Communauté française

Enseignement secondaire artistique à horaire réduit (ESAHR)

Programme de cours établi par les Fédérations de Pouvoirs organisateurs CECP et FELSI

Domaine de la danse

Cours complémentaire

Barre au sol

Approuvé par décision ministérielle le 26 juin 2026

Référence : R8537

Objectifs d'éducation et de formation artistiques

Objectifs d'éducation artistique communs à tous les cours

1. Le développement des facultés

a. d'observation
b. de concentration
c. d'écoute
d. d'analyse
e. de mémorisation
f. d'imagination
g. d'expression
h. d'adaptation au contexte
i. de communication

2. Le développement

a. de la rigueur
b. de la précision
c. de l'endurance
d. du sens critique

3. L'encouragement à la curiosité

4. Le développement

a. de l'intelligence artistique
b. de la maîtrise technique
c. de l'autonomie
d. de la créativité

5. La découverte de différentes facettes chorégraphiques

6. L'affinement sensoriel et moteur

Ces objectifs d'éducation sont implicites dans toutes les activités qui s'y prêtent

Objectifs de formation artistiques spécifiques

1. Le développement des sensations kinesthésiques
2. Le développement de la souplesse et de la résistance musculaire, principalement de la musculature profonde (dorsale, lombaire et pelvienne).
3. L'approfondissement de la prise de conscience des possibilités articulaires.
4. Le développement de la tonicité et de la mobilité du dos, de l'utilisation consciente de son articulation.
5. L'approfondissement du travail de rotation des membres inférieurs.

Objectifs de formation artistiques transversaux

1. La différenciation du corps neutre et du corps « dansant »
2. L'intégration des principes du mouvement : ouverture-fermeture, tension-détente, rythme, équilibre (stabilité/labilité), effort/récupération, principe d'opposition
3. Le développement des possibilités articulaires, musculaires et ligamentaires
4. L'éducation à l'autocorrection en favorisant l'attention portée aux sensations
5. L'épanouissement de l'individu en faisant appel à son imaginaire, en suscitant le plaisir procuré par la compréhension du mouvement dansé
6. L'élaboration du placement du corps (schéma corporel, croix tridimensionnelle, appuis)
7. La canalisation, l'extériorisation et la gestion des énergies
8. La recherche de la précision, de la qualité, de la cohérence, de la musicalité et de la fluidité dans l'exécution des mouvements
9. L'harmonisation de l'emploi du corps, de l'esprit, et des intuitions en sollicitant les connaissances techniques et théoriques en fonction des capacités propres à chaque individu
10. L'encouragement et la persévérance
11. L'éducation à l'autocorrection en favorisant l'attention portée aux sensations

Compétences

Compétences à exercer tout au long de la formation artistique et prenant en compte l'intelligence artistique, la maitrise technique, l'autonomie et la créativité de l'élève

Sur la base des objectifs d'éducation et de formation artistiques, l'élève exerce ses capacités à :

1. effectuer les exercices spécifiques pour développer et renforcer
   a. ses capacités musculaires,
   b. ses capacités ligamentaires,
   c. sa flexibilité,
   d. ses extensions dans le mouvement,
   e. la rotation des membres inférieurs
2. mobiliser spécifiquement des articulations (nuque, épaules, genoux, chevilles, colonne, …)
3. éliminer les crispations inutiles lors de la réalisation de mouvements
4. établir la verticalité et l'alignement par l'auto-grandissement
5. contrôler le placement du bassin dans le mouvement
6. contrôler la rotation externe et interne des membres inférieurs
7. coordonner de manière efficace respiration et mouvement
8. s'autocorriger
9. faire preuve de précision
10. gérer l'amplitude de ses mouvements
11. s'adapter aux situations d'apprentissage, de réalisation et de présentation
12. participer aux activités collectives et s'investir avec rigueur et constance dans les différentes démarches
13. être à l'écoute, accepter et réagir à l'imprévisible

Contenus

Les différentes activités d'apprentissages pourront régulièrement mêler plusieurs contenus différents.
Les contenus ne doivent pas nécessairement s'appréhender de manière verticale ni hiérarchique.
Les exemples ne sont pas exhaustifs.

- En fonction de la mobilisation corporelle recherchée, travail des contenus :
  - seul
  - avec partenaire(s)
  - avec accessoire(s) : balle, élastique, poids, support

PREPARATION-MISE EN MOUVEMENT

- Conscientisation, identification et exploration des surfaces corporelles en contact avec le sol
- Conscientisation, identification et exploration des articulations
- Formes corporelles de base : ouvert, fermé, droite, courbe, symétrique, asymétrique, petit, grand, large, étroit
- Relation entre les différentes parties du corps
- Conscientisation du souffle et de la mobilité de la cage thoracique
- Conscientisation des différents états corporels : échelle des tensions, de contracté à relâché

CONCRETISATION-REALISATION

- Exploration de postures de base et de mobilisations participant à la disponibilité articulaire, à l'élasticité musculaire
- Exploration des différents niveaux
- Exploration des différents plans
  - sagittal : partie droite et partie gauche du corps
  - frontal : l'avant et l'arrière
  - transversal : le haut et le bas
- Mobilisation de volumes spécifiques du corps
- Adaptation et coordination de la respiration avec le mouvement
- Différents types de respiration : tonique, apaisante, retenue, libre, silencieuse, hypopressive
- Étirements statiques et étirements dynamiques

- Stretchings spécifiques :
  - Étirement des bras, ouverture, assouplissement, renforcement et stabilisation de la ceinture scapulaire
  - Étirement des muscles : adducteurs, abducteurs, ischios-jambier, mollets, quadriceps, triceps, abdos, fessiers, psoas
  - Étirement et activation des muscles dorsaux
  - Ouverture (faciale et latérale) de l'articulation de la hanche
- Articulation de la colonne vertébrale : auto-grandissement, alignement, torsion, enroulé et déroulé, mobilisation des muscles abdominaux et thoraciques
- Placement du bassin : neutre, antéversion, rétroversion
- Mobilisation de la rotation des têtes de fémur dans le bassin : travail des jambes « en-dehors » et en parallèle
- Flexions et extensions des pieds, des jambes
- Grands battements
- Pied dans la main
- Grands écarts

- Mouvements synchrones et asynchrones : utilisation de vitesses identiques ou différentes entre parties du corps dans la concrétisation du mouvement
- Différentes vitesses d'exécution d'un mouvement, d'un ensemble de mouvements
- Stabilisation et ancrage d'une partie du corps, avec mouvement souple et sécure d'une autre partie
- Fluidification du trajet d'un mouvement, d'un ensemble de mouvements
- Détente corporelle, relaxation et massage de parties du corps

APPROPRIATION

- Identification et élimination des crispations inutiles
- Verbalisation des sensations ressenties lors de la concrétisation du mouvement
- Précision et auto-correction du placement et de l'alignement corporel, des dynamiques, de l'utilisation de l'espace
- Identification de ses capacités corporelles personnelles et de ses limites, recherche de dépassement