

# COURS AVEC ALEXANDRA DUPRAT-GUIONIE

## Danse Moderne

*Enfant à partir de 7 ans, adolescent, adulte*

La danse moderne, une seule définition serait inadaptée à cette forme de danse, d'autant plus qu'elle emprunte ses caractéristiques à différents styles comme le classique, le contemporain et le jazz.

Le style est à la fois aérien et terrien avec un travail au sol, en déplacement ou sur l'équilibre.

La relation danse / musique est primordiale pour développer le goût artistique. Un choix particulier est accordé à la sélection de la musique.

### Déroulement d'une séance

- Échauffement, mise en route du corps et les bases techniques. (série d'exercices qui prépare et structure le corps).  
→ appuis, assouplissement, ancrage dans le sol, verticalité, axe du corps, travail du buste, des pieds, des jambes, équilibre, relâchés, dissociation...
- Travail en déplacement, coordination dans l'espace avec des éléments techniques.
- Enchaînement chorégraphique
- Travail en atelier, développement du potentiel créatif et artistique de l'élève.

## Atelier Chorégraphique

*adolescent ou adulte*

Un atelier chorégraphique a pour but d'amener l'élève à danser, interpréter et s'impliquer dans la création d'œuvres chorégraphiques.

Le danseur va explorer et développer plus en profondeur son sens artistique et ses aptitudes d'interprète, grâce à l'accompagnement du chorégraphe et dans l'objectif d'une préparation à un spectacle, d'une participation à un concours ou dans le cadre d'un atelier ponctuel.

L'atelier est l'endroit idéal pour laisser libre court à sa spontanéité créative et à l'originalité.

Le mélange des genres et des styles opère et donne naissance à des chorégraphies aux signatures uniques.

Le travail peut être abordé de différentes façons par le chorégraphe :

- proposer aux danseurs une chorégraphie ou des séquences imposées
- proposer un travail d'exploration par l'improvisation et des consignes données

Les points positifs qui en ressortent sont :

- le travail d'équipe
- le sens de l'écoute
- la liberté du danseur

---

### Danse & Rythme

*association loi 1901 – agrément Jeunesse Education Populaire n°333182003015*

*Affiliation à la Fédération Française de Danse*

**156 avenue Jean Jaurès 33600 PESSAC – Tél. 05 56 51 82 01**

Email : [danseetryhme@gmail.com](mailto:danseetryhme@gmail.com) – Site : <http://danseetryhme.portailasso.pessac.fr>  @danseetryhme