

Sommaire

Préface	5
Préface de Christian Dubar	7
Le mot de Jean-Claude Petit, directeur de l'IFDS.....	7
Remerciements.....	8
Introduction	9
Préambule.....	11
Danses de Couple et de Loisirs : une définition.....	13
Présentation, structure de l'ouvrage	14
L'auteur.....	15
Synthèse des points à retenir	16
Bases musicales	17
Introduction au solfège	19
Symboles utilisés en solfège	19
Figures de notes	19
Figures de silence	21
Rythme, pulsation, tempo	22
Quelques définitions.....	22
Mesure de la vitesse d'une musique (ou d'une danse).....	23
Mesures.....	24
Temps fort.....	24
Mesures à 2 temps, 3 temps, 4 temps	24
Temps faible, temps demi-fort.....	24
Unité de temps des mesures.....	25
Mesures simples.....	26
Division binaire et division ternaire des durées	27
Mesures composées.....	29
Vitesse des musiques de danse.....	30
Couples de mesures, carrures, phrases et grilles musicales	31
Contretemps et Syncope	32
Partie forte et partie faible d'un temps	32
Contretemps	33
Syncope.....	34
Rythmes « tiempo », « contratiempo »	35
Construction musicale	37
Introduction musicale	37
Anacrouse, métacrouse.....	37
Breaks et inversions de mesures	37
Synthèse des points à retenir	38
Bases du mouvement	39
Mouvements élémentaires	41
Pas de danse élémentaires.....	41
Simple appui, double appui, saut	42
Actions de jambe libre.....	43
Au final, qu'est-ce que la danse ?.....	43

Translations et rotations.....	44
Mouvements de base sur plusieurs temps	45
Mouvements sur 2 temps	46
Mouvements sur 3 temps	48
Mouvements sur 4 temps	49
Mouvements sur 6 temps	50
Mouvements sur 8 temps et plus.....	52
Bases de notation Conté.....	52
Représentation des rythmes	53
Représentation des directions	54
Représentation des rotations.....	57
Synthèse des points à retenir	58
Positions de couple	59
Positions de couple fermé	61
Position face à face.....	61
Les positions fondamentales en couple fermé	62
Position des têtes	64
Des positions aux jeux de positions.....	64
Petit inventaire des jeux de positions en couple fermé	64
Les contre-corps.....	66
Qu'est-ce qu'un contre-corps ?	66
Contre-corps de position.....	66
Contre-corps de mouvement.....	69
Swing et sway	69
Positions de couple ouvert	70
Tenues de mains.....	72
Guidage et connexion	72
Système parallèle et système croisé.....	75
Synthèse des points à retenir	76
Repères dans l'espace de bal	77
La ligne de danse et les orientations.....	79
Abréviations pour les orientations	80
Orientations courantes.....	80
Cas de la position Promenade.....	81
Gestion des angles.....	81
Synthèse des points à retenir	82