
  - fluidité
  - accents
8. Création chorégraphique en collaboration professeur-élève (variation personnelle).

### **Examen pour l'obtention du diplôme du deuxième cycle**

#### **Épreuve technique :**

Un programme d'une durée totale de trente minutes à déterminer par l'établissement à choisir parmi les exercices suivants :

#### **I. Exercices au sol**

Dans les 1<sup>ère</sup>, 2<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> positions avec jambes croisées et avec jambes pliées :

- spirales, flexibilité du dos (enroulé et déroulé du dos)
- ouverture du sternum (arche)
- contract, release

Exercices de respiration

Conscience corporelle

Contacts avec le sol (points d'appui)

Roulades simples

## Exercices d'assouplissement, étirements divers

II. Exercices au milieua) Pliés

- Demi et grands pliés en 1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> (voire 3<sup>ème</sup>) position, demi plié en 4<sup>ème</sup> position (simples et avec implication du dos)
- Ports de bras et équilibre

b) Travail du pied en parallèle et en dehors

- Repousse du sol
- Flex
- Relevés etc...

c) Battements tendus, jetés, fondus

En parallèle et en dehors, dans les directions devant, côtés, derrière, simples, avec implication du dos et d'un segment.

d) Ronds de jambes à terre

- Demi-ronds de jambe et ronds de jambe complets, en dehors et en dedans, au sol et à 45 degrés, simples et avec implication du dos.

e) Grands battements

- En dehors, devant, côté, derrière (devant éventuellement en parallèle)

f) Adagio

- retirés en parallèle, en dehors
- développés dans les directions devant, côtés, derrière
- attitude, arabesque
- équilibre, équilibre off balance
- rotations
- tour promenade

g) Rotations

Compréhension de l'axe de rotation du corps

- tour simple avec retiré en parallèle : en dehors et en dedans (éventuellement double)
- tour simple avec implication du dos
- tour avec contraction
- déboulés
- tours piqués

h) Sauts

- soubresaut en 1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> position, avec diverses orientations dans l'espace
- changement de pied
- échappé
- petits jetés (d'un pied sur l'autre)
- sauts avec déplacement : petites et grandes sissonnes
- temps levé
- saut avec battement
- hopping

i) Chutes simples

- travail sur la gravité

- fall and recover
- releasing
- j) Marches, triplets
  - dans diverses directions, simples et en tournant (avec rotation)
  - avec coordination des bras
  - avec différentes dynamiques
- k) Déplacements
  - diagonales
  - enchaînements variés
- l) Travail de la danse contact

### **Épreuve artistique :**

Improvisations guidées à thèmes sur musiques données (seul ou en groupe) à déterminer par l'enseignant

- étude du sens et de la qualité du mouvement
- travail plus élaboré sur le support sonore en rapport avec la danse
- durée de 1,5 minutes

### Variation

- musique et style à déterminer par l'enseignant d'une durée maximale de 3,5 minutes

## **DIVISION MOYENNE ET DIVISION MOYENNE SPÉCIALISÉE**

### **Compétences souhaitées**

1. Maîtrise du déséquilibre dans le transfert du poids du corps, changements de niveau d'orientation et de dynamique du mouvement
2. Conscience du corps et maîtrise de l'énergie
3. Amplitude du mouvement
4. Maîtrise de la circulation du mouvement dans toutes les parties du corps en combinaisons variées, Fluidité
5. Musicalité : accents, crescendo, decrescendo
6. Capacité d'exécuter des combinaisons complexes avec changement de direction, d'orientation, de niveau
7. Intention, expressivité dans les mouvements
8. Utilisation de l'espace
9. Capacité d'anticipation de l'action
10. Emergence de la personnalité de l'élève au travers des variations
  - Créativité
  - Capacité d'analyser une danse avec ses diverses qualités

### **Programme d'études**

**1. Travail au sol**

On retrouve tous les éléments abordés au cycle précédent avec des situations plus complexes :

- exercices de respiration
- concentration sur les points de contacts au sol (points d'appui)  
    changement de point d'appui  
    équilibre sur divers points d'appui
- analyse (dès le travail au sol) du point de départ du mouvement et de son développement
- contract, release  
    contraction moteur d'un mouvement
- spirales, flexibilité (du dos)
- exercices d'assouplissement, étirements divers
- travail sur les genoux
- préparation aux chutes

**2. Travail au milieu**

- conscience des points d'appui au sol
- enroulé, déroulé du dos, spirales, torsion, arche, port de bras, translation du buste, étirement de la colonne vertébrale
- travail en rapport avec le poids des segments
- transfert du poids du corps

Pliés

demi et grands pliés en 1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> position accompagnés de spirales, nouveaux éléments tels chute, équilibre, déséquilibre avec implication du dos, courbes décalés, port de bras balancés et petits sauts

Travail du pied

- en dehors, en dedans
- tactilité du pied dans les actions  
    brosser, relever, piquer, taqueter, glisser, repousser
- flexion
- travail du pied en connexion avec d'autres parties du corps
- rotation

Battements tendus, jetés, fondus

A l'exécution des battements s'ajoutent :

- nouvelles directions
- changements d'orientation sur place ( $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  tour) et en déplacement
- impulsions diverses
- relâchés, reprise (fall and recover)
- spirales, épaulements
- se pratiquent avec d'autres éléments
- tempis et accents variés

Ronds de jambe à terre

- demi-ronds et ronds de jambe complets avec implication du dos
- travail du talon = changement d'orientation
- rotations simples, détournés (dans les exercices)

#### Grands battements

- simples, toutes directions
- avec relevé, avec piqué
- avec fouetté
- battements cloches terminé équilibre
- en tilt
- avec changement d'orientation
- en déplacement

#### Adage

- tous les développés
- grands ronds de jambe en l'air (enchaînés avec des relâchés et des reprises)
- enchaînements avec des chutes (ex. glissés)
  - retrouver le contact avec le sol
  - remonter, rebonds.
- rotations
- tour de promenade en attitude, arabesque, avec fouetté de la jambe à grande hauteur

#### Rotations

- tours en retiré (parallèle, ouvert)
  - en dehors en dedans doubles
- tour attitude devant derrière,
- tour arabesque (simple, double)
- tour avec contraction

Les tours peuvent être abordés avec des spirales

- enchaînement de deux rotations
- déboulés (bras divers, tours piqués)
- tours sautés
- tours planés

#### Sauts

Sauts avec flexion, inclinaison, extension du buste en l'air

- petits sauts
- grands sauts :
  - grand jeté, grand jeté attitude
  - temps levé avec grand battement seconde
  - entrelacé
  - fouetté arabesque
  - saut avec contraction
- enchaînements de sauts avec passage au sol
- réception de saut sur pied avec équilibre maîtrisé
- tours en l'air

Chutes

- grandes chutes
- enchaînements avec chutes, reprise de l'équilibre, contact avec le sol, remontée, rebonds
- utilisation de la notion de poids

Reprises des marches

## des triplettes

- avec éléments plus complexes  
ports de bras, directions, spirales (chutes, rotations et sauts)
- dynamiques différentes
- changements d'orientation

DéplacementsTravail avec partenaire, en groupe

- portés avec partenaire
- conscience du corps du partenaire et de son énergie
- improvisation
- utilisation de l'espace

Improvisation sur des thèmes divers, des musiques variées, des éléments techniques, des sentiments et des concepts

Importance de la nuance dans le mouvement des accents spécifiques, de l'utilisation de la musique

expression du mouvement à travers le corps, les segments du corps

**Examen pour l'obtention du diplôme du troisième cycle****Épreuve technique :**

- Enchaînement au sol à déterminer par l'enseignant
- 2 exercices au milieu incluant des tours et des sauts à déterminer par l'enseignant
- 2 déplacements de styles différents à déterminer par l'enseignant

**Épreuve artistique**

- Chorégraphie imposée par l'établissement de plus ou moins 3 minutes
- Composition personnelle de l'élève de plus ou moins 3 minutes (seul, en duo ou en groupe)

**Examen pour l'obtention du diplôme du premier prix****Épreuve technique :**

- Enchaînement avec chutes et au sol à déterminer par l'enseignant
- Enchaînement adagio, tours, utilisation de l'axe, équilibre, déséquilibre
- 2 déplacements de styles différents incluant des sauts et des tours à déterminer par l'enseignant

### Épreuve artistique

- Chorégraphie imposée par l'établissement d'une durée de 3 minutes
- Composition personnelle de l'élève d'une durée de 3 minutes (seul, en duo ou en groupe)

## **DIVISION SUPÉRIEURE**

### Compétences souhaitées

#### Compétences techniques

- Mêmes exigences que pour la division moyenne spécialisée avec un niveau technique plus élevé et une maîtrise plus grande des diverses dynamiques et vitesses.

#### Compétences artistiques

- Rendre toutes les qualités de mouvements demandées au travers de la technique
- Être apte à saisir rapidement les demandes des chorégraphes et de s'adapter à divers styles

L'élève doit servir une chorégraphie avec toutes les qualités et la virtuosité demandées et faire ressortir sa maîtrise des éléments et sa personnalité propre.

### Programme d'études

Tous les éléments acquis en division moyenne spécialisée sont repris dans des enchaînements plus complexes et avec augmentation des difficultés.

Toujours le travail sur l'alignement postural au sol, position assise, debout et en mouvement.

Travail sur l'utilisation de la respiration comme initiateur du mouvement.

#### Sol

Utiliser le sol avec la maîtrise sensible du mouvement

- roulades jambes pliées, tendues une après l'autre
- roulade en rond passant par les deux épaules
- équilibres sur les bras avec retour au sol sur le cou-de-pied

#### Battements

- battements associés au travail de rotation dans la hanche
- battements pied pointé, fléchi, avec courbes et inclinaison du buste

#### Adage

- promenade avec changement de la jambe en l'air  
changement d'axes et de niveaux
- rond de jambe avec mouvement du buste et changement d'orientation dans le pivot
- grands tours planés

#### Tours

- tours en dedans et en dehors avec inclinaison, flexion et extension du buste sur relevé et sur plié sur l'axe et en dehors de l'axe avec changement de niveaux en parallèle et en ouverture

- tours avec ou sans élan planés avec forme dans le buste et les bras
- enchaînement et combinaison du tour sur genoux pliés
- utiliser la torsion du buste dans la prise d'élan du tour
- détournés et enveloppés en vitesse rapide
- les tours simples abordés en division moyenne spécialisée seront doubles
- tours en manège
- enchaînement et combinaison de tour et spirale, tour et saut, tour et chute
- spirale et rotation, cercle du buste initiés par les bras entraînant ou terminant un tour

### **Sauts**

- jetés en tournant
- sauts combinés avec passage au sol
- grand battement développé sauté
- grands sauts avec rond de jambe en l'air
- maîtrise des sauts en manège
- combinaison de sauts avec changement d'orientation, de direction sur place et en déplacement (avant, côté, derrière)

Travail sur les paramètres de :

- poids (changement de poids sur les appuis)
- conscience et maîtrise du poids de chaque partie et segment du corps dans le mouvement avec des changements de dynamiques (lent modéré, vif)
- gravité
- relâché
- chute
- ouvert, fermé

### **Qualité du mouvement**

- points d'initiation du mouvement
- coordination
- fluidité du mouvement staccato, legato
- travailler la circulation du mouvement en succession, en opposition, en segmentation, isolation
- apprendre à savoir jouer avec le mouvement dans la relation au temps et à l'espace
- maîtrise de la relation entre musicalité et poids du corps
- disponibilité du regard dans un large spectre visuel avec des intentions et des qualités différentes

### **Improvisation et composition**

- composition instantanée guidée par un concept musique, phrase, image, repères anatomiques
- exercices d'improvisation sur base des techniques somatiques, d'imagerie
- faculté d'écoute
- bonne utilisation de l'espace
- capacité d'analyse d'une danse

---

**Examen pour l'obtention du diplôme supérieur :****Épreuve d'admission :**

- 2 variations de styles différents de 2 à 3 minutes chacune dont une imposée au niveau national et comprenant les différentes techniques figurant dans le programme d'études.

**Examen :**

- Une chorégraphie du niveau requis choisie par l'enseignant ;
- Une variation chorégraphiée par un chorégraphe invité par l'établissement travaillée par l'élève dans un espace de temps de 10 heures maximum et d'une durée de 2 minutes. La musique et le thème sont au choix du chorégraphe invité ;

Une composition personnelle de l'élève seul ou avec des partenaires sur une musique et un thème choisis par l'élève d'une durée de 2,5 à 5 minutes.