

Éveil à la danse, Initiation à la danse :

Aux termes de la loi du 10 juillet 1989 relative à l'enseignement de la danse, l'enfant ne peut débiter la danse qu'à partir de l'âge de 4 ans. Les fondamentaux de la danse (l'espace, le temps, la forme) sont abordés en éveil et les fondamentaux de la technique (saut, tour, axe, poids, relation membres inférieurs et membres supérieurs) en initiation. La danse est au service de l'enfant afin de permettre son épanouissement et développer sa créativité. C'est une étape fondamentale dans la formation de l'élève.

Techni'ka :

Issue d'un long travail de recherche élaboré par lénablou et fondé sur le répertoire musical et gestuel des rythmes traditionnels de la Guadeloupe, la Techni'ka prépare le corps à recevoir le Gwo-ka, danse ancestrale aux sept rythmes : *Toumblak, Woulé, Padjenbèl, Menndé, Graj, Kaladja, Lewòz*

La Techni'ka est aujourd'hui une aventure esthétique, novatrice, formatrice et créatrice qui relève de l'horizontalité et de la verticalité du geste.

C'est une danse basée essentiellement sur la partie inférieure du corps. La Techni'ka relève d'une énergie faite de contrastes dans un laps de temps très court, avec un rapport au temps et à l'autre qui est de l'ordre de l'imprévisible, de l'accidenté. C'est une technique où la relation *da nsè-tanbouyè* (danseur-percussionniste) est fondamentale, créant et participant à l'acte d'improvisation. L'acte créateur répond à l'instinct et à l'instant.

Contemporain :

C'est une technique qui, malgré sa grande diffusion, émet encore des réticences pour certains. Le contemporain est avant tout basé sur la relation synergique de l'espace, du corps, de l'énergie et du temps. On compte également un important travail sur le rapport au sol, le travail des appuis, du poids et du transfert du poids, de l'axe, du déséquilibre, de la mobilité de la colonne vertébrale, de la relation à l'autre et à l'objet. Ce condensé d'outils artistiques est travaillé dans les ateliers d'improvisation, de compositions chorégraphiques. C'est une technique fondamentale qui permet d'appréhender la danse sans peurs, sans complexes, mais de façon consciente et profonde.

Moderne :

C'est le mariage entre la rigueur du classique et la liberté émotionnelle, musicale et corporelle. Plusieurs techniques définissent la danse moderne issue des Etats-Unis et de l'Allemagne : Horton, Graham, Limon, basées sur des fondamentaux comme le *contract-release*, la coordination du travail de l'en dehors et de la parallèle, où le centre du corps se situe au niveau du buste et du bassin par un travail permanent entre sortir de l'axe et revenir sur l'axe, ainsi que le travail de la chute au sol.

Classique :

Le classique est une technique séculaire qui rayonne depuis le XVIIème siècle en Europe (France, Italie, Royaume-Uni, Russie). C'est la technique fondamentale et incontournable de tous les danseurs. Les cinq positions des bras, des pieds et la maîtrise de l'en dehors constituent la colonne vertébrale de la danse classique. L'apprentissage des pointes doit avoir

une attention particulière sur la solidité des chevilles et la force musculaire des membres inférieurs.

Barre à terre :

C'est l'adaptation de la technique classique à la verticale au sol. L'objectif est de renforcer le corps sur le plan musculaire tout en travaillant la souplesse articulaire pour obtenir un meilleur en dehors. C'est un excellent complément pour la force et la résistance du danseur dans sa formation.

Jazz :

Technique très appréciée par les jeunes mais qui reste un style de danse ouvert à tous, le jazz s'appuie sur l'univers musical en vogue. C'est une technique basée sur la segmentation et la coordination des différentes parties du corps avec un rapport au sol très prononcé, couronné d'une très grande sensualité dans le corps, avec des mouvements syncopés et l'utilisation prononcée des contretemps.

Atelier *Bien-Être* :

Les ateliers de danse *bien-être* sont dédiés à toute personne souhaitant exercer une activité pour son développement personnel sans les contraintes liées à l'apprentissage d'une technique

ou d'une chorégraphie.