



## Baladi



### Plan de cours

#### Objectif général

Acquérir et isoler les mouvements de base au niveau des hanches, épaules, bras et mains. Harmoniser ces mouvements avec les divers rythmes et styles de la musique orientale. Se déplacer avec ces mouvements et apprendre une chorégraphie simple.

#### Description générale

Le baladi (la danse orientale ou danse du ventre) est issu du Moyen-Orient et surtout de l'Égypte. Il fait voyager à travers les traditions culturelles des pays arabes. En plus d'accroître la vitalité, la souplesse et le raffermissement musculaire, il facilite l'expression et le développement de la grâce. Même si la concentration est requise dans l'apprentissage, le plaisir de danser demeure la chose la plus importante.

#### Méthodologie

Le cours se déroule avec divers types de musiques orientales. Même si elles sont très rythmées, elles sont parfois calmes et laissent les participantes exprimer leur style. Il est à noter que ce cours s'adresse à des novices dans le domaine sans aucune expérience en danse orientale.

#### Contenu

- Échauffement de la tête aux pieds sur musique orientale lente
- Mouvements des hanches (lents moyens et rapides)
- Coordination bras-hanches
- Isolation des mouvements épaules, bras, mains, ventre et hanches
- Déplacements dans l'espace du local
- Apprentissage d'une chorégraphie tout au long de la session

#### Moyens utilisés

Démonstrations, répétitions sur diverses musiques. Révision chaque semaine des mouvements appris durant les semaines précédentes.

#### Objectif spécifique

Après la session, les participantes pourront exécuter de façon autonome (ou avec l'aide du professeur) une chorégraphie simple. Elles auront acquis en partie les mouvements de base et développé chacune à leur niveau une habileté à isoler les mouvements du corps. Elles auront été exposées à divers rythmes de la danse et musique orientales.

#### Matériel requis

Tenue vestimentaire confortable. La danse se fait pieds nus ou en chaussons. Le port d'un foulard à la hanche est recommandé. Le professeur pourra en prêter en classe.