



Commission nationale des programmes de l'enseignement musical

Programme d'études Chorégraphie et Kinésiologie

Introduction

Le cours de chorégraphie et kinésiologie s'adresse aux élèves des classes de danse classique/contemporaine/jazz des divisions moyenne et moyenne spécialisée et constitue une branche obligatoire pour les élèves de la division moyenne spécialisée.

Programme d'études

1) Chorégraphie

- Réflexions et recherches sur le thème choisi pour la chorégraphie
- Ecoute et analyse musicale
- Analyse chorégraphique
- Analyse et notation du mouvement
- Outils d'expression : temps, espace, contact, portée, énergie, émotions, sensibilité
- Scénographie : costumes, décors, accessoires, lumières, montage Audio ;
- Danse et autres arts de la scène : danse et théâtre, danse et chant, danse et comédie musicale ...
- Découverte de différents styles du monde de la danse : Hip Hop, claquettes, Tango, ...

2) Kinésiologie

La kinésiologie de la danse vise à donner aux élèves quelques notions au-delà des cours techniques pour améliorer leur performance et prévenir les blessures.

Les différentes matières proposées, en théorie et en pratique, s'entrelacent pour laisser découvrir comment le fonctionnement et la performance du corps humain sont dépendants, à la fois, de plusieurs aspects, notamment, physique, psychologique, et émotif : apprendre à connaître la structure et le fonctionnement de ces derniers, aide le danseur à se connaître, à avoir un meilleur rendement et une meilleure efficacité dans le mouvement.

Le programme est constitué de quatre secteurs principaux et chaque secteur du cours est subdivisé en plusieurs leçons théoriques et pratiques avec une approche autant scientifique qu'holistique.

Le but du cours est de donner aux élèves quelques outils pour apprendre à connaître leur corps, améliorer leur proprioception, leur santé psychophysique, prévenir les blessures et améliorer la qualité du mouvement en le rendant plus conscient, libre et expressif.

- Anatomie, analyse fonctionnelle du mouvement et prévention de blessures ;
- Techniques somatiques et mouvement conscient ;
- Nutrition, physiologie respiratoire et cardiovasculaire ;
- Psychologie de la danse.

Répertoire-type de sujets liés aux quatre secteurs du cours :

1.	Mon propre corps. Vue générale sur les tissus conjonctifs (les fascias) et leur relation avec le mouvement, la posture et la mémoire du corps. Vue générale sur les systèmes du corps humain.
2.	Le Squelette. Classification, structure et fonctions des os. Comment maintenir les os en bonne santé ?
3.	La Respiration. Le système respiratoire. Aspects principaux du système respiratoire. Les muscles de la respiration.
4.	Les articulations. Les plans anatomiques et les degrés de liberté des articulations. Vue sur les chaînes musculaires et la transmission du mouvement. Exercices pratiques : Analyse fonctionnelle du mouvement
5.	Bodywork. Technique de mobilisation articulaire, pour une relaxation musculaire et mentale. Travail pratique en couples.
6.	Cross-training : l'éducation somatique comme entraînement complémentaire. Introduction au « Soma » et au mouvement conscient. Théorie somatique et exercices pratiques. Application des connaissances acquises sur le système respiratoire et le squelette.
7	Nutrition/hydratation et triade féminine. Habitudes alimentaires, équilibre et déséquilibre : ostéoporose, aménorrhée, malnutrition. Estime personnelle et image de soi. Aspects psychologiques communs chez les danseurs.
8.	Le Système nerveux/neuro-moteur. Les signaux que le cerveau envoie au- et reçoit du système musculaire. Les nerfs et la colonne vertébrale.
9.	La motivation. Les raisons qui nous poussent à danser, la motivation externe, l'esprit de compétition, la motivation interne.
10.	Stress et anxiété. Comment ils se développent ? Comment les prévenir, les surmonter ? Exercices pratiques pour le contrôle de l'activité mentale par la respiration et le mouvement conscient.
11.	L'alignement dynamique. Les différents modèles de posture. La musculature profonde. Biomécanique et anatomie appliquées à la danse par l'utilisation d'images visuelles ou sensorielles (Axis Syllabus, Ballet Body Logic, Feldenkrais, Alexander technique, etc.)