



Article le 17 Janvier 2016

La danse classique : du niveau débutant au niveau avancé



Clarisse Massaloux
Avec l'Association
Saint Cyr l'Ecole Danse

La structure d'un cours de danse et plus particulièrement d'un cours de danse classique reste le plus souvent la même. En effet, chaque partie de celui-ci remplit une fonction particulière qui permet de passer à la suivante. Par exemple, une introduction permet la présentation d'un sujet qui conduira ensuite au développement de ce sujet, lequel se terminera par une conclusion. Un cours de danse classique se construit d'une telle manière.

La première partie d'un cours de danse est appelée la barre. Outre le fait qu'elle permet de chauffer le corps, elle a pour fonction essentielle de répartir correctement ses appuis au travers d'exercices techniques ayant chacun leurs particularités. L'ordre de ces exercices y est essentiel car il permet une évolution du corps en adéquation avec les exigences imposées.

Le premier exercice est disons **une « avant-première » ou une introduction.** Il vise à permettre la mobilisation des orteils, par le jeu du travail des demi-pointes/pointes, afin de les « réveiller ». Il n'est pas essentiel dans le travail des demi-pointes car il permet de réveiller le corps de la même façon que dans les exercices suivants mais sera, à l'inverse, plus conseillé dans le travail des pointes.



Le second exercice est appelé **les pliés ou les grands pliés.** Comme son nom l'indique, il vise à plier. C'est l'un des plus importants de la barre. Par ce mouvement, les articulations sont mobilisées, essentiellement celle de la coxo-fémorale. Comme nous l'avions précédemment développé au sein de « l'initiation à la danse classique », le travail au sol permettait les premiers déblocages de l'articulation coxo-fémorale. Les pliés visent à permettre d'effectuer le même travail mais par un moyen différent, adapté aux enfants âgés d'au moins 8 ans et, bien sûr, aux plus grands.

Puis la barre est constituée par les **dégagés.** Il y a deux sortes de dégagés, au sens où certains visent à permettre le travail de la cheville et/ou du plié, d'autres au contraire la rapidité et l'équilibre. La base du dégagé est de broser le sol avec une jambe tendue et un pied qui accompagne ou dirige le mouvement en terminant celui-ci par une pointe de pied tendue.

L'exercice suivant est appelé le **petit battement.** La base du petit battement est le dégagé. Simplement il est nécessairement que la chambre décolle du sol avec des pointes de pieds tendues. Nous verrons par la suite qu'il existe aussi des grands battements, d'où la nécessité de préciser la qualité du battement et de respecter la hauteur du « *bas de jambe* ».

La suite de la barre s'effectue par des **ronds de jambe à terre.** En d'autres termes et de manière plus simplifiée, cet exercice consiste en des demi-cercles ou demi-ronds qui doivent être dessinés au sol. Certains peuvent être pliés, d'autres tendus. Cela constitue la première partie de l'exercice. La seconde étant plus couramment un travail de lever de jambe toujours basé sur la forme d'un demi-rond ou demi-cercle.

La suite du travail à la barre est « **les fondus** ». Ici encore, il y existe deux sortes de fondus. Les fondus dits « *profonds* » s'effectuent le plus souvent sur des tango. Ils doivent être moelleux, moelleux comme un fondant au chocolat ! S'y opposent, les fondus secs. Les pliés peuvent également être secs ou profonds. Le travail de rapidité du « *bas de jambe* » est réalisé grâce aux pliés « *secs* ».

La barre se poursuit par **des ronds de jambes en l'air.** Cet exercice, au même titre que certains de la fin de la barre, est abordé lorsque les premiers exercices, développés ci-dessus, sont acquis. Les ronds de jambe en l'air consistent à dessiner dans l'air. Ils portent donc bien leur nom. Il existe des ronds de

jambe en dehors, en allant de l'intérieur vers l'extérieur. Il existe également des ronds de jambe en dedans en passant de l'extérieur vers l'intérieur.

Les **frappés** constituent l'un des exercices les plus difficiles. Il a pour fonction essentielle de travailler le bas de jambe et sa rapidité, c'est-à-dire de développer la motricité des membres inférieurs du corps. Plus le niveau est élevé, plus la rapidité sera imposée.

Les **grands battements** visent, quant à eux, à compléter l'exercice des petits battements. Ils ne sont pas petits mais grands. Ici encore le nom de l'exercice décrit donc sa fonction première. Il permet notamment de travailler les levers de jambes.

La fin de la barre se termine le plus souvent par **une jambe sur la barre**. Elle permet d'étirer le corps, qui à ce stade, a déjà été mobilisé et doit normalement être chaud. Ce n'est pas un exercice qui peut être considéré comme obligatoire, il est souvent laissé libre dans les niveaux les plus avancés.



D'autres exercices peuvent bien sûr être réalisés à la barre. L'avantage de la barre, surtout du travail face à la barre, est que les bras n'y sont pas mobilisés de sorte que l'élève peut se concentrer entièrement sur le travail des jambes. Ce travail face à la barre peut être utilisé pour les débutants ou pour aborder un nouveau point technique à la fin d'une barre déjà en place.

Chaque fin d'exercice est composée de certains points techniques complémentaires aux bases développées ci-dessus ainsi que d'équilibres. Les équilibres visent, quant à eux, à préparer les pirouettes et à renforcer la musculature de la cheville.

Enfin, la barre permet de travailler les éléments techniques afin de pouvoir les réaliser ensuite sans la barre. C'est ainsi que beaucoup de professeurs affirment qu'une barre doit pouvoir être faite sans barre.

La barre étant terminée, le cours passe sur **une seconde partie appelée le milieu**. Le début du milieu est en principe composé d'un « port de bras ». C'est un exercice que l'on ne retrouve pas dans tous les cours. Il vise à travailler les bras et permet une « mise en jambe » de la suite du cours.

L'exercice suivant est appelé **l'adage**. Cet exercice, à l'inverse du précédent, permet de travailler les levers de jambe au milieu. On le retrouve dans des niveaux assez élevés car il demande malgré tout certaines bases techniques. Dans le cas inverse, les élèves seront amenés à apprendre seulement certains pas souvent utilisés au sein de différents adages tel que les « pas de basques ».

Il peut être précédé des **dégagés**. Les dégagés de la barre sont généralement repris au milieu au même titre que les petits battements. Leur fonction est la même, ils doivent cependant être réalisés sans barre ce qui est techniquement plus difficile. Pour autant le travail réalisé en amont doit normalement permettre une meilleure approche du travail du milieu.

Les exercices suivants sont plus spécifiques au milieu. Il s'agit notamment des fameux **pas de bourré**. Ce sont des pas qui permettent le transfert du poids du corps et qui disposent de nombreuses variantes. Ainsi il y a : les pas de bourré simples, les pas de bourré retiré, les pas de bourré dessus-dessous, les pas de bourré bateau et les pas de bourré en tournant. Cela représente donc une certaine dose de temps, de travail et d'investissement. On peut considérer que chaque variante est adaptée à un niveau même si certains peuvent être appris la même année.

Les **pirouettes** sont extrêmement importantes mais demandent de solides bases techniques. Elles ne sont donc pas abordées tout de suite. Il s'agit de tourner soit en dehors (c'est-à-dire vers le côté de la jambe qui se retire au genou [à la cheville ou en attitude selon la proposition faite à l'élève] comme ci-joint) soit en dedans (vers le côté de la jambe de terre). Pour aborder les pirouettes, il est essentiel de proposer deux exercices. Un premier visant à « mettre sur les jambes ».



Ce sont des pirouettes dites « *de placement* ». Elles sont faites pour trouver un équilibre dans la pirouette. Elles peuvent être « *prises* », c'est-à-dire commencées, dans plusieurs positions différentes. Les plus courantes sont : quatrième position et cinquième position. Mais tout est possible. Le deuxième exercice de pirouette permet de les aborder plus en profondeur et d'imposer un niveau technique un peu plus soutenu. Ce sont des éléments techniques que l'on retrouve dans les variations dite « du répertoire », c'est-à-dire dans les ballets les plus connus. A titre informatif, c'est également un élément technique que l'on retrouve dans d'autres styles de danse, tels que le jazz où elles sont souvent réalisées en parallèle. Il existe plusieurs sortes de pirouettes. Et il serait beaucoup trop long de toutes les citer. Mais les plus importantes sont : les pirouettes prises en quatrième (croisé en dedans et en dehors), les pirouettes prises en cinquième (en dehors et en dedans), les pirouettes attitudes, les pirouettes arabesques, les pirouettes prises en seconde position ou encore les pirouettes dites « *secondes en dedans* ».

La dernière partie du milieu s'appelle les **sauts**. Ce sont également des pas extrêmement importants qui nécessitent souvent plus d'un exercice pour les maîtriser, développer la technique et les variantes. Le début des sauts s'appelle « *les petits sauts* ». Comme son nom l'indique, ils sont petits et souvent assez rapides. Lorsque l'on commence à apprendre la danse classique, les sauts sont dits « *décomposés* » c'est-à-dire faits au ralenti afin de mieux comprendre leur fonctionnement. Une fois cela acquis, la rapidité est augmentée et le travail de « *bas de jambe* » suit en conséquence. Il existe de nombreux sauts et ici encore il serait trop long de tous les citer. Mais les plus importants sont : assemblé, sissonne (à ne pas confondre avec l'assemblé), changement de pied, soubresaut, entre chat 3 et 4 etc... le travail du « *bas de jambe* » peut être rapide voire très rapide, dans ce cas on appelle cela « *la petite batterie* ». Ici aussi il existe de nombreux pas tel que les « *entrechats de volet* ». Il est également nécessaire de préciser que certains sauts de base peuvent être « battus » et peuvent ainsi être rendus techniquement plus compliqués. C'est le cas des sissonnes par exemple. Une fois cette partie du cours réalisée, l'on passe à la dernière partie de la classe.



La dernière partie est celle des grands sauts et des diagonales.

On peut rattacher les grands sauts à cette partie du cours car le plus souvent il s'agit de réaliser un travail en longueur ou en hauteur qui nécessite forcément de l'élan donc de la distance. Les grands sauts sont donc souvent réalisés en diagonale. Nul besoin de préciser qu'il en existe un grand nombre : saut de chat, grand jeté (par développé ou par tendu), saut de biche, grand jeté en tournant, grande sissonne.

Les autres points techniques abordés en fin de cours et en diagonale sont des déplacements techniques. Il peut s'agir de piquets en tournant, de déboulés ou encore de tombés piquet.

Petites remarques :

L'adaptation au niveau : le cours de danse doit être adapté au niveau de l'élève. Les débutants bénéficieront d'exercices plus décomposés afin de mieux assimiler les pas. A l'inverse, les niveaux les plus élevés (souvent des professionnels) bénéficieront d'une liberté plus conséquente dans leur cours de danse. Des cours trop faciles pour les élèves seront ennuyeux, des cours trop difficiles seront au contraire frustrants.

Le travail des pointes : beaucoup de petites danseuses rêvent de faire des pointes dès le plus jeune âge. Et il est souvent frustrant d'apprendre que cela ne sera malheureusement pas pour tout de suite. Effectivement la danse classique est un art difficile, rigoureux et qui demande de l'investissement, du travail et de la rigueur. Il est admis qu'un élève ne pourra monter sur pointes qu'après quatre ans minimums de travail technique sur demi-pointes, c'est-à-dire à partir de 8 ans. Et cela pour bien des raisons. Tout d'abord, le jeune enfant doit pouvoir voir sa colonne vertébrale développée. Il est donc mieux d'attendre la pré-puberté pour commencer les pointes. Ensuite et surtout il faut bien avoir travaillé les demi-pointes. Les muscles de la cheville doivent être préparés pour recevoir la pression qui sera exercée sur celle-ci lors du travail de pointe. C'est pourquoi un travail de pointes devra être réalisé avant même de mettre ses pointes pour la première fois. C'est pour cela qu'il est « *utile de travailler le relevé lent ou le quart de pointe pour l'équilibrage des muscles de la cheville* »¹.

La codification des pas dans la danse : la danse classique est constituée de différents pas qui portent chacun leur nom. Certains se combinent entre eux, d'autres au contraire beaucoup moins. Par exemple, il est plus courant d'effectuer un rond de jambe à terre sur un plié que sur un relevé. C'est la culture de la danse classique qui a entraîné cela. Ainsi il sera courant de dire qu'il n'existe pas de règle à proprement parlé, du moins pas de règles écrites des pas de danse (même si la notation du mouvement permet de l'écrire). Mais les différentes combinaisons acquises au fil du temps ne sont néanmoins pas là par hasard.

Le cours de danse ainsi présenté est relativement complet et donc assez long. Chaque professeur peut adapter son cours en fonction du temps et du niveau. Tout n'est pas essentiel ou primordial, un choix peut donc être effectué. Il n'en reste pas moins que le but est avant tout de prendre du plaisir, de se faire plaisir et de le partager avec le plus grand nombre !

¹ Yvonne Paire