

### En résumé

Les danseurs et leur équipe technique démontrent les techniques essentielles à l'art du ballet classique.

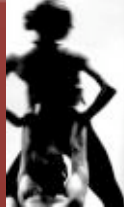
Ils nous font partager l'histoire du Ballet, le langage de la danse et les exigences physiques de l'art du mouvement. Ils font découvrir les divers aspects des spectacles de danse : la mise en scène, les costumes, décors et éclairages, sans oublier les célèbres chaussons de satin (les pointes\*).

Le programme couvre les sujets suivants : les notions d'anatomie et de physique du mouvement, l'entraînement physique pour acquérir force, souplesse et agilité pour atteindre la « performance » artistique. Une comparaison sera faite avec l'entraînement des sportifs orientée vers la performance technique. Les thèmes discutés et les exemples donnés varient selon les groupes d'âge et leurs intérêts.

Les démonstrations des langages et techniques de ballet illustrent les exigences du mouvement sur pointe, du travail en partenaire, et des portés\* (pas de deux\*). La contribution du chorégraphe et du directeur artistique seront expliqués dans la présentation d'extraits de ballet classiques et de chorégraphies\* nouvelles.

Les portés des danseurs, les sauts et pirouettes\* et l'éventail des émotions suscitées par le mouvement feront découvrir aux divers publics les incroyables possibilités et richesses physique et artistique de la danse.

Les discussions et démonstrations, permettront une réelle participation et un partage du vécu en commun ou spécifique à l'âge des publics, le tout dans l'ambiance vibrante du spectacle, la sécurité du cadre scolaire et le plaisir de la découverte artistique.

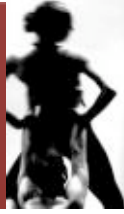


### Objectifs d'apprentissages et d'éveil artistique

1. Donner une information concrète sur :
  - a. les techniques de ballet et de l'entraînement des danseurs
  - b. l'histoire du ballet et le vocabulaire spécifique à cette discipline.
2. Sensibilisation des publics de différents âges aux :
  - a. Composantes artistiques du ballet classique : chorégraphie, mise en scène, costumes, éclairages
  - b. Aspects physiques et anatomiques de la danse classique, comparés à ceux du sport
3. Partager et faire vivre
  - a. Les différents aspects des spectacles de ballet avec les artistes et équipes techniques
  - b. l'intensité artistique d'un spectacle à partir d'extraits de ballet connus
  - c. La passion d'une participation à la saison d'une compagnie de ballet.
  - d. Aux enseignants, les bénéfices d'une collaboration avec les artistes pour stimuler la créativité des élèves aux différents stades du curriculum scolaire.

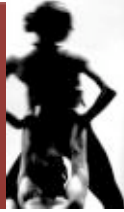
### Contenu Sommaire des Sessions

1. Bienvenue et présentations
2. Session interactive : « Introduction à l'histoire du ballet et aux techniques de la danse »
3. Démonstration des techniques d'échauffement en danse classique
4. Explication avec démonstrations des techniques du travail à la barre
5. Session interactive sur l'anatomie et la performance du mouvement dans la danse et comparaison avec les techniques sportives.
6. Présentation d'extraits de ballet et illustrations du langage du mouvement
7. Échanges avec les danseurs et les membres de l'équipe technique sur le travail et la vie professionnelle dans cette discipline artistique.

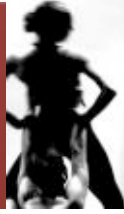


### Activités et exercices

1. Pirouettes et équilibre : effectuer plusieurs tours sur soi même, sensation de vertige. Explication du processus d'équilibre. Exercice pour compenser la sensation : fixer un point sur le mur afin de maintenir une référence. Pour les étudiants des classes supérieures, explications des réactions d'équilibration (mouvements oculaires et compensation vestibulaire dans l'oreille pour le maintien de l'équilibre).
2. En utilisant un diagramme de Venn avec deux cercles danse et sports, demander aux étudiants de penser aux bénéfices physiques et sociaux des deux types d'activité. Discuter les bénéfices communs et les bénéfices spécifiques de la danse par rapport au sport.
3. Interview d'un danseur(euse). Explorer les aspects physiques et sociaux de la danse et les diverses professions impliquées dans les spectacles. On demande aux participants de donner des exemples de personnes dans leur environnement qui pratiquent ou participent à des activités de danse (danse sociale ou folklorique, école de ballet, leçons de danse, athlètes suivant des cours de danse etc.) Les étudiants et leurs enseignants sont invités à préparer des questions. Les groupes peuvent ainsi préparer un questionnaire et poseront leurs questions lors de l'entrevue avec les artistes.
4. Préparer un sondage sur la danse pour récolter des informations sur les expériences, vécus et attitudes de publics de différents âges et milieux socio-culturels. Les résultats peuvent être résumés dans un tableau ou un graphique. Exemples de questions : quel genre de danse préférez-vous? Quel rôle la danse joue-t-elle dans votre vie? Qu'aimez vous ou détestez-vous dans la danse? Allez-vous voir des spectacles de danse? Quels sont vos souvenirs d'enfant par rapport à la danse?



5. Faire visionner aux étudiants des vidéos de danseurs et de ballets connus tels Fred Astaire et Ginger Rodgers, Nicholas Brothers (That's Entertainment), ou Rudolf Nureyev et Margot Fonteyn (The Perfect Partnership). Les étudiants peuvent ensuite effectuer une recherche sur les partenaires célèbres et en consigner le résultat dans un bref rapport.  
Autres partenaires célèbres: Marge et Gower Champion, Ruth St. Denis et Ted Shawn - U-tube offre une abondante documentation vidéographique.
  
6. Les partenaires développent à travers la danse des qualités physiques uniques : force , équilibre, coordination, coopération et prise d'initiative dans le mouvement. D'autres aspects de la danse peuvent également être considérés : attention, concentration, anticipation, mémorisation, mobilisation des énergies, timing, rythmes synchrones et syncopés. Certains aspects psychologiques peuvent également être considérés : ténacité, esprit de coopération, prise de risques et persévérance dans l'entraînement.  
Exemples :
  - a. Exécuter une séquence chorégraphiée pour duos impliquant équilibre, orientation spatiale, variations des rythmes et attention.
  - b. Adaptation des mouvements en fonctions de variations lorsque l'on change de partenaire : les variations sont de nature suivante,
    - i. Trouver les points d'équilibre pour le travail en duo en fonction des changements dans la distribution du poids.
    - ii. Simultanéité dans l'exécution de pirouettes (ajuster la vitesse pour synchroniser les mouvements)
    - iii. Synchronisation et désynchronisation des regards dans l'exécution de certains mouvements (variation de la hauteur des points de fixation en fonction de la taille du partenaire)
    - iv. Variation des points de contacts et du tempo pour assurer une réception sûre du partenaire.
    - v. Ajustement du niveau des portées en fonction de la taille du partenaire.
    - vi. Adaptation des sauts, des pas et du rythme en fonction des caractéristiques du partenaire.
    - vii. Positions et distances adaptées en fonction de la longueur des membres des partenaires.



### 7. Danse et alimentation

Illustration de l'importance de l'alimentation pour assurer force et endurance. Recherche et discussions pour démontrer les effets de l'alimentation sur la performance et la qualité de la danse (implique une connaissance des propriétés nutritives et énergétiques des divers aliments)

8. Comparer les morphologies corporelles et leur importance pour la danse et la pratique de différents sports. Comment alimentation et exercice permettent de développer et de faire évoluer la musculature, la force et la souplesse. Étude des différents type de mobilisation des groupes musculaires dans les différents mouvements.

Grades K-12

Ballet Vocabulary/Terminology

<http://www.abt.org/education/dictionary/index.html>

American Ballet Theatre Dictionary

QuickTime videos with definitions of various ballet steps and terms.

First Lessons in Ballet; Friedman, Lise New York: Workman Publishing, 1999.

PBS – Great Performances

<http://www.pbs.org/wnet/gperf/genre/dance.html>

[www.youtube.com](http://www.youtube.com) - offers many videos of ballet by some of the most famous dancers

Grades 7-12

Video - Fonteyn & Nureyev: The Perfect Partnership; Kultur. 195 Highway 36, West Long Branch, NJ 07764.

Tutus, Tights and Tiptoes: Ballet History As it Ought to Be Taught; David W. Barber, Sound And Vision (2000)

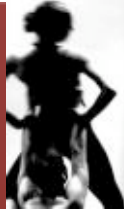
The Muscle Book; Paul Blakey. Himalayan Institute Press; Spi edition (2007)

Human Anatomy from the perspective of dance

<http://www.artsalive.ca/en/dan/dance101/anatomy.asp#general>

Intelligences Theory

[http://www.pbs.org/wnet/gperf/education/ed\\_mi\\_overview.html](http://www.pbs.org/wnet/gperf/education/ed_mi_overview.html)



### **Quelques informations sur les termes de danse classique**

#### **Les Pointes**

Les pointes sont des chaussons de danse utilisés le plus souvent par les femmes dans le cadre de la pratique de la danse classique, à plateforme et semelles renforcées, permettant à la danseuse de se tenir sur le bout des orteils. L'extrémité est constituée de plusieurs couches de chanvre (le plus souvent) collées qui donnent au chausson son aspect particulier.

Une paire de pointes peut être utilisée aussi bien par les femmes que par les hommes (même s'ils ne les utilisent jamais lors de ballet) et la paire de demi-pointes peut être utilisée par les hommes dans le domaine de la danse classique (une exception : il existe une version de La Fille mal gardée dans laquelle le garçon a une variation sur pointes).

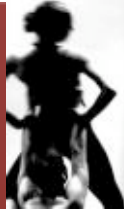
#### **Une paire de pointes aujourd'hui.**

La paire de pointes apparaît au début du XIXe siècle, elle allonge la silhouette (elle fut créée pour donner l'impression de flotter) et sert à grandir la danseuse quand elle monte sur pointes.

Dans une compagnie de ballet, chaque danseuse possède sa propre réserve de pointes au théâtre ou dans de grands sacs si elle part en tournée. Elle en use à peu près 10 paires par mois si elle est danseuse étoile et quelquefois deux ou trois dans le seul ballet du Lac des cygnes...

Seul le professeur de danse peut juger si la danseuse est capable de monter sur pointes, c'est-à-dire de se soulever sur la pointe des pieds sans demander trop d'efforts à ses hanches, à ses genoux et à ses chevilles.

Monter trop tôt sur pointes, ou essayer chez soi, peut provoquer des lésions.



### Le saviez vous?

- Au cours d'une leçon de danse, les chaussons de pointes supportent un poids cumulé de plus de 5 tonnes, soit près du poids de 5 voitures.
- 80 % de ces 5 tonnes sont répartis sur la plateforme, qui mesure environ 4 cm<sup>2</sup> et représente le seul point de contact entre le sol et la danseuse lorsque celle-ci est sur pointes.
- Au cours de cette même leçon, les chaussons de danse auront absorbés à peu près 2 litres de transpiration.
- Une traction d'environ 100 kg est exercée sur les chaussons lors du passage sur la pointe.
- La durée de vie moyenne sûre (période durant laquelle les chaussons d'exercice offrent le maximum de support et de sécurité), basée sur un usage de 9 heures/semaines est de 1 mois.

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Vocabulaire\\_de\\_la\\_danse\\_classique](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vocabulaire_de_la_danse_classique)

Pas de deux : moment au cours d'un ballet où deux danseurs exécutent un long duo

Pirouette : la pirouette consiste en un tour relevé qui, à partir d'une position sur les deux pieds, se fait sur un seul pied élevé sur demi-pointe ou sur pointes. On parle de pirouette lorsque la rotation est de 360 degrés.

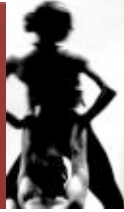
Porté : (statique ou dynamique) terme utilisé en acrobatie et danse pour désigner la manière de soulever et porter la ou le partenaire qui exécute une position ou un mouvement.

### Chorégraphie

La chorégraphie est l'art de composer des danses et des ballets, principalement pour la scène, au moyen de pas et de figures.

Le premier à avoir utilisé le terme chorégraphie est le maître à danser Raoul-Auger Feuillet dans son traité paru en 1700 : Chorégraphie, ou l'art de décrire la danse par caractères, figures et signes démonstratifs. Le terme désignait alors le système de notation de la danse qu'il avait mis au point.

Jusqu'aux Encyclopédistes et au Dictionnaire de la danse de Charles Coman (1787), la chorégraphie signifie l'art d'écrire la danse. En 1810, Noverre en parle encore comme d'une discipline qui « amortit le génie » du compositeur de ballet.



Ce n'est qu'au début du XIXe siècle que le terme commence à s'appliquer au créateur de ballet, à celui qui « invente » des figures et des pas de danse. C'est Carlo Blasis qui en fait le premier l'usage, en 1820, mais sans grand succès. On parle plus volontiers de « maître de ballet » ou de « compositeur », les danseurs solistes ayant l'habitude de régler eux-mêmes leurs variations.

En 1935, Serge Lifar publie son Manifeste du chorégraphe, dans lequel il lui revendique une place de concepteur, tout comme le metteur en scène de théâtre. Quelques années plus tard, il préconise d'appeler l'auteur de ballet un choréauteur, afin de sortir les termes chorégraphie et chorégraphe de leur ambiguïté.

À cette époque, George Balanchine introduit le mot choreographer dans le milieu de la comédie musicale et du cinéma américain, en lieu et place du dance director.

Aujourd'hui, la danse contemporaine repose la question de l'auteur face aux créations collectives, et on considère de plus en plus les métiers de chorégraphe et d'interprète comme différents et complémentaires, l'un pouvant aller sans l'autre. Seul ou avec ses interprètes, le chorégraphe organise l'espace et structure les mouvements au moyen d'un vocabulaire personnel puisé dans l'infinie variété des capacités cinétiques du corps humain, dans le but de communiquer une idée, un sentiment, une émotion, une situation.

### Chorégraphie et Sport

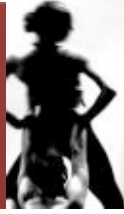
Certains sports, qui comportent un aspect artistique, font appel à la chorégraphie : gymnastique artistique, gymnastique rythmique, natation synchronisée, patinage artistique, aérobic artistique... Ces chorégraphies peuvent ne pas être accompagnées de musique, comme c'est le cas pour la poutre en gymnastique artistique.





# STUDY GUIDE

BALLET  
VICTORIA



*L*a Danse Classique  
une vie de prouesses physiques

## Facility Requirements

- Ballet Victoria requires a suitable performance space, gymnasium floor, of generous size, clear of furniture and equipment. Linoleum or hardwood floors are preferable
- Ballet Victoria will bring sound equipment please ensure there are a couple of electrical outlets/extension cords for the performance to use.

## Set up time

- Artists plan to arrive 45 minutes prior to performance start time to set-up equipment and warm-up the performance space should be ready for them at that time.

## Ratios

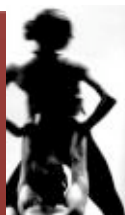
- The program is intended to accommodate approximately 50 students or 2 classes.

## Teacher/Facilitators

- We request teachers remain present during the performance to assist with translations, classroom dynamics, encouragement and curriculum linkages.
- Written feedback of the program from school staff and students is requested to improve and expand this program each year



BALLET  
VICTORIA



Classical dance – a physical life

*Evaluation Form – Classical Dance – A Physical Life*

**School:**

**Grade level of students:**

Have your students participated in other arts events in the past year?  Yes  No  
If yes, what were they?

Did you spend classroom time discussing the performance after your students attended the ballet program?  Yes  No

What did your students enjoy most about the ballet program?

Were there areas of curriculum that connected to the ballet program?  
If so please elaborate.

What changes would you make to the program?

Would you like to receive information on our future school programs?  
 Yes  No

How would you like to receive information?  Fax  Email  Letters  Other

Please return this form to:

Ballet Victoria ● PO Box 5191 ● Victoria, BC ● V8R 6N3 ● fax 250-380-6064  
info@balletvictoria.ca