

Cours de danse classique

Exemples d'exercices

Niveau : dès secondaires

Ce cours écrit va avec les musiques mises à disposition, mais vous pouvez utiliser d'autres musiques pour les cours de ballet, ou encore de la musique symphoniques ou de la pop si cela vous inspire plus ! Veillez néanmoins à respecter les comptes...

Pliés :

Le grand Classique !

- Deux demi-pliés (4 temps) et un grand plié (4 temps),
- Port de bras libre (devant, derrière, secondes, circulaires, parallèles, ou équilibre..., sur 8 temps),
Dans chaque position (1^{ère}, 2^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème}).
- Finir en équilibre 5^e sur demi-pointes.

Dégagés :

En première :

- Deux dégagés devant (4 temps), le troisième va ¼ rond seconde, fermer plier en première (4 temps)
- Deux dégagés seconde, le troisième va ¼ de rond derrière, fermer plier en première.
- Idem en dedans en partant de derrière, puis de seconde (les ¼ de ronds en dedans)
2^e partie, toujours en première, avec grands bras ;
- Dégagé devant, flex, pointe, ferme (4 temps). Deux dégagés devant (4 temps).
- Idem seconde (8 temps),
- Idem derrière (8 temps),
- Idem seconde (8 temps)
- Port de bras libre
- Dérouler première, équilibre demi-pointes.

Battements jetés :

- Deux jetés devant accent dehors (4 temps),
- Un jeté devant, cloche derrière, cloche devant ferme (4 temps)
- Deux jetés à la seconde (4 temps),
- Quatre jetés rapides (accent en bas) les trois premiers ferment première, le quatrième ferme derrière (4 temps).
- Le tout en dedans (en commençant par derrière).
Répéter tout l'exercice deux fois.

nb : les jetés accent dehors font deux temps (jette sur 1, ferme sur 2), les jetés accent dedans sont deux fois plus rapides !

Jetés rapides :

L'exercice que tout le monde connaît !

- Face à la barre en première ; 8 jetés seconde accent dedans à droite, 8 à gauche, 4 à droite, 4 à gauche, 2,2,1,1, plier. Deuxième fois sans la barre.

Ronds de jambe :

- Deux ronds de jambe sur un temps (1', 2'), battement lent devant sur 3' (jambe de terre très tendue ou franchement pliée, mais pas entre les deux !) pointé devant sur 4', idem en dedans (2x4 temps = 8 temps cette première partie).
- Un rond de jambe sur plié devant, deux ronds de jambe tendus, battement devant, retiré passé arabesque, ferme derrière (8temps).
- Le tout en dedans (à partir du tout début !).
- (*Se mettre face à la barre si pas assez de place à la seconde*) Retiré développé seconde, quatre ronds de jambe en l'air (dont deux doubles pour les plus avancées), en dehors (8 temps) et en dedans (8 temps).
- Port de bras ou fondu. Equilibre en retiré.

Grands battements :

- en croix ; grand battement, ferme, grand battement, ferme, grand battement pointe (contrôle la descente), grand battement ferme (8 temps). Devant, seconde, derrière, seconde.
-

Battements cloches :

- 8 cloches attitudes (accents impairs devant), 5 cloches tendues, plié cinquième, relevé, détourné, à gauche.
- Après gauche, se tourner face à la barre ; 8 cloches attitude seconde (accents impairs à l'extérieur), 5 cloches tendues, plié, tendu, à gauche.

Souplesse :

- Sur une musique calme que vous aimez bien ; jambe sur la barre, jambe dans la main, grands écarts... avec élégance, en respirant bien et à votre rythme...♥

