

LEÇON :
TECHNIQUE DE BASE EN GYM-DANSE

But de la leçon : connaître la technique des mouvements de fondamentaux en gym-danse, soit :

- Catalogue des mouvements de base
- Technique et exactitude des mouvements

Tenue de corps de base :

Le dos est droit, pas de cambrure, pas de dos voûté.

La tête est relevée, elle est dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Les 2 orteils extrêmes du pied ainsi que le talon, sont en contact avec le sol.

Veiller à ce que toutes les articulations soient l'une au-dessus l'autre, dans le même plan/ axe.

Disposer d'une force de tension suffisante dans toute la musculature, pour un bon maintien.

Mouvements fondamentaux de déplacement :

Tous les mouvements ci-dessous peuvent être effectués en avant, en arrière, de côté, en tournant.

Ils peuvent également être exécutés de manière rapide/lente, grand/petit.

Les mouvements peuvent être faits en déroulant le pied, sur les pointes, du talon à la pointe, de la pointe au talon, etc...

La technique demande que l'articulation de la cheville, respectivement du genou, soit souple, déliée, « on déroule le pied ».

Si les bras accompagnent le mouvement de déplacement, leur mouvement est la plupart du temps, asymétrique aux pieds ; dans tous les cas la coordination entre bras et jambes doit être maîtrisée.

Les marchés	La course	Les pas
En station normale	En levant les genoux	Kik-ball change
Avec les jambes fléchies	Talons-fesses	Croisé
Accroupi	En allongeant les pas	Piqué
Sur les genoux	Sur place, etc...	Chassé
Sur les fesses		Tombé
Sur les mains, etc..		Glissé
		Pivot
		Pas de bourrée
		Pas de 3
		Jazz-square
		Mambo
		Cha-cha-cha, etc...

Mouvements de ressort, sautilllements, sauts :

Tous les mouvements ci-dessous font partie de la même famille ; ils sont souvent exécutés simultanément et successivement.

Ils sont composés d'un élan, d'un appel, d'une phase de vol et d'une réception. Ces mouvements ascendants et descendants, élastiques, souples et énergiques sont déclenchés par des mouvements de flexion et d'extension dans les articulations du pied, du genou et de la hanche. On recherche l'extension complète. On recherche aussi toujours la hauteur, non pas la longueur. Les bras soutiennent le mouvement.

Tous ces mouvements peuvent être effectués en avant, en arrière, de côté, en croisant, en tournant, avec ¼ t., ½ t., 1/1 t. Tous les rythmes, tous les changements de position du pied sont possible.

Les sauts		
frontal	extension	écart
transversal	de course	fouetté
groupé	de biche	de mouton
carpé	de galop	cosaque/russe
tournant	de ciseau	sisonne

Mouvements de balancement, oscillations, cercles, mouvements conduits :

C'est une succession ininterrompue de mouvements ascendants et descendants déclenchés par la pesanteur et par le propre poids des membres. Il y a un changement de poids du corps d'un côté à l'autre ; toutes les articulations doivent être souples et participer au balancement.

L'amplitude du mouvement varie selon la force engagée ; l'amplitude est complète lorsqu'on arrive au point mort. La durée naturelle d'un balancement varie d'un individu à l'autre et dépend de sa taille et du poids du membre qui effectue le balancement.

Oscillation	Balancement	Cercle
< 180°	< 360°	> 360°

Tous les balancés peuvent être exécutés dans les plans frontal, sagittal, horizontal et diagonale.

Les mouvements conduits se caractérisent par une vitesse constante lors d'une tension musculaire à peu près égale.

Il est possible de bouger certains membres indépendamment les uns des autres ou de faire en sorte qu'un membre conduit, et que le reste du corps le suit. Dans ce cas, le mouvement peut être initié par n'importe quel membre ou articulation du corps (bras, jambe, coude, hanche, tête, fesse, pied, buste, etc..)

Ondes :

Dans les mouvements d'onde, toutes les articulations impliquées sont successivement fléchies et tendues. Le mouvement se termine en général là où il a commencé.

Les ondes exigent des grandes qualités de différenciation et d'équilibre, vu que le centre de gravité est constamment modifié.

Le mouvement d'onde doit être souple, fluide, ample, équilibré ; il doit passer par toutes les articulations.

Rotations, roulés, pirouettes :

Tous ces mouvements sont des mouvements circulaires exécutés autour d'un axe.

Pour tous les roulés (avant, arrière, latéral), le corps reste en contact avec le sol. Le roulé se fait sur la nuque, l'épaule, le dos, mais jamais sur la tête.

Le roulé demande de la souplesse, de la force, de la coordination, plus particulièrement de l'orientation.

Une pirouette est une rotation sur l'axe vertical, comme une toupie. Cet axe doit être conservé durant tout le mouvement. Techniquement la pirouette s'effectue sur la pointe du pied, donc en équilibre. La meilleure solution pour pratiquer cet exercice difficile, est de «poser» comme pour photo pendant l'exécution (tenue du haut du corps). Regarder un point fixe et y revenir le plus vite possible aide également à parfaire le mouvement.

Les pirouettes sont réalisées en-dehors ou en dedans, avec jambes tendues, fléchies, avec ou sans bras. L'impulsion peut être donnée par différentes parties du corps (tête, bras, pied). La difficulté peut encore être amplifiée avec des pirouettes sur un genou, sur le dos, la tête (n'essayez pas)

Equilibre :

Les éléments d'équilibre peuvent être exécutés sur un pied, sur les pointes ou sur différentes parties du corps, tel que genou, fesses, poitrine, épaule. Dans tous les cas, la surface d'appui au sol est restreinte. Les muscles ne cessent de travailler et de compenser pour maintenir cette position d'équilibre.

Grandir le haut du corps facilite toujours l'équilibre. Et lorsque le milieu du corps est à l'aplomb du point d'appui, l'équilibre est optimisé, le centre de gravité contrôlé. De plus, techniquement, la distance de l'épaule à la hanche doit être identique de chaque côté. Toutes ces conditions réunies donnent toutes les chances de succès lors de l'exécution d'un équilibre.

Lors des éléments d'équilibre sur les pieds, vérifier que le poids est réparti sur toute la plante du pied, c'est-à-dire talon, gros orteil, petit orteil. Lors d'un équilibre sur la pointe, veiller à ce que le poids du corps soit à l'aplomb de la pointe du pied.