

## **LE PROGRESSING BALLET TECHNIQUE**

**Cours le mercredi de 18h30 à 19h30**

**Professeur : Aleksandra Jarecka**

- ✓ Cette pratique est un module complémentaire optionnelle dans le cadre des parcours études de cycle II et de cycle III
- ✓ Cette pratique est un atelier de pratique collective pour tout danseur ayant au minimum 4 ans de pratique de la danse et âgé au minimum de 13 ans. Il est possible de s'inscrire uniquement à cet atelier. Le PBT est souvent comparé au Pilate ou à la barre à terre.

### **Objectif**

- ✓ Le **Progressing Ballet Technique** (PBT) est un programme de mise en forme et de renforcement du corps qui vise à améliorer la technique des danseurs en se focalisant sur le développement de la mémoire musculaire nécessaire à chaque exercice dans toutes les formes de danse. Cet entraînement est basé sur des exercices spécifiques au ballet pour permettre une progression graduelle des compétences, du niveau débutant au niveau avancé. Le PBT met l'accent sur le renforcement de la force centrale, le positionnement optimal du poids corporel et l'alignement du corps
- ✓ Le PBT contribue à la prévention des blessures. Lors de l'entraînement, il peut être difficile pour les élèves de comprendre quels muscles solliciter pour adopter la bonne posture. Cependant, en utilisant un ballon d'exercice, les étudiants acquièrent une conscience accrue de leur posture et de la répartition de leur poids, tout en ressentant l'activation de chaque groupe musculaire tout au long de chaque exercice. Il est difficile de sentir quels muscles initient l'alignement correct dans la formation du danseur.

### **Contenus**

L'activation des muscles profonds avec cette technique bien précise est très utile :

1. Pour le travail de l'en dehors,
2. Pour améliorer les adages,
3. Pour le dynamisme des « Allegro »
4. Pour accélérer les exercices de Batterie,
5. Pour le contrôle des réceptions