



**Programme de ballet classique de l'École de danse-CMI
Selon la méthode Cecchetti**



La méthode est construite de façon à développer la musculature en force et en souplesse tout en respectant le corps de l'élève. Les exigences sont établies en fonction de l'âge, de la capacité physique et du niveau technique de l'élève.

À chacun des niveaux seront développés et approfondis: le vocabulaire, la compréhension de la technique classique, le tonus musculaire, la souplesse, la musicalité, la coordination, la créativité et l'interprétation. L'étiquette et les usages de la classe de danse y sont instaurées de façon positive et graduelle.

Les élèves peuvent, selon leur intérêt, passer les examens et certifications de Cecchetti Canada.

Ballet Préparatoire 6-8 ans (1^{ère} et 2^{ème} année primaire) :

Ballet Préparatoire est la suite du cours Mini Ballet. Les apprentissages se font par l'entremise d'exercices techniques, d'enchaînements et de danses. On y développe en douceur le vocabulaire et la technique classique. À chaque leçon, une période est consacrée aux activités créatives et musicales.

Grade 1-2 7 ans et plus (selon l'expérience) : 2 cours/semaine

En Grade 1-2, le contenu du cours est davantage axé sur la technique classique et ses éléments artistiques spécifiques. L'élève sera initié aux exercices à la barre, aux adages, aux pirouettes et le travail des sauts sera plus diversifié. Chaque leçon inclut une période d'improvisation ou d'activités développant la créativité et/ou la musicalité.

Grade 3-4 : 2 cours/semaine

Dans ces niveaux, la structure traditionnelle de la classe de ballet est privilégiée. Les apprentissages visent le développement des adages, des pirouettes et des sauts ainsi que la préparation du corps au travail des pointes et des éléments techniques du travail des garçons. Les activités créatives et d'interprétation sont toujours présentes mais de

façon périodique. Le cours Préparation aux pointes et sauts garçons (10 ans et plus) est un excellent complément à l'entraînement des élèves.

Grade 5-6, Intermédiaire et Avancé: 2 cours/semaine

Dans ces niveaux, les éléments techniques et artistiques se complexifient. Le travail à la barre et les enchaînements d'adage, de pirouettes et d'allegro comportent plusieurs éléments visant ainsi à développer non seulement la technique mais également une excellente condition physique. Ces niveaux demandent des efforts soutenus et préparent l'élève aux niveaux majeurs de la méthode Cecchetti. La classe de Pointes est un excellent complément au ballet Grade 6-Intermédiaire.

Préparation aux pointes (10 ans et plus) et pointes débutants (12 ans et plus):

Exercices ciblés pour préparer les élèves au travail des pointes ou sa préparation. Une partie de l'entraînement comprendra des exercices différents pour les filles et les garçons. Cette classe est essentielle avant d'aborder le travail des pointes. Le cours Conditionnement du danseur est fortement recommandé en complément pour les filles comme pour les garçons.

Pointes élémentaire et intermédiaire:

Sur évaluation seulement. Travail des pointes à la barre et au centre, selon le niveau technique acquis. Il est possible de suivre ce cours en chaussons mous si l'élève n'est pas physiquement prêt au travail des pointes.

Programme récréatif

Éveil à la danse, Parent-Enfant:

Au cours Éveil à la danse, l'accent est mis sur la participation et le plaisir de bouger. Le parent accompagnateur participe parfois de façon active en bougeant avec son enfant, parfois en tant que spectateur pour évoluer graduellement vers l'autonomie. Les apprentissages se font par l'entremise de jeux créatifs et musicaux, de petites danses et de mises en situation. On y apprend notamment des pas et des sauts de déplacement, des mouvements de bases et, en fin d'année, une chorégraphie de groupe.

Danse créative 3-4-5 ans :

En danse créative, l'accent est mis sur la participation et le plaisir de bouger. Les apprentissages se font par l'entremise de jeux créatifs et musicaux, de petites danses et de mises en situation. On y apprend notamment des pas et des sauts de déplacement, des mouvements de bases et, en fin d'année, une chorégraphie de groupe.

Mini Ballet 5-6 ans (maternelle) :

Mini ballet est la suite du cours de Danse créative et les jeux créatifs et musicaux y ont encore une grande place. Des mouvements de base du ballet classique y sont graduellement introduits tels que l'alignement postural, l'utilisation d'un en dehors naturel (jamais forcé), de simples ports de bras et bien sûr, les sauts et les pas de déplacement qui font la joie de tous et toutes.

Ballet adulte:

Ce cours est ouvert à tous. Le niveau sera établi en fonction des participants. Travail à la barre, au centre (port de bras, adage, initiation aux pirouettes, sauts et diagonales), chorégraphie (sans participation aux spectacles) et assouplissement.

Pointes Adulte:

Exercices ciblés pour le renforcement des pieds et chevilles, travail des pointes de niveau débutant et élémentaire à la barre et éventuellement au centre si la force requise est atteinte. Il est fortement recommandé de suivre le cours de ballet adulte afin de d'assurer une base technique. Cette classe peut être suivie en chaussons mous.

Pop Pilates: Nouveauté!

Qu'est-ce que le POP Pilates® ?

POP Pilates® est l'endroit où la force rencontre la flexibilité. Pensez à des mouvements très ciblés qui laissent votre corps tonifié et transformé. Ce n'est pas votre entraînement moyen. C'est une danse sur le tapis. Dans un cours complet de 1h de POP Pilates®, vous

erez l'expérience d'un mélange d'exercices de Pilates modernes, entraînants et classiques, le tout sur une liste de lecture palpitante.

Conçu comme un cours sans équipement avec une gamme de modifications de mouvement, POP Pilates® est pour tout le monde.

Jazz 6-8 ans, 9-12 ans et 13-16 ans: Nouveauté!

Ce cours permet d'explorer plusieurs styles de jazz à travers des exercices techniques et des chorégraphies. En plus de travailler les techniques de base et de développer force, souplesse, expression faciale et corporelle, le danseur améliorera son contrôle, sa coordination, son équilibre ainsi que sa confiance. Plusieurs habiletés y seront travaillées, tels les tours et les sauts, en fonction du groupe d'âge des participants.

Contemporain 7-9 ans

Pour les jeunes ayant envie d'apprendre les bases de la danse contemporaine, mais qui n'ont pas encore l'âge requis. Ils exploreront l'univers du contemporain par un mélange des styles (classique, jazz et contemporain) tout en apprenant à développer leurs habiletés techniques et expressives. Ce cours se veut un pilier des bases de la danse contemporaine.

Contemporain 10-12 ans et 13-16 ans

Cours alliant la technique, l'improvisation, l'expression de soi ainsi que le développement des habiletés propres à la danse contemporaine. Les élèves sont amenés à travailler à leur développement physique et artistique par des exercices, des enchaînements ainsi que des chorégraphies mettant en évidence les éléments acquis lors du cours. Déséquilibre, travail de respiration, travail technique de sol et dynamiques du mouvement sont des éléments clés du travail de danse contemporaine.

Contemporain adulte

Travail de la technique contemporaine par une approche en douceur, expressivité et écoute du corps. Les personnes inscrites seront invitées à développer leurs capacités de texture du mouvement, d'écoute du corps, d'improvisation et de travail de la respiration. Par des exercices techniques, d'improvisation et de travail chorégraphique, apprendre à s'approprier son corps par le mouvement.