

Proposition de travail sur les descriptif des niveaux - Grenoble swing

I-) Inspirations possibles - Benchmark de ce qui se fait déjà sur la scène nationale

1/ LA CANDELA SWING (TOULOUSE)

<https://www.lacandelaswing.fr>

Débutant : Bienvenue, c'est le grand saut !

Si vous n'avez jamais dansé le Lindy Hop ou quelques initiations seulement, ce niveau est fait pour vous.

Vous allez découvrir les différentes bases rythmiques, la connexion et la communication avec l'autre, le feeling de la musique swing et le vocabulaire nécessaire pour prendre du plaisir et aller danser rapidement en bal swing.

Débutant-Inter

Ce cours suivra le programme débutant mais en accéléré et avec un peu plus de challenge. Il est idéal pour les personnes qui ont déjà suivi plusieurs stages et qui sont à l'aise dans le rythme et les appuis, ou encore pour les personnes qui ont commencé en milieu d'année et qui n'ont pas suivi une année complète de cours.

Si vous avez déjà plusieurs années d'expérience dans d'autres danses de couple, ce niveau peut également vous correspondre !

Intermédiaire

Vous avez déjà un peu d'expérience en Lindy Hop !

Vous connaissez le vocabulaire classique, vous savez alterner les différentes rythmiques sans trop réfléchir, vous êtes à l'écoute de votre partenaire.

Ce niveau vous permettra de consolider vos bases existantes pour être de plus en plus à l'aise en danse sociale ! Vous apprendrez du nouveau vocabulaire, des jeux de jambes, et à jouer encore plus avec la musique et avec l'autre

Inter-avancé

Le Lindy Hop fait partie de votre vie depuis déjà quelques années !

Vous maîtrisez le vocabulaire classique, vous ajoutez vos rythmes et votre style, vous êtes à l'écoute de la musique et de votre partenaire.

Dans ce cours, vous allez enrichir votre vocabulaire, découvrir de nouvelles rythmiques, danser sur des tempos rapides et des tempos lents, apprendre de nouvelles manières d'établir le dialogue avec l'autre, et explorer de nouvelles subtilités musicales.

Nous conseillons de suivre ce niveau plusieurs années de suite avant de passer au niveau avancé, le contenu des cours change chaque année

Avancé

Vous vivez le swing à fond depuis 3-4 ans déjà !

Vous maîtrisez les fondamentaux du Lindy Hop (vocabulaire, rythmiques, musicalité, communication avec l'autre) et vous avez probablement déjà fait des cours de Solo Jazz Charleston.

Vous avez déjà fait des stages à Toulouse ou ailleurs et vous êtes un.e habitué.e des soirées.

D'ailleurs vous aimez ajouter votre style et vos propres variations à chaque danse sociale, mais vous n'oubliez jamais à quel point vos bases sont importantes !

Dans ce niveau, vous serez challengé sur les différents aspects de cette danse.

2/ SHAKE THAT SWING (Paris)

- <https://www.shakethatswing.com/cours-collectifs/#niveaux>

Débutants

Vous n'avez jamais dansé le Lindy Hop et le Charleston en couple, ou vous avez fait quelques initiations. Vous avez décidé de vous y mettre, et c'est probablement une des meilleures décisions que vous ayez jamais prises ! Disponible en format Loisir (1h) et Boost (1h30)

Intermédiaire "Easy Does it"

Vous avez déjà pris entre 6 mois et 1 an de cours. Vous n'avez pas pu être assidu en cours l'année dernière, ou alors n'êtes pas encore à l'aise pour improviser et mettre en application les mouvements vus en 1ère année. En plus de nouveau vocabulaire et de perfectionnement, nous reverrons dans ce niveau les mouvements les plus courants de Lindy Hop et Charleston. OU vous avez pris un an de cours régulier mais vous avez peu de temps à consacrer à la pratique et aux soirées.

Disponible en format Loisir (1h) ou Boost (1h30)

Intermédiaire "Rising Star"

Vous dansez depuis 1 à 2 ans. Vous êtes à l'aise avec le swing out et ses variations, les principaux mouvements de Charleston (basiques, hand-to-hand, tandem). Vous savez alterner rythmes en 6 et 8 temps.

Vous sortez souvent danser (en pratique, en soirée...) !

Vous mettez en application sans peine les mouvements vus en année de débutants dans votre danse sociale.

Disponible en format Loisir (1h) ou Boost (1h30)

Inter-avancé "Solid as a rock"

Vous commencez votre 3ème ou 4ème année de cours réguliers au minimum (ou +).

Vous souhaitez à la fois consolider vos bases et acquérir du vocabulaire nouveau.

Le swing est l'un de vos hobbies, vous pouvez parfois manquer les cours hebdomadaires et/ou vous ne pouvez pas forcément pratiquer tout le temps en dehors !

Pour commencer à danser sur des tempos plus rapides, devenir meilleur.e danseur.se, affiner/adapter votre connexion, améliorer votre technique, etc., vous êtes au bon endroit !

OU vous avez pris un an à un an et demi de cours et avez énormément pratiqué (sur conseil des professeurs).

Disponible en format Loisir (1h) et Boost (1h30)

Avancé « Shining Star »

Vous allez commencer votre 3ème ou 4ème année de danse minimum.

Vous êtes beaucoup sorti.e danser en pratique, en bal.... et vous avez déjà eu l'occasion de faire des stages internationaux. Ce niveau concerne les élèves qui ont déjà acquis le matériel des années précédentes et savent le mettre en application facilement.

Il est attendu beaucoup de pratique en dehors des cours ici Disponible uniquement en format Boost (1h30) pour cette saison.

Avancé Jazz Maniac

Vous êtes dans votre 4ème ou 5ème année de danse.

Ce cours est réservé, comme son nom l'indique, aux accros du swing ! A ceux qui sortent chaque semaine, qui font tous les stages qu'ils peuvent, qui sont passionnés et assidus.

Enseigné par Daniil et Maria, professeurs internationaux reconnus sur la scène swing, ce cours travaillera aussi bien votre musicalité, vos fondamentaux, que votre liberté individuelle et votre capacité à vous adapter à n'importe quel partenaire et musique.

Disponible uniquement en format Boost (1h30) pour cette saison.

Avancé + - Swingoholic

Ce niveau voit le jour cette saison et est réservé aux danseur·ses passionné·es, expérimenté·es qui ont plusieurs années d'expérience et font des stages/festivals dans les plus hauts niveaux. Afin de poursuivre votre apprentissage de la danse jazz vernaculaire et de sa relation étroite avec la musique, nous vous proposons ce nouveau cours, ou non seulement vous apprendrez de nouveaux mouvements, mais où surtout vous reverrez vos bases, afin de les considérer sous un jour nouveau.

L'accent sur l'improvisation et la liberté de mouvement individuelle dans la danse à deux sera placé chaque semaine.

Soyez prêtes à remettre en question des choses que vous pensiez savoir, car Daniil, Maria et Alexia vous proposeront sans doute des façons de voir la danse nouvelles !

Ce cours est également une préparation au module Advanced Wednesdays, pour ceux qui souhaitent ensuite entrer ce programme.

Disponible en format boost « All That Jazz » (1h30)

Assiduité attendue pour ce cours

Avancé ++ /Advanced Wednesdays

Programme pré-professionnel.

Vous êtes déjà expérimenté. Vous avez déjà votre style de danse, vos choix sont clairs et affirmés, car vous avez participé aux stages nationaux voire internationaux, dans les plus hauts niveaux.

Vous enseignez même peut être déjà vos propres cours. Vous voulez bénéficier de l'influence de professeurs aguerris, de différents styles et influences, afin de choisir comment orienter vos progrès et votre personnalité de danseur.

A partir de cette saison, le programme se divise en deux cours au focus distincts :

– Un cours PERFORMANCE

Avec du travail de chorégraphie, d'aerials, de solo jazz, d'autres danses pré-swing... Dans ce cours il sera possible d'aller chercher dans le détail afin d'améliorer sa technique de danse.

Assiduité attendue pour ce cours – petit groupe

– Un cours SOCIAL

Un cours axé sur l'improvisation, le rythme, le vocabulaire pour danser en social. Pas de prise de tête ici, on apprend et on s'améliore dans un cours homogène de très haut niveau mais où chacune définit son propre objectif.

Des auditions sont nécessaires pour ces deux niveaux.

3/ COCOSWING (MARSEILLE)

<https://cocoswingmarseille.com/planning-niveaux-23-24/>

Débutant

Te voilà sur le seuil du groove ! Prépare-toi pour le grand Bounce en avant ! C'est toute une communauté qui t'accueille, et tu vas très vite t'amuser ! Ici on commence de zéro, zéro !

Ce cours t'apportera tous les fondamentaux pour écouter, sentir et vibrer en rythme et en jazz. Les Cocos t'amènent petit à petit à swinguer avec confiance, groove et technique pour prendre beaucoup de plaisir en soirée swing.

Auto-test pour ce niveau :

Savoir à peu près mettre un pied devant l'autre.

Le Swing out ?

Euhh... tu ne sais pas ce que c'est. Mais tu vas découvrir !

Inter-cool

Et on continue ! C'est trop coule ! C'est parti pour confirmer et avancer dans l'exploration du swing, que tu aies été Lindy 1 ou Lindy 2 l'an passé. On va passer la vitesse supérieure, mettre de la qualité et encore plus de musique dans tes mooves ! Pour venir, tu dois bien savoir danser en kick, en groove et en triple steps en 6 et 8 temps et connaître les pas classiques. Tu t'aventures déjà avec confiance dans les soirées swing et tu sais même faire claquer un petit footwork quand le jazz t'enivre. Bref, tu as ton petit bagage et tu as hâte de gagner en flow et en improvisation jazzistique !

Auto-test pour ce niveau

Sans préparation et en gardant le sourire, tu sais faire 3 swing out + 1 circle + 1 tuck turn + 1 pass

by + 1 retour closed position + tandem [sur ce morceau](#)

Le Swing out ?

J'ai un joli swing out simple avec le rythme dans les pieds qui ne part pas en cacahuètes.

Inter-mordu

Le rythme et le groove, tu les chope easy peasy et tu veux tout dévorer ! Tu étais en Lindy 2+ ou en Lindy 2 l'année dernière et tu te sens prêt.e pour prendre un boost. Pour venir, il faut que tu sois méga chô, ouvert.e aux feedbacks et que tu aies envie de sérieusement bosser ta danse ! Tu sais danser sans te perdre même quand ça va un peu vite. Tu sais passer du 6 au 8 temps et du kick au triple step dans une même phrase musicale. Ta soif de swing est grande, tu ne te contentes pas de ton cours, tu viens de ouf en soirées, en stage et en festival. Bref, le Lindy Hop fait pleinement partie de ta vie, la danse sociale aussi.

Auto-test pour ce niveau

Sans préparation et en gardant le sourire, tu sais faire : 3 swing out + 1 circle + 1 tuck turn + 1 pass by + 1x8 d'impro + tandem [sur ce morceau](#)

Le Swing out ?

J'ai mon swing out basique bien en place, bien en rythme et vas-y que j'peux t'y rajouter un p'tit coup de bassin dedans tout en gardant la classe et le sourire !

Vénère

Ceci est un entraînement hebdomadaire qui rassemble les plus expérimenté.es et les plus chô du coin pour des trainings inspirants, intensifiants, foudroyants, jaillissants ! On a besoin de tes bonnes qualités musico-rythmologiques et on va faire corps avec le swing tant en social qu'en performance.

Tu es un.e vrai.e habitué.e du dancefloor et des jams, en solo jazz et en Lindy Hop. 240 bpm ne te font pas peur, tu restes coule et tu kiffes. L'histoire sociale et culturelle des *Jazz dances* est importante pour toi et la musique jazz, c'est la bande-originale de ta vie. Tu es prêt.e à transpirer. Décollage !

Auto-test pour ce niveau :

Savoir enchaîner les routines First Stops et California Routine puis improviser sur [ce morceau](#) tout en gardant le sourire !

Le Swing out ?

C'est pour toi la meilleure invention du monde. Un but dans la vie. Tu le tiens à 210 bpm sans sourciller. C'est devenu une partie de toi-même.

II/ Propositions pour l'offre GS (à discuter)

1/ Propositions d'idées possibles à retenir pour GS

-Surnommer les niveaux avec un thème sympa ? (un titre de chanson par exemple ?)

=> Shorty George, Solid as a rock, Goody Goody, Hit the Road Jack, Bill Bailey, Savoy, ...

-Mettre un "auto-test pour ce niveau" comme Cocoswing ?

-Évoquer "l'assiduité requise" dès le niveau avancé notamment ?

2/ Et voici une première proposition de descriptifs (=> update : validé en réunion profs début juillet)

Niveau Débutant

Tu n'as jamais dansé le Lindy Hop (ou quelques initiations seulement) : ce niveau est fait pour toi ! Ce cours t'aidera à découvrir les bases rythmiques, la connexion et la communication avec ton partenaire, avec une première approche de la musicalité pour découvrir la musique swing et commencer à danser en bal swing.

Auto-test pour ce niveau : Avoir simplement l'envie d'apprendre, même sans aucune base de danse... C'est parti !

(En fonction de ta pratique, il te sera possible de suivre ce niveau plusieurs années de suite avant de passer au niveau supérieur)

Niveau Intermédiaire

Tu as déjà suivi une année entière de cours débutant, et tu commences déjà à te sentir à l'aise dans le rythme et les appuis, tu as peut-être même suivi ton premier stage !

Tu connais et te sens confortable dans les premiers mouvements de base (send-out, traversée, cercles, début du swing out...) et tu commences à pouvoir varier les rythmiques (6,8 temps, charleston...) L'écoute de ton partenaire s'installe doucement : c'est le moment de consolider vos bases existantes pour être de plus en plus à l'aise en danse sociale !

Auto-test pour ce niveau (pour entrer en inter) : tu peux déjà réaliser de petits enchaînements simples (3 swing out, un cercle, un tuck turn, une traversée ainsi qu'un retour en close position et un tandem) ...

(En fonction de ta pratique, il te sera possible de suivre ce niveau plusieurs années de suite avant de passer au niveau supérieur)

Niveau 3 Inter-Avancé

Chez toi, le lindy-hop est déjà bien ancré dans ta vie ! Tu dances depuis au moins 2 à 3 ans, tu as déjà participé à quelques festivals, et tu maîtrises le vocabulaire classique (en 6, en 8 temps et en charleston), et tu as déjà commencé à mettre quelques pas de solo dans ta danse.

Le moment est venu d'enrichir encore ta pratique en ajoutant des rythmes et du style, et en améliorant encore la connexion avec la musique et avec ton partenaire. Ce niveau sera l'occasion de t'adapter à des tempos lents et rapides, et d'explorer de nouvelles subtilités musicales.

Auto-test pour ce niveau (pour entrer en inter-Avancé) : c'est parti pour des rythmes plus rapides, sans désormais réfléchir, avec 3 swing out (simples ou droits), un cercle, un tuck-turn et traversée, une entrée en tandem et quelques variations charlestons (hand to hand, tours en kicks, débuts d'impros en solo...)

(En fonction de ta pratique, il te sera possible de suivre ce niveau plusieurs années de suite avant de passer au niveau supérieur)

Avancé

Cette fois, c'est sûr, tu vis le lindy hop depuis déjà au moins 4 années à fond, tu es déjà passé par la case Inter-avancé, et tu enchaînes les festivals. Grenoble swing n'est pas ton unique lieu d'apprentissage, tu as déjà pris des cours avec des profs extérieurs et tu viens souvent danser en soirées et en entraînement libre.

Danser peu importe le tempo ne doit pas te faire peur. Ici, on t'aidera à te challenger et à fluidifier ta danse (rythmiques, enchaînements plus complexes, solo, musicalité, mémorisation...)

Auto-test pour ce niveau (pour entrer en Avancé): cette fois, c'est sûr, tu es capable d'enchaîner la California Routine (ou c'est sous peu !) sans accros, peu importe le tempo.

Assiduité attendue pour ce cours : une pratique régulière en dehors des cours est souhaitée.

Une session d'audition / orientation aura lieu afin d'homogénéiser le groupe. Les professeurs se réservent le droit de vous orienter plutôt vers un niveau inter-avancé si nécessaire.

(Nouveau) Cours Avancé ++ / Advanced Fridays

Sur audition uniquement, ce nouveau cours Avancé ++ sera réparti en deux groupes de niveau (A et B) de 1h30 chacun. Il fera intervenir plusieurs couples de profs issus de différentes scènes régionales pour des cours mixant lindy hop et solo jazz. L'objectif : Construire et renforcer un vivier de danseurs expérimentés pour des démos, shows, initiations, des initiations, futurs profs...

Auto-test pour ce niveau : Tu es déjà un professeur ou un danseur expérimenté de la scène locale, tu t'inscris à plusieurs festivals par année et tu as déjà commencé à te challenger en participant à des compétitions. Tu pratiques déjà de l'improvisation, du solo jazz, des démos et tu veux te challenger (encore !) sur des rythmiques et des techniques plus complexes, du fast lindy, etc...

Une audition sera menée en début d'année et te positionnera dans l'un des deux groupes de niveau (A ou B), pour un cours d'une heure et demie par semaine.

+++

Et voilà... Ce ne sont que des propositions !