

# Sommaire

Introduction .....	9
Chapitre 1 : <i>La biomécanique et la danse</i> : les actions musculaires, les leviers osseux articulés, le mouvement et la danse .....	13
Chapitre 2 : <i>La danse et les possibilités respiratoires</i> : la respiration, l'effort et la danse .....	29
Chapitre 3 : <i>Les aspects relationnels</i> : le professeur et ses élèves .....	43
Chapitre 4 : <i>L'apprentissage de la danse</i> : à quel âge commencer à apprendre la danse et comment poursuivre son entraînement .....	51
Chapitre 5 : <i>Année préparatoire (5-6 ans)</i> .....	59
I — Le travail au sol .....	60
II — Le travail debout .....	66
III — Le travail au milieu : .....	67
A — Les exercices techniques .....	67
(les « animaux », les marches) .....	67
B — Pas simples et danses de groupes .....	72
IV — Le travail d'improvisation : .....	73
A — La découverte du corps .....	74
B — La découverte de l'espace .....	74
C — La découverte du rythme .....	74

Chapitre 6 : <i>Première année</i> (6-7 ans) .....	77
I — Le travail au sol .....	77
II — Le travail debout .....	77
III — Le travail au milieu : .....	78
A — L'apprentissage de pas .....	79
B — Les danses collectives .....	80
IV — Le travail d'improvisation .....	81
Chapitre 7 : <i>Deuxième année</i> (8-9 ans) .....	83
I — Le travail au sol .....	84
II — Le travail à la barre .....	95
III — Le travail au milieu .....	97
IV — Le travail d'improvisation .....	98
Chapitre 8 : <i>Troisième année</i> (vers 10 ans) .....	101
I — Le travail au sol .....	102
II — Le travail à la barre .....	102
III — Le travail au milieu .....	103
IV — Le travail d'improvisation .....	104
Chapitre 9 : <i>Quatrième année</i> (11-12 ans) .....	107
I — Le travail au sol .....	107
II — Le travail à la barre .....	115
III — Le travail au milieu .....	116
IV — Le travail d'improvisation : .....	118
A — La pratique des « actions définies » ....	118
B — L'approche de la composition .....	119
Chapitre 10 : <i>Cinquième année</i> (au-delà de 12 ans) .....	121
I — Le travail au sol .....	122
II — Le travail à la barre .....	122
III — Le travail au milieu .....	123
IV — Le travail d'improvisation .....	124
Chapitre 11 : <i>Quelques définitions et précisions</i> .....	127
Chapitre 12 : <i>Cinétogrammes</i> des exercices au sol* .....	137
Index .....	149
Bibliographie .....	157

\* Ces cinétogrammes ont été recomposés par Yvette Alagna pour la présente réédition.