

# LA DANSE

## Qu'est ce que la danse ?

La danse est une suite de mouvements rythmés du corps, souvent au son d'une musique. C'est un art. Elle permet de raconter des histoires, d'exprimer des émotions, de s'amuser.

Pour être danseur professionnel il faut beaucoup travailler. Il faut travailler sa souplesse, répéter les exercices, muscler son dos, ses jambes et son ventre.



C'est pour ça que les danseurs sont minces et très musclés.



Il faut aussi écouter le rythme de la musique et avoir une bonne mémoire pour retenir les exercices d'échauffement et les pas.

### L'histoire de la danse.

Aux temps préhistoriques, la danse existait. Les hommes avant d'aller à la chasse se mettaient en cercle et bougeaient. Ils faisaient appel aux forces de la nature pour les aider. C'était un moyen de se donner du courage.

A l'Antiquité, les gens dansaient pour plaire aux Dieux.



Après, ils dansaient pour des moments importants : une naissance, une mort, un mariage et aussi pour oublier la vie difficile. C'était une façon de s'amuser.

### Les styles de danse.

Il y a plusieurs types de danse, en voici quelques unes :

**La danse classique**, elle a été créée au XVe siècle en Italie. On y travaille les positions des pieds. Les danseuses portent des tutus et des pointes. Les plus grands danseurs classiques sont à l'Opéra Garnier à Paris. Quand ils sont petits, on les appelle les petits rats de l'Opéra. La danse classique est à la base de presque toutes les danses



**La danse moderne ou contemporaine** vient de la danse classique mais elle est moins stricte.



**Les danses « de rues »** comme le jazz, le rock n'roll, les claquettes, le hiphop



**Les danses de salon** comme la valse, le tango, la salsa, la rumba, le chachacha. Ce sont des danses qui viennent de différents pays. Ce sont des danses où l'on est deux, en couple pour danser. Certaines sont appelées danses latines.

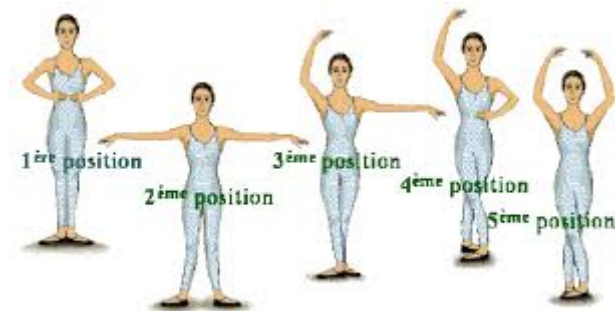


**Les danses folkloriques** comme le flamenco, la danse orientale. Ce sont des danses traditionnelles. Cela veut dire qu'il y a très très longtemps les gens les dansaient.



## Positions et techniques de la danse classique.

**Les positions**, il y en a six. On les fait avec les pieds et aussi les bras, ce qui donne grâce et beauté aux danseurs



Ici il n'y en a que cinq.

### **Les techniques**

D'abord on s'échauffe à la barre. La barre est un long tube de bois fixé au mur. Elle permet de faire les exercices de base et de se tenir correctement (droit)



Ensuite, on se met au milieu de la salle pour faire des exercices d'assouplissement et travailler son équilibre.

Et on finit par des enchainements de pas en ligne ou diagonale.

Tout cela permet de créer des chorégraphies et de faire des spectacles qui sont aussi appelés des ballets.

