

# GROUPE EVASION

**"Tout corps à sa beauté particulière ...  
Chaque âge a son potentiel et une signification  
expressive corporelle propre.  
La danse nous concerne tous".**

Le projet pédagogique a été établi par les membres du Conseil d'Administration

*Hôtel de ville 69740 GENAS*  
Mail : [secreteriatgroupevasion@gmail.com](mailto:secreteriatgroupevasion@gmail.com)  
[www.groupevasion.com](http://www.groupevasion.com)

**Le Groupe Evasion**, association de loi 1901, a pour but d'initier toute personne âgée d'au moins 4 ans et résidant à Genas ou dans les communes avoisinantes, à la danse.

La discipline enseignée doit être considérée non seulement comme un loisir mais également comme un apprentissage. Elle permet de développer :

- La motricité,
- La coordination,
- La mémorisation,
- L'écoute de la musique.

C'est un outil fabuleux pour le développement de l'enfant en général.

### **Cours de modern' jazz enfants de 4 -5 ans (éveil)**

<b>PRIORITES</b>	<b>OBJECTIFS</b>	<b>METHODE</b>
Découverte de son corps	- Coordination de ses mouvements	Exercices de jeux et d'ateliers
Apprentissage de la danse	-Première approche de bases techniques	
Découverte de l'espace	-Orientation -Placement dans l'espace	
Ecoute de la musique	-Apprentissage des différents courants musicaux	Reconnaître le tempo par la marche.

### **Cours de modern' jazz enfants de 6-7 ans (Initiation)**

<b>PRIORITES</b>	<b>OBJECTIFS</b>	<b>METHODE</b>
Découverte de son corps	-Dissociation de chaque partie du corps	Travail d'isolations
Apprentissage de la danse	-Différentes positions de base (1ère, Seconde position etc....) -Première approche des termes techniques (pas de bourrée, dégagé, équilibre, ...)	Travail de pas techniques
Découverte de l'espace	-Mouvements d'ensemble	Initiation chorégraphique
Ecoute de la musique	-Apprentissage des différents courants musicaux	Reconnaître le tempo par la marche.

## Cours de modern' jazz enfants de 8-10 ans

<b>PRIORITES</b>	<b>OBJECTIFS</b>	<b>METHODE</b>
Découverte de son corps	-Dissociation de chaque partie du corps	Travail d'isolations
Apprentissage de la danse	-Différentes positions de base (1ère, Seconde position etc...) -Approfondissement des termes techniques	Travail de pas techniques
Découverte de l'espace	-Mouvements d'ensemble	Improvisation chorégraphique
Ecoute de la musique	-Apprentissage des différents courants musicaux	Se mouvoir en rythme

Ces étapes sont nécessaires pour que l'enfant puisse progresser dans les meilleures conditions, le but étant de développer ses capacités individuelles (**l'épanouissement et la confiance en soi**).

A partir de 10 ans, la danse est un outil permettant :

- L'épanouissement,
- La socialisation,
- La responsabilisation,
- L'autonomie.

## Cours de modern' jazz pré - ado 10/12 ans 1<sup>ère</sup> année

<b>PRIORITES</b>	<b>OBJECTIFS</b>	<b>METHODE</b>
Prendre conscience de son corps	-Dissociation de chaque partie du corps	Travail d'isolations plus approfondi
Apprentissage de la danse	-Différentes positions de base (1ère, Seconde position etc...) -Approfondissement des termes techniques	Travail de pas techniques
Ecoute de la musique	-Apprendre la synchronisation des mouvements	Se mouvoir en rythme et mémoriser une chorégraphie

## Cours de modern' jazz pré - ado 10/12 ans 2<sup>ème</sup> année

<b>PRIORITES</b>	<b>OBJECTIFS</b>	<b>METHODE</b>
Découvrir les multiples possibilités de mouvement et d'expression du corps	-S'approprier un langage corporel diversifié : qualité du mouvement et relation dans le mouvement	A travers la gestuelle se mouvoir en rythme et exprimer l'interprétation de sa pensée
Approfondissement de la danse	-Capacité à créer une chorégraphie commune	Construire un projet : mise en pratique des acquis, partage des idées et écoute de l'autre

## Cours de modern' jazz ado perfectionnant (14 à 20 ans)

<b>PRIORITES</b>	<b>OBJECTIFS</b>	<b>METHODE</b>
Approfondissement des acquis techniques et du langage chorégraphique	-Autonomie dans l'interprétation de la danse, en tant que langage artistique	Poursuite de l'apprentissage et renforcement de la culture artistique et chorégraphique

## Cours de modern' jazz adultes

De débutant à confirmé les cours de danse permettent de se sentir mieux dans son corps, de le découvrir par le biais du mouvement, de se faire plaisir et de lâcher les tensions que la vie quotidienne peut apporter.

Des exercices variés permettront de :

- Apprendre des positions de base (1<sup>ère</sup>, 2<sup>nd</sup>, 6<sup>ème</sup>...), des termes techniques (pas de bourré, dégagés, équilibre...),
- Transmettre une position de corps (étirement du dos vers le haut, port de tête, allongement des jambes...),
- Travailler sa respiration (respiration dans le mouvement, respiration abdominale ...),
- Travailler sa mémoire grâce aux exercices d'échauffement,
- Gérer un espace : apprendre à s'orienter et se placer dans un espace donné.

La durée d'un cours est d'une heure pour les éveils et les initiations et d'une heure et demie pour les autres cours. Il se déroule de la manière suivante :

- Échauffement,
- Musicalité,
- Pas techniques,
- Chorégraphie,
- Relaxation.

**« Dans la danse, le cœur parle par le corps en un discours filtré par l'esprit »**

Jacqueline Robinson (danseuse, chorégraphe et auteur de nombreux ouvrages dont « l'enfant et la danse »)

A compter du 1<sup>er</sup> septembre 2016, l'association compte deux nouvelles disciplines: les danses du monde et la danse contemporaine

### **Cours de danses du monde à partir de 13 ans**

C'est une technique de différents styles de danse que l'on mélange dans une chorégraphie. Cela peut être du flamenco, du Hip-Hop, du Modern'Jazz, du Street Jazz, et danse de couple

Le cours dure deux heures et comprend :

- Echauffement environ 30 minutes
- Travail technique des différentes danses proposées
- Apprentissage d'une chorégraphie dans chaque style de danse (durée environ 2 semaines)

### **Cours de danse contemporaine de 13 à 15 ans**

La danse contemporaine française est apparue au début des années 80. Elle peut se définir de mille manières car elle est riche, étendue et actualisée en permanence. Elle s'inspire autant du geste quotidien que des techniques plus traditionnelles classiques et modernes, de l'étude du corps humain, de la danse urbaine, de l'improvisation et des formes expérimentales. On danse généralement pieds nus afin de mieux sentir le sol.

Le cours dure deux heures et comprend :

- Etirement (barre : réveil de la chaîne musculaire)
- Travail de la qualité du mouvement par l'impact et l'impulse
- Atelier individuel (travail sur l'appui au sol) ou par groupe (danse de contact)
- Chorégraphie en diagonale (triplette, transfert d'appui)

***Les principes fondamentaux de la danse contemporaine s'axent autour de l'expérimentation  
Du Temps, de l'Énergie, du Poids, de l'Espace et de la sensation***

Pour mener à bien ces différents objectifs la municipalité de Genas met à notre disposition des salles adaptées (miroirs, barres, parquet).