



ZOOM SUR LES SAUTS

VOTRE FICHE D'INFORMATION PROPOSEE PAR COMME ON DANSE !

En regardant les danseurs et danseuses Étoiles s'élancer, on s'émerveille de les voir rester en l'air en apesanteur. **La technique des sauts en danse est dense.** Leur apprentissage nécessite un échauffement musculaire de qualité car le risque de blessure est grand.



En danse, comme pour les différentes positions des bras ou des jambes, **chaque pas et chaque figure porte un nom. Il en va de même pour les sauts.** Il existe un certain nombre de sauts que l'on peut classer en 5 catégories en fonction du type d'impulsion et de réception.

QU'EST-CE QU'UN SAUT ?

Le saut est un pas qui se définit par ses trois étapes : la **propulsion**, la **suspension** et l'**amortissement**.

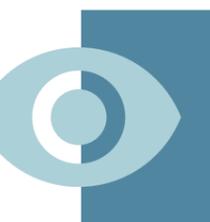


Le mot "**propulsion**" vient du latin "propellere" soit "pousser devant soi". L'amplitude articulaire, la force musculaire et un peu de vitesse sont nécessaires pour s'élancer et avoir une propulsion efficace. Il est important de **savoir descendre bas (plier) pour sauter haut.**

La **suspension** est le moment qui marque le plus les esprits et qui donne l'illusion que le danseur ou la danseuse **échappe, pour un instant, aux lois de la gravité.** Il s'agit du passage entre les mouvements d'ascension et de descente.



L'**amortissement** permet de **réduire l'effet du saut**, et est donc d'une utilité primordiale afin de diminuer les chocs au sol lors de la réception. Un saut non amorti se traduit par du bruit (on entend le corps tomber avec lourdeur), les talons ne touchent pas le sol à l'arrivée, la retombée donne une impression de raideur.



Lors de l'apprentissage des sauts, avant d'insister sur la perfection et l'exécution des gestes, **il faut d'abord veiller à une bonne impulsion du saut ainsi qu'à une bonne réception sur demi-plié sans oublier de toujours poser complètement les talons sur le sol.** Les sauts étudiés sont travaillés à fond en insistant sur un arrêt en demi-plié au départ et à l'arrivée: soubresauts, changements de pied, échappés, assemblés, sauts de chat... **On pousse la détente jusqu'à l'extension complète de la ou les jambes de terre.**

PETIT LEXIQUE DES SAUTS

Il existe 5 familles de sauts :

**IMPULSION 2 pieds
RÉCEPTION 2 pieds**

Ex: soubresauts, entrechats, échappés

**IMPULSION 2 pieds
RÉCEPTION 1 pied**

Ex: sissonnes

**IMPULSION 1 pied
RÉCEPTION 2 pieds**

Ex: assemblés

**IMPULSION 1 pied
RÉCEPTION même pied**

Ex: cloche-pied, temps levé, ballonné

**IMPULSION 1 pied
RÉCEPTION autre pied**

Ex: saut de chat, saut de basque, grand jeté

- **Assemblé** : saut qui part d'un pied et arrive sur deux. Pendant le saut les deux jambes se rejoignent à la verticale. On termine le saut sur un plié en cinquième.
- **Ballonné** : saut sur place sur un pied au cours duquel la jambe libérée enveloppe
- **Ballotté** : saut sur place d'un pied sur l'autre, au cours duquel la jambe libérée se développe
- **Batterie** : mouvement des jambes qui s'entrechoquent ou se croisent une ou plusieurs fois dans un saut
- **Brisé** : jeté de la jambe de derrière, à la seconde, allié à un saut latéral. La jambe jetée revient derrière
- **Changement de pied** : à partir d'une 3ème ou d'une 5ème position, soubresaut au cours duquel le pied de devant passe derrière
- **Échappé** : saut sur deux pieds, d'une position fermée à une position ouverte
- **Entrechat** : soubresaut ou changement de pied battu
- **Grand jeté** : saut à l'écart, facial ou latéral

- **Pas chassé** : déplacement pendant lequel un pied chasse l'autre pour prendre sa place
- **Pas de cheval** : saut qui se déplace. On se place en attitude devant et on saute en changeant de jambe et ainsi de suite
- **Saut de basque** : saut de la famille des jetés, déplacé et rotatif
- **Saut de biche** : effectué comme un grand jeté, avec la jambe de devant repliée sous la cuisse
- **Saut de chat** : saut d'un pied sur l'autre avec retirés successifs de chaque jambe
- **Saut quatrième** : les deux jambes sont retirées en 4ème position
- **Sissonne** : saut de deux pieds sur un. Peut être effectué en parallèle ou en dehors, en avant, sur le côté ou en arrière
- **Soubresaut** : saut vertical de deux pieds sur deux
- **Temps de flèche** : saut au cours duquel une jambe effectue un battement ou un développé suivi, avant de rejoindre le sol
- **Temps levé** : saut sur un pied
- **Tour en l'air** : tour complet effectué dans un saut en 6ème ou 1ère position



Les fiches d'information "ZOOM" vous sont proposées par "Comme on danse !"

WWW.COMMEONDANSE.FR

