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

Pointes

Approuvé par décision ministérielle le 26 juin 2026

Référence : R8528

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. L'initiation au travail sur pointes pour les élèves présentant les aptitudes requises
2. L'appropriation des éléments techniques nécessaires à la pratique des pointes
3. Le transfert au travail des pointes des savoirs acquis au cours de danse classique

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. L'apprentissage progressif du vocabulaire spécifique
8. La canalisation, l'extériorisation et la gestion des énergies
9. La recherche de la précision, de la qualité, de la cohérence, de la musicalité et de la fluidité dans l'exécution des mouvements
10. 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
11. L'encouragement et la persévérance

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. mettre correctement ses chaussons
2. protéger ses pieds de manière appropriée
3. utiliser un nouveau centre de gravité inhérent à la pratique des pointes
4. effectuer les exercices préparatoires spécifiques pour :
   a. développer et renforcer les capacités musculaires,
   b. établir l'alignement et la verticalité,
   c. concrétiser l'équilibre,
   d. contrôler la tenue du corps,
   e. coordonner haut et bas du corps,
   f. développer l'élasticité des pieds et jambes,
   g. développer la dextérité du bas de jambes, en rapport avec la pratique des pointes
5. utiliser la demi-pointe pour monter et descendre des pointes
6. utiliser de manière contrastée le haut du corps (légèreté) et les membres inférieurs (contrôle spécifique)
7. réaliser des déplacements mettant en jeu les notions d'espace, de coordination, de rythme
8. réaliser des enchainements inspirés par différents styles du répertoire classique et néo-classique
9. réaliser diverses actions sur pointes
10. varier les dynamiques dans les actions
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
14. mémoriser et interpréter un ensemble d'actions, un enchainement, une courte variation avec une résonance personnelle
15. participer à la réalisation de mouvements d'ensemble
16. prester en public

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

- Apprentissages liés aux chaussons de pointes :
  - choix adéquat des chaussons (hauteur d'empeigne, soutien)
  - préparation des chaussons (assouplissement, placement et couture des rubans et des élastiques)
  - préparation des pieds (vérification des ongles, protection des orteils, matériel)
  - laçage des rubans
  - échauffement spécifique des chevilles
  - entretien

TRAVAIL AU SOL ET À LA BARRE

- Articulation et déroulé de la cheville et du pied en // et en dehors : pointe → ½ pointe → flex, et inversion pour le retour

TRAVAIL FACE À LA BARRE, PROFIL À LA BARRE ET AU MILIEU

- Alignement orteils >< chevilles dans les relevés et autres actions sur pointes
- Marches en ½ pointes, sur pointes
- Menées en //, en dehors, avec ou sans bras
- Exercices visant à améliorer :
  - la tenue du corps
  - le renforcement des chevilles
  - le renforcement de la sangle abdominale
  - l'alignement et la verticalité
  - le développement de l'élasticité des pieds et des jambes
- Relevés sur 1 et 2 pieds, dans différentes dynamiques (continu, impact, rebond)
- Échappés en seconde, en quatrième
- Pas de bourrée : par coupé, dessus-dessous et vice-versa, en tournant
- Mobilisation du développé du bas de jambes en rapport avec la pratique des pointes
- Transfert d'un pied sur l'autre, d'un pied sur deux et de deux sur un : piqué, pausé-relevé
- Tours sur deux pieds : soutenus, détournés, enveloppés
- Pirouettes simples
  - en dehors, en dedans,
  - par ¼, par ½, 1 giration complète ou plus
- Petits sauts

- Exercices de coordination du haut et du bas du corps
- Exercices de mobilisation de dynamiques différentes pour le haut et le bas du corps (par exemple : haut du corps en continu avec bas du corps en impact)
- Synchronisation du mouvement avec la musique, respect de la pulsation
- Variations de dynamiques dans la concrétisation des actions spécifiques (noms des pas[1]) listés ci-dessus
- Enchaînements de plusieurs actions spécifiques (noms des pas) listés ci-dessus et intégrant les notions de tempo, pulsation, rythme et phrasé
- Enchaînements inspirés par les différents styles du répertoire : romantisme, classicisme, néo-classicisme, ballet contemporain

TRAVAIL AU MILIEU

- Diagonales de tours : piqués, déboulés, soutenus, pausé-piqué

[1] Menées, relevé, échappé, pas de bourrée, piqué, pausé-relevé, soutenu, détourné, enveloppé, déboulés