

## UEL - Apprendre par et sur la danse - Niveau 2



ECTS  
Pas de crédits



Composante  
UFR STAPS



Langue(s)  
d'enseignement  
Français

## Présentation

L'**UEL danse niveau 2** est une unité d'enseignement libre qui permet aux étudiants d'approfondir leur pratique de la **danse salsa** (et/ou danse contemporaine).

Au niveau 2 ou niveau débrouillé en salsa l'étudiant connaît déjà les pas de base et quelques figures simples, et il commence à développer plus de finesse dans le guidage, le rythme et la créativité.

## Objectifs

- Consolider la technique de base tout en enrichissant le vocabulaire gestuel.
- Développer la musicalité et l'adaptation aux différents styles (salsa cubaine, portoricaine, en ligne, rueda de casino...).
- Renforcer la fluidité et la qualité du guidage/suivi dans la danse à deux.
- Favoriser l'improvisation et la créativité à partir de figures connues.
- Approfondir les compétences sociales de communication, coopération et partage de la danse.

## Savoir-faire et compétences

### Compétences motrices

- Maîtriser les **enchaînements complexes** (cross body, enchufla double, dile que no varié, shines intermédiaires).
- Améliorer la **fluidité du guidage et du suivi** (anticipation, clarté, connexion).
- Renforcer la **musicalité** : reconnaître breaks, accents, variations rythmiques et jouer avec eux.
- Développer la **qualité du mouvement** : amplitude maîtrisée, précision des tours, posture élégante.
- Explorer les **variations dynamiques** : changements de niveau, accents corporels, jeux d'énergie.

### 2. Compétences personnelles

- Affirmer sa **présence scénique et expressive** dans la danse.
- Gérer son **énergie et son endurance** lors de danses prolongées.
- Développer la **confiance en soi** pour improviser en soirée ou sur scène.
- Accepter l'erreur comme étape d'apprentissage et s'autoriser la prise de risque artistique.
- Exprimer son **style personnel** tout en respectant le cadre de la salsa.

### 3. Compétences relationnelles et sociales

- Affiner la **communication non verbale** (tensions dans les bras, regard, intention corporelle).
- Développer la **capacité d'adaptation** à différents partenaires (styles, gabarits, niveaux).
- Respecter les codes sociaux de la salsa (rotation des partenaires).
- S'intégrer dans des **danses collectives** (rueda de casino, shines de groupe).
- Valoriser l'esprit de convivialité et d'échange propre aux danses sociales.

### 4. Compétences méthodologiques

- Être capable de **mémoriser et reproduire** des suites de figures de niveau intermédiaire.
- S'autoanalyser : identifier ses points forts et ses marges de progression (rythme, fluidité, style).
- Utiliser des **stratégies d'entraînement** : travail en solo (shines), en duo, puis en situation sociale.
- Développer des compétences de **co-évaluation** (feedback respectueux et constructif entre partenaires).
- Construire de petits **enchaînements chorégraphiques** en intégrant variations, musicalité et improvisation.

---

## 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

Performance spécifique : Présenter une chorégraphie complexe à partir de formes corporelles variées d'une durée de 2 minutes minimum, en accord avec la musique imposée.

---

## Admission

---

### Conditions d'admission

Être inscrit à Campus sports.

Avoir validé l'UEL Danse niveau 1.

---

### Modalités d'inscription

(BES)

---

## Public cible

Tous les étudiants de l'UMLP

---

## Capacité d'accueil

50

---

## Infos pratiques

---

### Contacts

#### Responsable pédagogique

Florence MERIOT

✉ [florence.meriot@univ-fcomte.fr](mailto: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

# Programme

---

## Organisation

Cours pratique en salle de danse (UFR STAPS, bâtiment 4, salle 3).

Salsa : Un créneau à choisir : lundi 18h-19h, mardi 18h-19h30, mardi 19h30-20h30 (niveau débrouillé)

Danse contemporaine : créneau à confirmer le jeudi après-midi 14h-16h30