



Règlement : Danse

Bibliothèque BRK-EPS

Respecter les règles techniques, artistiques et de sécurité pour une pratique fluide, expressive et sans risque.

Règles Générales de Sécurité

Échauffement Obligatoire

Tout danseur doit effectuer un échauffement de 10 à 15 minutes pour préparer ses muscles et éviter les blessures.

Port d'une Tenue Adaptée

Les vêtements doivent être souples et ajustés pour permettre une bonne liberté de mouvement et éviter les accrochages.

Respect des Espaces de Danse

Chaque danseur doit être attentif à la distance avec les autres pour éviter les collisions.

Hydratation et Repos

Il est conseillé de s'hydrater régulièrement et de faire des pauses adaptées à l'intensité de la danse.

Règles Techniques

Maîtrise de la Posture

Le danseur doit garder le dos droit, les épaules relâchées et l'alignement du corps stable.

Coordination des Mouvements

Les mouvements doivent être exécutés avec fluidité et précision, en respectant la musicalité.

Utilisation de l'Équilibre

Le danseur doit bien gérer son centre de gravité pour exécuter les pivots, sauts et déplacements sans déséquilibre.

Gestion de la Respiration

Une respiration contrôlée permet de mieux enchaîner les mouvements et d'éviter la fatigue prématurée.

Règles Artistiques et Expressives

Expression du Visage

L'interprétation doit être visible à travers les expressions faciales et la gestuelle pour transmettre une émotion.

Respect du Style de Danse



Chaque style de danse a ses codes et techniques propres qui doivent être respectés.

Utilisation de l'Espace

Les déplacements doivent exploiter toute la scène pour dynamiser la performance.

Relation avec le Public

Le danseur doit capter l'attention du public par son énergie et sa présence scénique.

Règles en Danse en Groupe

Synchronisation des Mouvements

Les danseurs doivent exécuter les mouvements en parfaite coordination avec le reste du groupe.

Respect du Placement

Chaque danseur doit respecter sa position sur scène pour assurer l'harmonie du tableau.

Écoute et Adaptabilité

Les danseurs doivent s'ajuster aux autres en cas de décalage pour préserver l'unité du groupe.

Transitions Fluides

Les déplacements entre chaque partie de la chorégraphie doivent être naturels et bien intégrés.

Règles en Compétition et Performance

Respect du Temps Imparti

Chaque passage en compétition doit respecter la durée imposée par le règlement.

Cohérence Musique/Mouvement

Les mouvements doivent être en accord avec le rythme et l'émotion de la musique choisie.

Évaluation des Critères Artistiques et Techniques

Les juges notent la technique, l'originalité, la fluidité des enchaînements et la qualité d'interprétation.

Respect des Règles Vestimentaires

Les costumes doivent être adaptés au style de danse et ne pas entraver les mouvements.

Infractions et Sanctions

Non-Respect des Consignes de Sécurité

Tout non-respect des règles de sécurité peut entraîner une interdiction temporaire de danser.



Mauvais Esprit d'Équipe

Un comportement irrespectueux envers les autres danseurs ou chorégraphes peut être sanctionné.

Sortie Volontaire du Cadre Chorégraphique

Un danseur qui ne suit pas la chorégraphie prévue en compétition peut être pénalisé.

Utilisation de Mouvements Non-Autorisés

Certaines compétitions interdisent les figures acrobatiques dangereuses pour éviter les accidents.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.