

# **Comment Choisir Les Danses Selon Le Niveau Des Danseurs (1ère Partie)**

**par Patrice Chollet, Zone Director EU/CON/S**

Les chorégraphes ont souvent recours à des termes ambigus pour spécifier le niveau de difficulté de leurs danses, comme par exemple débutant-intermédiaire, intermédiaire facile, etc. D'autres utilisent les termes débutant, novice, avancé. Cela peut poser des problèmes aux instructeurs qui ont à choisir des danses correspondant aux niveaux de leurs élèves.

Les danseurs et instructeurs expérimentés savent bien qu'il n'y a jamais eu de définitions précises des niveaux de difficulté des danses. Je me souviens d'avoir dansé Achy Breaky, de Melanie Greenwood, du temps où c'était la danse de l'année. Elle était considérée, à l'époque, comme une danse intermédiaire. Je l'ai remise à mon programme l'an passé et l'ai enseignée à mes élèves de deuxième année qui sont des novices juste un peu plus expérimentés que les débutants. Ils l'ont maîtrisée très rapidement. Tout ceci me conduit à penser qu'il est plus facile de caractériser le niveau des danseurs selon leur expérience. Ainsi donc, il devient possible de comparer les difficultés offertes par telle ou telle danse aux capacités d'exécution de différents niveaux de danseurs. Ceci nous permet de répondre à la question : quels sont les chorégraphies que peuvent maîtriser les danseurs selon leur niveau de compétences?

Dans cet article, je vais m'attacher à décrire les compétences que les danseurs doivent mettre en œuvre pour danser correctement, puis, dans l'article suivant, je décrirai plus précisément le savoir-faire des danseurs de différents niveaux : ultra-débutants, débutants, novices, intermédiaires, avancés. Et dans un troisième article, je proposerai un outil simple d'évaluation des danses au regard des capacités des danseurs selon ces cinq niveaux.

## **Figures et Déplacements**

Le premier obstacle qui se dresse devant les danseurs est l'apprentissage des différentes figures, depuis les plus simples, avec ou sans transfert d'appui, sur un ou plusieurs temps, vers les plus complexes. Comme déjà noté dans l'article de Mike Salermo publié dans une Newsletter récente, les ateliers NTA de Dance Fundamentals donne une excellente classification des figures par ordre de complexité croissante, en commençant par les pas non syncopés du DF I et en allant vers les Triple Steps et autres figures syncopées du DF II.

Un autre genre de difficulté intervient dans l'enchaînement des figures : le danseur doit avoir conscience de ses appuis et du mouvement de la jambe libre et des autres parties du corps, pour effectuer la transition d'une figure à l'autre. Les débutants peuvent être à la peine en essayant de maîtriser à la fois leurs mouvements et leur équilibre tout en respectant le tempo de la musique, et ce d'autant plus si la chorégraphie contient des Holds ou des transferts d'appui syncopés.

## **Tours et Orientation dans l'Espace**

Les tours présentent en eux-mêmes un challenge particulier aux danseurs dans la mesure où ils sont le résultat d'une combinaison subtile de la rotation du corps tout en maintenant un bon équilibre, avec des mouvements de préparation avant le tour proprement dit (pas de prep, torque) et des éléments à bien surveiller (centre de gravité au-dessus de la base à tout instant,

alignement du corps, genoux légèrement fléchis). Comme précédemment, le DF III est l'atelier idéal pour acquérir les techniques de bases d'une grande variété de tours.

Pour des danseurs peu expérimentés, un simple quart de tour peut présenter des difficultés. C'est pourquoi beaucoup de danses pour ultra-débutants et débutants n'offrent qu'un ou deux quarts de tour au plus. La maîtrise de l'orientation, c'est-à-dire de savoir à chaque instant à quel mur on doit faire face est probablement l'une des compétences les plus difficiles à acquérir. Les danseurs facilement désorientés auront d'autant plus de difficultés avec des chorégraphies demandant plusieurs changements de murs, ou même des changements de sens, vers la droite, puis vers gauche, ou inversement. En fin de compte, les danseurs doivent pouvoir maîtriser leurs déplacements dans deux systèmes de référence complémentaires : le référentiel fixe de la piste de danse et ses quatre murs et le référentiel relatif à la danse elle-même, qui reste inchangé lorsque la chorégraphie est répétée sur chacun des murs de la piste.

### **La Structure de la Chorégraphie**

L'art de la chorégraphie est celui de mettre en séquence des figures censées coller intimement à la musique. Selon la structure de la musique, les chorégraphes ont la maîtrise totale de la longueur de leur chorégraphie, même s'ils choisissent souvent la longueur de la phrase musicale (24 ou 32 temps), et celle du nombre de murs de leurs danses. Ils ressentent également le besoin d'ajouter des Tags, Restarts et Funnels ou bien encore de créer plusieurs parties, afin de bien synchroniser la chorégraphie avec la musique. Tous ces éléments peuvent ajouter de la complexité et doivent être pris en compte pour évaluer la difficulté d'une danse.

### **Le Tempo**

Le Tempo est une indication de la vitesse à laquelle les figures et déplacements sont exécutés. Il y a souvent confusion sur la question du Tempo. Le Tempo dont nous parlons ici est le Tempo de la danse, qui peut être différent de celui de la musique. En fait les chorégraphes ont le choix du Tempo à utiliser pour leur danse. Par exemple, on trouve des danses où le Tempo de la danse est la moitié du Tempo de la musique : ceci arrive très souvent pour des chorégraphies sur un rythme de Two Step. Dans ce cas, un Slow prend un temps et un Quick un demi temps.

C'est pourquoi, pour évaluer correctement la vitesse d'exécution des figures d'une danse, il faut se référer au Tempo de la danse. Des figures effectuées de manière rapide peuvent engendrer plus de difficultés pour conserver une posture et des pas corrects et un style approprié.

### **Le Style**

Enfin, mettre du style est en général accessible aux danseurs avec une bonne expérience. Il est évident qu'il y a différentes manières d'effectuer chaque figure, selon diverses postures, transferts d'appui et avec ou sans isolation selon le rythme de la danse. Il est probable que les débutants vont se sentir rapidement à l'aise sur les musiques de Two Step ou de Polka, mais ils éprouveront peut-être plus de difficulté sur des rythmes plus complexes comme le Triple Two, ECS, WCS, le Night Club et la Valse, entre autres.

Les différents domaines de compétence que nous venons de survoler se combinent pour aider les danses à maîtriser les danses. Les débutants devront se cantonner à danser sur des chorégraphies simples, tout en progressant vers l'apprentissage de danses plus complexes. Dans

le prochain article, nous décrirons en détail les capacités respectives des danseurs des différents niveaux.

# Choisir Les Danses Selon Le Niveau Des Danseurs (2<sup>ème</sup> Partie)

par Patrice Chollet, Zone Director EU/CON/S

Dans la première partie de cet article, nous avons décrit l'ensemble des techniques qu'un danseur est amené à maîtriser sur la piste. Les plus importantes de ces techniques sont :

La faculté d'enchaîner les figures tout en se déplaçant en ligne

Le contrôle de l'équilibre et de l'orientation

Se conformer à la structure de la danse et aux intentions du chorégraphe

Respecter le tempo de la danse

Danser dans un style approprié au rythme de la musique.

Il est temps, maintenant, de décrire les compétences requises par chaque niveau de danseurs (ultra-débutants, débutants, novices, intermédiaires et avancés). Cela nous donnera des indications sur le niveau de difficultés des danses approprié aux capacités de chacun des groupes de danseurs.

## ULTRA-DEBUTANTS

Les ultra-débutants sont des personnes qui n'ont jamais dansé ou des danseurs sans expérience de la danse en ligne.

### *Les figures et enchainements*

- Ils peuvent exécuter quelques figures simples non syncopées, avec un ou sans transfert d'appui.

### *Tours et changements d'orientation*

- Ils sont capables de tourner dans une direction jusqu'à faire un demi-tour au plus, sans changement de sens (tourner à droite ou à gauche).

### *Structure de la chorégraphie*

- Ils peuvent apprendre des danses simples jusqu'à 32 temps, 1, 2 ou 4 murs, mais pas de contra, ni de tags, restarts ou funnels.
- Ils sont en général incapables de comprendre les feuilles de pas.

### *Tempo*

- Lent à moyen. Ils ont souvent du mal à être dans les temps.

### *Style*

- Les danses les plus faciles sont en général sur des rythmes de Polka, Ballades, Rumba. Ils ne mettent en général aucun style dans leur manière de danser.

### ***Comportement sur la piste***

- Ils peuvent former des lignes, mais sortent occasionnellement de l'alignement

## **DEBUTANTS**

Danseurs avec peu d'expérience (moins de six mois en général) ou bien danseurs occasionnels qui ne vont pas au bal et ne révisent pas chez eux.

### ***Les figures et enchainements***

- Ils connaissent ou sont capables d'apprendre tous les pas non syncopés, comme la Grapevine, les Rock Steps, etc. ainsi que des figures syncopées simples comme les Triple Steps (sur place ou avec déplacement) et peuvent exécuter des danses qui comportent des variations de tempo (comme celles qui comportent des Holds).

### ***Tours et changements d'orientation***

- Ils sont capables de tourner dans une direction jusqu'à faire un tour au plus, sans changement de sens (tour à droite toute ou à gauche toute).

### ***Structure de la chorégraphie***

- Ils peuvent apprendre des danses simples jusqu'à 32 temps, 1, 2 ou 4 murs, y compris les contra, et, au plus, un tag facile ou un restart ou un funnel.
- Ils ont en général des difficultés à comprendre les feuilles de pas.

### ***Tempo***

- Lent à moyen. Ils restent facilement et naturellement dans les temps.

### ***Style***

- Ils peuvent danser sur la plupart des styles (à l'exception de la Samba), avec un alignement du corps et des positions de bras corrects, mais mettent en général peu de style dans leur manière de danser.

### ***Comportement sur la piste***

- Ils peuvent former des lignes, mais sortent occasionnellement de l'alignement.
- Ils se conforment aux instructions du DJ et à l'étiquette de la piste en toutes circonstances.

## **NOVICES**

Danseurs avec une certaine expérience (un an ou plus) ou bien danseurs réguliers qui ne vont pas souvent au bal et révisent peu chez eux.

### ***Les figures et enchainements***

- Ils connaissent ou sont capables d'apprendre tous les pas au programme des ateliers DF I et DF II à l'exception des plus compliqués (Toe Heel Cross Swivels, Pigeon Toes Movement, Camel Walk, Vaudevilles, etc.) dans les séquences simples.

### ***Tours et changements d'orientation***

- Ils sont capables de tourner dans une direction jusqu'à faire un tour et demi au plus, avec deux changements de sens au plus.

### ***Structure de la chorégraphie***

- Ils peuvent apprendre des danses simples jusqu'à 64 temps, 1, 2 ou 4 murs, y compris les contra, et, au plus, un tag facile ou un restart ou un funnel ou des danses 32 temps avec au plus 3 tags faciles, ou restarts ou funnels.
- Ils sont à même de comprendre les feuilles de pas des danses de leur niveau ou plus simples.

### ***Tempo***

- Lent à rapide. Ils restent facilement et naturellement dans les temps.

### ***Style***

- Ils peuvent danser sur la plupart des styles (à l'exception de la Samba), avec un alignement du corps et des positions de bras corrects, tout en mettant un peu de style de base dans leur manière de danser (comme par exemple du body Rise and Fall pour la Waltz, du Lilt pour la Polka, du Cuban Motion pour les danses latines et du Semi-Cuban Motion pour l'ECS).

### ***Comportement sur la piste***

- Ils peuvent former des lignes et gardent leur alignement en rectifiant naturellement leur position par rapport aux autres danseurs.
- Ils ont suffisamment confiance en eux pour ne pas être perturbés par les erreurs ou variations des autres danseurs.
- Ils se conforment aux instructions du DJ et à l'étiquette de la piste en toutes circonstances.

## **INTERMEDIAIRES**

Danseurs avec au moins deux ans d'expérience (ou moins si particulièrement doués). Ils vont souvent au bal et révisent régulièrement chez eux.

### ***Les figures et enchainements***

- Ils connaissent toutes les figures et sont capables d'apprendre des séquences de figures de difficulté moyenne rapidement.

### ***Tours et changements d'orientation***

- Ils connaissent la technique des tours telle qu'enseignée dans l'atelier DF III. Ils sont capables de tourner dans une direction jusqu'à faire deux tours au plus, avec autant de changements de sens que nécessaire.

### ***Structure de la chorégraphie***

- Ils peuvent apprendre des danses relativement complexes, y compris des danses phrasées avec ou sans tag, restart ou funnel.
- Ils sont à même de comprendre les feuilles de pas des danses facilement, mais ne comprennent pas toujours les subtilités de styles qui en découlent.

### ***Tempo***

- Lent à rapide. Ils restent facilement et naturellement dans les temps.

### ***Style***

- Ils peuvent danser tous les styles, avec un alignement du corps et des positions de bras et un style corrects, (comme par exemple de l'ankle Rise and Fall pour la Waltz, du Lilt pour la Polka, du Cuban Motion pour les danses latines et du Semi-Cuban Motion pour l'ECS, le Sway du haut du corps pour le Night Club, et le mouvement de pendule pour la Samba).

### ***Comportement sur la piste***

- Ils forment des lignes parfaites en toutes circonstances.
- Ils sont constamment en phase avec la musique.
- Ce sont des modèles sur la piste de danse, vers lesquels les autres danseurs se tournent pour ajuster leur manière de danser.
- Ils se conforment aux instructions du DJ et à l'étiquette de la piste en toutes circonstances.

## **AVANCES**

Danseurs avec au moins trois ans d'expérience (ou moins si particulièrement doués).

### ***Les figures et enchainements***

- Ils sont capables d'effectuer toutes les figures parfaitement et avec grâce.

### ***Tours et changements d'orientation***

- Ils peuvent tourner dans n'importe quel sens, selon les besoins des chorégraphies, avec une bonne technique et un style excellent.

### ***Structure de la chorégraphie***

- Ils peuvent apprendre des danses simples ou compliquées facilement et rapidement.

- Ils sont à même de comprendre les feuilles de pas des danses facilement, et comprennent en profondeur les subtilités de styles voulues par le chorégraphe.

### *Tempo*

- Lent à rapide. Ils restent facilement et naturellement dans les temps, même pour des musiques peu marquées, comme danser avec comme principale indication la voix d'un chanteur ou une instrumentation douce par exemple

### *Style*

- Ils dansent avec un style approprié en toutes circonstances, ajoutant leur propre note artistique.

### *Comportement sur la piste*

- Ce sont des modèles sur la piste de danse, vers lesquels les autres danseurs se tournent pour ajuster leur manière de danser.
- Ils savent faire passer les sentiments et émotions évoqués par la danse et la musique d'une manière éclatante et belle.

Il y a matière pour chaque danseur, quelque soit son niveau d'expérience décrit plus haut, de prendre du plaisir à danser, depuis les ultra-débutants qui découvrent avec étonnement la richesse et la beauté de nos danses, les débutants et novices qui commencent à réaliser l'ampleur des compétences à acquérir pour devenir de bons danseurs, jusqu'aux intermédiaires et avancés qui ont approfondi leur passion pour la danse et continuent à tendre vers la perfection. Tous ces danseurs, quel que soit leur niveau, prennent plaisir à danser et se voient récompensés de leurs efforts par leurs progrès, en compagnie de leurs familles et de leurs amis.

Dans le prochain article de la série, je présenterai un outil d'évaluation des danses selon les compétences des danseurs, qui permettra de mettre un peu de perspective sur les niveaux des danses attribués par les chorégraphes eux-mêmes !

A bientôt !



# Comment Choisir les Danses selon le Niveau des Danseurs (3ème Partie)

*par Patrice Chollet, NTA Zone Director EU/CON/S*

Dans les deux articles précédents de cette série, je me suis attaché à décrire les compétences que les danseurs doivent pouvoir maîtriser afin qu'ils puissent se mouvoir sur la piste de danse. Puis, j'ai défini l'ensemble des connaissances que les danseurs doivent pouvoir appliquer pour chacun des cinq niveaux d'expérience : ultra-débutants, débutants, novices, intermédiaires et avancés.

Dans cet article, voici un outil que j'ai optimisé au cours des deux dernières années et que j'utilise pour classer les danses selon les compétences des danseurs. Lorsque je choisis des danses pour mes cours, je me pose toujours la question : est-ce que ces danses sont bien adaptées à tel ou tel groupe d'élèves ? Est-ce qu'elle n'est pas trop difficile ? Pour la plupart des danses, un simple coup d'oeil donne vite la réponse, mais il y en a quelques unes pour lesquelles les indications du chorégraphe peuvent prêter à confusion, particulièrement si la danse est à la frontière entre deux niveaux de difficulté.

## Comment utiliser cet outil d'évaluation ?

Cet outil permet d'enregistrer tous les éléments conduisant à ajouter une difficulté à la danse que l'on évalue en assignant des "points de difficulté" et en en faisant la somme pour déterminer un score de difficulté global. Ce score total est alors comparé à une grille de référence qui permet d'obtenir le niveau de difficulté de la danse.

Les différents domaines de compétences sont examinés tour à tour, en commençant par la technique des figures.

Il suffit de lire la chorégraphie et de compter le nombre de figures de niveaux 2, 3 et 4. Pour connaître le niveau de difficulté d'une figure, un tableau de référence est disponible en suivant le lien <http://ntafs.fr.en.eval> (ce tableau est trop gros pour tenir dans cet article, avec environ 200 figures listées). Il est à noter que l'on n'a pas besoin d'enregistrer les figures de niveau 1, car elles n'offrent pas de difficulté particulière.

Ensuite, il s'agit de compter le nombre de rotations du corps, exprimé en quarts de tour, ainsi que le nombre de changements de sens (un changement de sens se produit lorsqu'après une rotation dans un sens, la chorégraphie demande à ce que l'on effectue une rotation en sens inverse - par exemple, un quart de tour à gauche, suivi, plus loin dans la chorégraphie par un demi-tour à droite).

La troisième section de l'outil d'évaluation enregistre la longueur de la chorégraphie et le nombre de murs. Une chorégraphie à 32 temps et 4 murs en signature rythmique 4/4 (24 temps et 4 murs en signature 3/4) n'ajoute ni ne retranche de points. L'addition d'une section de 8 temps (en 4/4) ou 6 temps (en 3/4) ajoute 0,5 point. Inversement, on enlève des points lorsque la chorégraphie est plus courte, de même que lorsque le nombre de murs est moindre. Les irrégularités, tels les Tags, Restarts, Funnels et les danses phrasées ajoutent 1 point à chaque occurrence.

La quatrième section de l'outil s'intéresse au tempo et au rythme de la musique. Chaque rythme a ses propres intervalles de tempos que l'on peut qualifier de lent, moyen, rapide ou très rapide. Une table de référence est fournie en suivant le lien ci-dessus. On ajoute également 1 point si le démarrage est difficile à compter.

Dans la cinquième section de l'outil, les caractéristiques du style de la danse sont prises en compte. Certains rythmes, comme les danses cubaines, le WCS, le Night Club et la Waltz sont techniquement plus difficiles et donc ajoutent des points. De plus, certaines musiques sont plus difficiles à suivre du fait d'un jeu de percussions faible ou absent, ce qui peut ajouter 1 ou 2 points.

Enfin, le type de danses, line, contra, partner ou mixer peut ajouter des points.

***[Voir le tableau d'évaluation <http://pcidf.org/article/evaluation-du-niveau-de-difficult-des-danses>, accompagné des tableaux de référence des figures et des tempos.](http://pcidf.org/article/evaluation-du-niveau-de-difficult-des-danses)***

J'ai utilisé cet outil pour évaluer la difficulté de plus de 300 danses. Il m'a été d'une aide précieuse pour décider si telle ou telle danse était adaptée à mes groupes d'élèves. Il s'avère être très utile également pour comparer la difficulté relative des danses entre elles, car ils les placent toutes dans le même référentiel.

Les tableaux de référence, et en particulier, la liste des figures pourrait être utilisés pour répondre aux questions de Mike SALERMO dans son article "[De quel niveau de cette danse ?](#)" dans la [Newsletter de Nov-Déc 2013](#). Je serais heureux d'apporter ma contribution à sa proposition. En attendant, j'espère avoir apporté quelques lumières sur la problématique de ce qui fait qu'une danse est plus ou moins difficile et si elle est adaptée aux compétences des différents niveaux de danseurs.