UNIVERSITÉ DE FRANCHE-COMTÉ

STAPS

UEL - Apprendre par et sur la danse - Niveau 1

ECTS
Pas de crédits

Composante
UFR STAPS

Langue(s) d'enseignement
Français

Présentation

L'UEL danse est une unité d'enseignement libre qui permet aux étudiants de découvrir et de pratiquer la danse salsa (et/ou danse contemporaine).
Elle propose une initiation aux techniques de base et solo, en couple, puis en groupe.
Accessible à tous, même aux débutants, cette UEL offre une approche ludique et formatrice de la danse de couple.

Objectifs

- Développer une culture artistique et corporelle.
- Favoriser l'expression de soi et la créativité.
- Approfondir les compétences motrices spécifiques à la danse.
- Renforcer la confiance en soi, l'écoute de l'autre et la coopération.
- Acquérir des méthodes de travail et d'analyse transférables à d'autres contextes.

Plus précisément, la salsa étant à la fois une danse de couple, sociale et codifiée, les objectifs et compétences peuvent être précisés autour de ses spécificités : musicalité, guidage/suivi, improvisation structurée et dimension conviviale.

Savoir-faire et compétences

Compétences motrices

- Maîtriser les fondamentaux techniques : Pas de base, déplacements, tours, changements de direction permettant de créer et transformer le mouvement.
- Coordination, dissociation segmentaire : synchroniser mouvements de bras et de jambes, dissociation du buste et du bassin.
- Développer la mobilité articulaire, la tonicité, la fluidité et la qualité du geste.
- Équilibre et posture : placement du centre de gravité, ancrage au sol, mobilité du haut du corps.
- Musicalité : Jouer avec les accents musicaux. Repérer le tempo d'une musique et le traduire en mouvement pour se placer en accord ou en rupture. Reconnaître et respecter les temps forts (clave, 1). Enchaîner figures et variations dans le respect du rythme. Coordonner son action avec celle des autres.
- Apprendre à utiliser l'espace (orientation, trajectoires, niveaux, dynamiques). Reproduire des mouvements dont le trajet moteur est précis. Se déplacer en exploitant l'espace de façon variée : jouer sur les directions, les plans, les formes et volumes.
- Contrôler l'énergie et la respiration au service de l'intention artistique. Jouer sur les contrastes ; soutenir son effort lors des répétitions des séquences chorégraphiques.
- Exploiter le guidage et la connexion, à danser à deux et en groupe.

Compétences personnelles

- Connaissance des règles propres à la danse et liées à l'histoire de la pratique.
- Affirmer sa présence scénique et son expressivité. Exprimer sa personnalité et son interprétation musicale.
- Développer la conscience de son corps et de ses sensations.

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 31 août 2026

- Favoriser la créativité et l'originalité dans la recherche de mouvement.
- Développer la confiance en soi par la prise de risque artistique et dans l'interaction corporelle.
- Cultiver l'aisance et la fluidité dans le mouvement.
- Gérer ses émotions et le trac (notamment lors de démonstrations ou restitutions).
- Développer la persévérance, l'endurance et la gestion de l'effort dans une danse dynamique et répétée.

Compétences relationnelles et sociales

- Coopérer dans la création et l'interprétation (duo, groupe).
- Développer l'écoute de l'autre (contact visuel, tonicité dans les bras, réactivité), observer et s'adapter aux autres dans l'espace et le rythme.
- Communication non verbale : Guidage et suivi : apprendre à transmettre (leader) et à recevoir/interpréter (follower) des intentions claires.
- Respecter son/sa partenaire (cadre, distance, consentement au mouvement).
- Respecter les différences et valoriser la diversité des expressions corporelles.
- Valoriser la convivialité et l'ouverture culturelle (origine afro-caribéenne, codes sociaux de la salsa).
- S'inscrire dans une démarche collective (chorégraphie partagée, restitution publique).

Compétences méthodologiques

- Observer, analyser et verbaliser une proposition chorégraphique.
- Développer des stratégies d'apprentissage et de mémorisation des séquences, reproduire des enchainements.
- Structurer l'apprentissage et gérer son entrainement : échauffement spécifique (mobilité du bassin, rythme), répétition, mise en pratique sociale.
- S'autoévaluer (ressenti, précision rythmique) et co-évaluer (feedback constructif entre partenaires).
- Développer des stratégies pour progresser (apprentissage progressif : pas isolés # figures simples # variations complexes).
- Construire une démarche de projet artistique (de l'idée à la réalisation scénique). Construire une chorégraphie ou un enchaînement en respectant la musique et les interactions de couple.

Les + de la formation

Points bonus maximum attribués jusqu'à 0.2 points. Participation, sur la base du volontariat, à des spectacles, tels qu'une démonstration de salsa lors de la nuit de la danse en janvier 2027 ou du grand Baz'arts en avril 2027.

Organisation

Contrôle des connaissances

Contrôle terminal (Performance spécifique : Présenter une chorégraphie structurée à partir de formes corporelles variées contenant 10 passes minimum, en accord avec la musique).

Admission

Conditions d'admission

Être inscrit à Campus sports.

Modalités d'inscription

INSCRIPTION VIA ADULLACT EN SUIVANT LES LIENS CI-APRÈS

- **Campagne INITIALE semestre IMPAIR**

Du 3 au 20 septembre 2026 : https://demarches.adullact.org/commencer/edfbcbb4-a343-4265-8e7f-f34fb5e688fc

- **Campagne COMPLÉMENTAIRE semestre IMPAIR**

Du 28 septembre au 1er octobre 2026 : https://demarches.adullact.org/commencer/738cf0bf-4094-4427-8669-9f46bd97dd14

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 31 août 2026

- **Campagne INITIALE semestre PAIR**

Du 14 décembre 2026 au 6 janvier 2027 : https://demarches.adullact.org/commencer/350eb123-860e-449e-a72e-a24188944afb

- **Campagne COMPLÉMENTAIRE semestre PAIR**

Du 14 au 19 janvier 2027 : https://demarches.adullact.org/commencer/9b24c015-32eb-42d3-a8ac-5c4f7acf19a1

Public cible

Tous les étudiants de l'UMLP.

Capacité d'accueil

50

Pré-requis obligatoires

Aucun, ouvert aux débutants en danse.

Pré-requis recommandés

Aucun

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Florence MERIOT
florence.meriot@univ-fcomte.fr

Établissement(s) partenaire(s)

Campus sports

Lieu(x)

BESANCON

MONTBÉLIARD

Campus

Campus de la Bouloie

Campus universitaire Nord Franche-Comté / Montbéliard

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 31 août 2026

UNIVERSITÉ DE FRANCHE-COMTÉ

Programme

Organisation

- Cours pratique en salle de danse (UFR STAPS, bâtiment 4, salle 3).
- **Salsa** : Un créneau à choisir entre lundi 18h-19h au semestre 1, mardi 18h-19h30 ou mardi 19h30-20h30 (niveau débrouillé).
- **Danse contemporaine** : créneau à confirmer le jeudi après-midi 14h-16h30.

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 31 août 2026