

Jazz préparatoire 1 et 2 + niveau 1 RED

		Jazz préparatoire 1	Jazz préparatoire 2	Jazz niveau 1 RED
Partie 1 : Échauffement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tête 2. Dos plat 3. Étirements latéraux 4. Travail du pied 5. Élongation du tendon d'Achille et du mollet 6. Contractions 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isolations (Mouvement du oui, non) 2. S / O (mais préparer avec chat au sol) 3. S / O 4. S / O (travailler l'articulation du pied lors du travail au sol) 5. S / O 6. S / O 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isolations (introduire les inclinaisons) 2. Idem 3. Introduire la position en insistant sur la stabilité du bassin 4. Idem 5. Introduire la position 6. S / O 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inclinaison D-G / Isolations 2. S / O 3. Étirement latéral avec main sur la hanche et pulsation 4. Articulation du pied avec arrêt à chaque étape en 1^{ère} jazz 5. Élongation du tendon d'Achille et du mollet sans pulsation 6. S / O
	<ul style="list-style-type: none"> • Activation 	<ul style="list-style-type: none"> • Enrouler, dérouler • Isolations • Mouvements cardio (sauts simples, chassés, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Introduire étirements verticaux • Rotation des épaules sans et avec transfert de poids • Intégrer petits sauts ou vocabulaire de la partie 5 en introduction ou en transition 	<ul style="list-style-type: none"> • Étirements verticaux • Enrouler, Dérouler • Étirement des ischio-jambier avec pulsation • Rotation des épaules sans et avec transferts de poids • Intégrer petits sauts ou vocabulaire d'enchaînement (partie 5) en introduction ou en transition
Partie 2 : Tonification et contrôle	<ul style="list-style-type: none"> • Pliés 	<ul style="list-style-type: none"> • Pliés en 1^{ère} classique (le plié en 1^{ère} classique est plus naturel pour le corps qu'en 1^{ère} jazz) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pliés en 1^{ère} jazz • Articulation du pied ½ pointe • Travail de bras seul, sans coordination avec pliés 	<ul style="list-style-type: none"> • Pliés en 1^{ère} classique et 1^{ère} jazz • Petites pulsations (rebonds) • Articulation du pied ½ pointe • Ajouter transition de pas de base • Alternier avec travail de bras et coordonner plus tard

	<ul style="list-style-type: none"> • Tendus et jetés 	<ul style="list-style-type: none"> • Devant 1^{ère} jazz • Coupé 	<ul style="list-style-type: none"> • Retiré • Travail de bras seul, sans coordination avec les tendus 	<ul style="list-style-type: none"> • Tendus devant 1^{ère} jazz avec mains sur les hanches • Coupé • Retiré • Séquence de bras à coordonner plus tard • Préparation Pensil turn
	<ul style="list-style-type: none"> • Développés 	<ul style="list-style-type: none"> • S / O 	<ul style="list-style-type: none"> • S / O 	<ul style="list-style-type: none"> • Introduit lors du travail au sol
	<ul style="list-style-type: none"> • Improvisation 			
Partie 3 : Travail au sol	<ul style="list-style-type: none"> • Travail au sol 	<ul style="list-style-type: none"> • Jambes en losange • Petit écart • Travail du chat (dos rond/creux/droit) 	<ul style="list-style-type: none"> • Engagement abdominal (ex : La crème glacée qui fond) • Le nageur (dorsaux) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jambes en losange • Étirement à l'écart (petit écart) • Étirement genou à la poitrine (version abrégée) • Préparation aux développés (// devant à 45 degré) • Engagement abdominal
Partie 4 : Vocabulaire et mouvements jazz	<ul style="list-style-type: none"> • Grands battements 	<ul style="list-style-type: none"> • S / O 	<ul style="list-style-type: none"> • S / O 	<ul style="list-style-type: none"> • S / O
	<ul style="list-style-type: none"> • Isolations 	<ul style="list-style-type: none"> • Tête : mouvements du oui, non • Épaules • Bras et mains 	<ul style="list-style-type: none"> • Tête : inclinaison • Épaules • Bras et mains • Transfert de poids 	<ul style="list-style-type: none"> • Tête : rotation, inclinaison • Épaules • Bras et mains • Transfert de poids
	<ul style="list-style-type: none"> • Diagonales 	<ul style="list-style-type: none"> • Travailler des diagonales qui abordent spécifiquement un travail rythmique avec les mains, les pieds et une combinaison des deux. • Se référer à la partie 5 pour le vocabulaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Travailler des diagonales qui abordent spécifiquement un travail rythmique avec les mains, les pieds et une combinaison des deux. • Se référer à la partie 5 pour le vocabulaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Travailler des diagonales qui abordent spécifiquement un travail rythmique avec les mains, les pieds et une combinaison des deux. • Se référer à la partie 5 pour le vocabulaire

<p>Partie 5 : Enchaînement - interprétation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement 	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacement : marche, course, chassé, gambades, • Pas sur place : pyramide, balancés • Kick : Kick en avant (bas) • Sauts : Gambades 	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacement : Introduction aux pas croisés et step touch, ciseaux • Pas sur place : Transfert de poids, Bras jazz Simonson, introduire le carré jazz • Kick : Kick en avant (bas) • Mouvement au sol : Introduire roulade sur les fesses et tour sur les fesses • Sauts : Introduire le galop et les petits jetés 	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacement : marche, course, pas croisés, step touch + en tournant, chassé • Pas sur place : Transfert de poids, ciseaux, carré jazz • Kick : Kick en avant (bas) • Pirouettes, tours, pensil turn : ½ tour style Pensil turn, pivots (demi et complet) • Mouvements au sol : Roulade sur les fesses (départ et arrivée au sol), tour sur les fesses • Sauts : Gambades (skip), Galop, petits jetés
--	--	---	--	---

➤ **Thèmes à aborder en classe (liste non exhaustive) :**

- ❖ **Cardio** : Sous forme de jeux, en intégrant le vocabulaire (chassés, gambades), travailler le senti du pied au sol (se déplacer sur les talons, sur ½ pointe, côté externe puis interne du pied, marcher en pointant bien le pied devant, etc.), etc.
- ❖ **Proprioception** : Jeux d'équilibre (peut être mixé avec un jeu de musicalité)
- ❖ **Musicalité et rythmique** : Taper dans les mains (clap), claquer des doigts (snap), suivre le rythme avec les pieds, etc. Varier le plus possible la musique en classe afin que l'élève développe son oreille musicale. Utiliser des musiques en 4/4 en 3/4 en 6/8, etc.
- ❖ **Improvisation** : Laisser l'enfant développer sa façon propre de bouger. Intégrer des thèmes (ex : personnages ou émotions), des textures-qualités (mélasse, astronaute, lent, rapide, etc.), des accessoires, des contraintes pour leur permettre une recherche différente du mouvement. La contrainte force l'enfant à trouver de nouveaux chemins (ex : danser seulement au sol, sur une jambe, 2 par 2 en gardant toujours un contact avec l'ami, imitation, etc).
- ❖ **Expression-Interprétation** : Intégrer dans les enchaînements des moments d'expression de la même façon qu'il serait intégré un mouvement de bras (ex : lorsque tu entends le boom dans la musique, tu dois mimer un visage surpris!). Rappeler à l'enfant de respirer, d'allumer son regard sur ce qui l'entoure.

- ❖ **Isolations** : Beaucoup de travail est fait au niveau des jambes et des pieds, mais il ne faut pas hésiter à faire vivre le haut du corps pour en développer la conscience. Travailler les bras, les mains, les poignets, les épaules, la tête. Faites des formes, des histoires, des marionnettes, etc.
- ❖ **Directions** : utiliser les numéros de murs et de coins (référez-vous au guide), varier vos patrons : en cercle, en manège, en diagonale, en fontaine, 2 lignes, face à face, doc à dos, 2 par 2, etc.

➤ **Pistes pour augmenter la difficulté d'un exercice**

- Vitesse
- Coordination (tête, bras, mains, etc)
- Directions – patron – formation
- Changements de niveaux (plié vs ½ pointe, alterner sol et debout, etc)
- Changer musique (qualité de mouvements, émotions)
- Équilibre – proprioception (réduire base de support)
- Amplitude
- Utilisation de l'espace
- Complexité des coordinations
- Longueur de l'enchaînement (ajout de transition)
- Impro avec consignes
- Yeux fermés
- Symétrie vs asymétrie
- Débuter avec jambe G plutôt que jambe D
- Position de base // vs V
- Débuter à la barre, puis au centre
- Accessoires
- Etc.

Ce document est inspiré du guide RED jazz, mais ne remplace pas la lecture du niveau 1 de celui-ci. C'est un résumé et une division du niveau 1 selon les cours offerts à Élédanse. Un document sur les suggestions de jeux et activités pour ce niveau est également disponible.

Préparé par Sophie Royer

Janvier 2016