

ECHAUFFEMENTS

EXERCICE DE CHAUFFE

Exemple :

Au sol puis on remonte petit à petit jusqu'à faire bouger toutes les articulations pour réveiller le corps, bien penser à réveiller la voûte plantaire avec une petite balle en mousse par exemple.

Critères de réussite : savoir danser dans le sol, lâcher le poids et la tête notamment.

EXERCICE DE PLIES

Exemple :

Pliés en parallèle en insistant bien sur la place des genoux, dans l'axe de la jambe, qui ne rentrent pas à l'intérieur.

On peut mixer les pliés qui sont assez lents à un travail de bras et de dissociation entre le haut et le bas du corps (bras Matt Mattox).

L'exercice de pliés peut être transposé dans toutes les positions (sixième, première en dehors - attention par les hanches et pas par les pieds qui s'ouvrent en mettant en tension les genoux).

Seconde en dehors... On peut coupler cet exercice au travail du dos avec les dos le travail de dos plat.

Critères de réussite : savoir garder sa jambe dans l'axe lorsqu'on plie la jambe, coordonner le haut et le bas du corps, maîtriser une qualité moelleuse de plié et pas quelque chose qui tombe et qui s'arrête net, maîtriser le haut de son corps en ne le laissant pas s'affaisser lorsqu'on plie (que ce soit dans un grand plié ou dans un demi-plié).

EXERCICE DE PIEDS ET DE DEGAGES

Exemple :

Travail de déroulé du pied sur demie pointe, dégagés en croix (devant, côté, derrière, côté), dégagé, flex, pointe, fermer.

Bien insister sur l'importance du déroulé du pied qui dans le dégagé passe par la demie pointe avant d'arriver à la pointe). Penser à placer des bras simples en secondes par exemple ou alors parallèles (au-dessus de la tête) pour maintenir le haut du corps et que la jambe de l'air soit bien libérée et que les élèves ne s'affaissent pas au fur et à mesure de l'exercice.

L'exercice peut être transposé en dehors après avoir travaillé en parallèle. Les vitesses peuvent varier au fur et à mesure de la semaine selon l'évolution des élèves.

Faire varier la vitesse entre 2 séries de dégagés dans le même exercice pour augmenter la difficulté d'une part mais aussi pour sensibiliser les campeurs aux différents rythmes qu'on peut utiliser sur une musique.

On peut aussi mettre des bras plus complexes qui demandent un travail de coordination important (en fonction du niveau des ados).

Critères de réussite : savoir articuler son pied dans le sol, savoir glisser son pied dans le sol.

TRAVAIL TECHNIQUE

EXERCICE DE PIRQUETTES

Exemple :

Préparation jazz plié sur la jambe de terre, la jambe de l'air sortie en dégagé et bras 4^{ème} jazz, retiré parallèle équilibre pose en changeant de jambe, idem à gauche.

Puis travail de pirouette en dehors parallèle.

Quart de tour à droite puis gauche, demi x2, $\frac{3}{4}$ de tour x2, tour complet x2, un tour et demi x2, 2 tours x2. Ou encore travail du pas de bourré (pas de base du jazz) enchainé avec une pirouette.

Penser à parler des fondamentaux de la pirouette, à savoir, la tête qui part en dernier et revient en premier, le maintien des bras et du dos, le pied collé au genou.

Travail de tours spécifiques au jazz (pencil turn, compas turn, baril turn (plus complexe)).

Critères de réussite : maintien du haut du corps pendant la pirouette, maintien de la cheville, maintien du pied de l'air, et surtout travail de la tête.

EXERCICE D'ISOLATIONS

Exemple :

Sur un rythme de salsa, marche jazz en avançant, puis isolation de la tête, droite gauche, en haut en bas puis tour de tête.

Buste (plus compliqué pour les enfants, ne pas hésiter à mettre en place un travail en binôme de manipulation ou on doit pousser les mains de son partenaire avec sa cage thoracique), droite, gauche puis tour de buste.

Idem avec le bassin (poser les mains sur les hanches pour qu'ils sentent bien ce qui bouge dans leur corps).

On peut rajouter au fur et à mesure, selon le niveau des pas de base plus complexes, comme les ondulations (warm, dauphin...).

Critères de réussite : réussir à bouger une partie du corps séparément des autres, savoir nommer ces différentes parties du corps