

Formulaire d'autoévaluation de niveau

Prends quelques minutes pour faire le point sur ton parcours : ce questionnaire t'aidera à déterminer le niveau dans lequel tu pourras progresser avec confiance et plaisir.

Partie 1 Expérience préalable	Jamais (0pts)	Pendant une année (1 pts)	Pendant plusieurs années (2 pts)
---------------------------------	------------------	---------------------------------	---

	Jamais (0pts)	Pendant une année (3 pts)	Pendant plusieurs années (5 pts)
--	------------------	---------------------------------	---

2 As-tu déjà suivi des cours de danse irlandaise? ☐ ☐ ☐

Partie 2 Autoévaluation des capacités	Plutôt faible	Faible	Moyen	Plutôt bon	Bon	Excellent
Cochez une seule réponse pour chaque question	(0 pts)	(1 pts)	(2 pts)	(3pts)	(4 pts)	(5 pts)

1 Comment évalues-tu ton niveau de cardio? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2 Comment évalues-tu ton endurance musculaire? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3 Comment évalues-tu ta maîtrise des skins? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

4 Comment évalues-tu ta maîtrise des ○ ○ ○ ○ ○ ○
opérations?

5 Comment évalues-tu ta maîtrise des trebles (souliers durs) avec un son clair, des mouvements contrôlés et un rythme précis/régulier?

6 Comment évalues-tu ta technique de base (posture, ouverture et pieds croisés, pieds pointés, pieds aux fesses, etc.)? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

7 Comment évalues-tu ta capacité à reconnaître les différents rythmes (reel, jig, slip jig, etc.)?

8 Comment évalues-tu ta capacité à commencer sur la musique et de danser sur le temps, de façon autonome?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Partie 3 Autonomie et apprentissage		1 choré simple (0pts)	2 chorés simples (1 pts)	3 chorés simples (2pts)	2-3 chorés complexes (3pts)	3-4 chorés complexes (4 pts)	plus de 4 chorés complexes (5 pts)
Coche une seule réponse pour chaque question.							

- 1 Combien de chorégraphie crois-tu pouvoir apprendre par années? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

	que chaque mouvement soit expliqué et répété en détail avant de pouvoir l'exécuter correctement. (0 pts)	de nombreuses répétitions guidées et de l'accompagnement de la professeure. (1 pts)	de quelques démonstrations et répétitions. (2 pts)	Je peux les reproduire avec peu d'aide. (4 pts)	je peux travailler une nouvelle séquence de façon autonome. (5 pts)
--	--	---	--	---	---

- 2 Lorsqu'une nouvelle séquence est enseignée tu as besoin...: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Partie 4 Recommandation de la professeure actuelle		Débutant 1 (0 pts)	Débutant 2 (1 pts)	Initié (2 pts)	Inter (3pts)	Avancé (4 pts)	Avancé + (5pts)
Cochez une seule réponse pour chaque question							

- 1 Dans quel niveau ta prof actuelle ta invité à t'inscrire? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Quelques mots avant de découvrir ton résultat

Cette autoévaluation est un outil conçu pour t'aider à mieux situer tes acquis et à réfléchir au niveau qui pourrait te convenir. Toutefois, elle ne remplace pas l'évaluation et les conseils de nos professeures, qui demeurent les personnes les mieux placées pour recommander le niveau le plus approprié à ton parcours, à tes capacités et à tes objectifs.

N'oublie pas qu'une autoévaluation comporte toujours une part de subjectivité : il nous arrive parfois de nous surestimer, mais aussi de sous-estimer nos capacités. Utilise donc le résultat obtenu comme un point de repère parmi d'autres plutôt que comme une réponse définitive.

Enfin, bien que cette autoévaluation puisse t'aider à orienter ton choix, les professeures ne sont jamais tenues d'accepter une inscription dans un niveau si elles jugent que celui-ci ne correspond pas aux prérequis, aux apprentissages visés ou au rythme du groupe.

Maintenant, additionne tes points pour obtenir une recommandation de niveau et une perspective supplémentaire pour guider ton inscription.

Score	Niveau	Description
0-12	Débutant 1	Ce niveau s'adresse aux personnes qui n'ont peu ou pas d'expérience en danse irlandaise, ainsi qu'à celles qui débutent complètement en danse. Il constitue le point de départ du parcours de formation et permet d'acquérir les bases essentielles : posture, technique, rythme, déplacements, pas fondamentaux et premières séquences de danse. Aucun prérequis en danse, en sport ou en activité physique n'est nécessaire. Il suffit d'avoir envie d'apprendre et de progresser à son rythme.
12-22	Débutant 2	Ce niveau s'adresse aux personnes qui ont déjà complété le niveau Débutant 1 ou qui possèdent des bases équivalentes en danse irlandaise. On y poursuit l'apprentissage des fondamentaux — posture, technique, rythme, déplacements et séquences de base — mais à un rythme plus soutenu. Les notions sont moins décortiquées qu'en Débutant 1, ce qui permet de consolider les acquis tout en développant davantage l'autonomie et la confiance des élèves.
22-33	Initié	Ce niveau s'adresse aux élèves qui maîtrisent les bases de la danse irlandaise et souhaitent développer davantage leur autonomie et leur technique. Les mouvements fondamentaux (skips, springs, sevens et trebles) sont généralement acquis et peuvent être enchaînés avec aisance. Les élèves sont capables d'apprendre et de retenir 1 à 2 chorégraphies simples par année et maîtrisent les principales séquences du niveau débutant : reel, light jig, treble jig rapide et une séquence de treble reel. À ce niveau, la technique est progressivement affinée : posture, ouverture, pieds croisés, pieds pointés et pieds aux fesses. Le niveau Initié permet de consolider les acquis techniques tout en introduisant progressivement de nouveaux défis: les twirls, hop slide in twist-twist, spring heel and heel et le click avant.
34-43	Inter	Ce niveau s'adresse aux élèves ayant complété le parcours Initié et étant capables d'exécuter les bases avec assurance et contrôle. Les élèves maîtrisent les skips et springs avec une bonne technique, ainsi que les trebles en souliers durs avec un son clair, un rythme précis et des mouvements contrôlés. Ils sont capables d'apprendre environ 2 à 3 chorégraphies simples par année et de distinguer les principaux rythmes musicaux (reel, jig, slip jig). Ils maîtrisent également les séquences du niveau Initié et les exécutent avec solidité : reel (2 séquences), light jig (au moins 4 séquences), slip jig rapide (3 séquences), treble jig rapide (3 séquences), hornpipe rapide (3 séquences) et treble reel (3 séquences). Sur le plan technique, le niveau Intermédiaire vise l'amélioration et la consolidation des bases (posture, ouverture, pieds croisés, pieds pointés, pieds aux fesses) et introduit le twist, le butterfly, le 1-2-change step over down, les clicks arrière, etc. Ce niveau permet d'augmenter la précision, la musicalité et l'endurance technique avant d'accéder aux niveaux avancés.

Score	Niveau	Description
44-52	Avancé	Ce niveau s'adresse aux élèves ayant une maîtrise solide et stable des fondamentaux de la danse irlandaise, tant sur le plan technique que musical. Les élèves exécutent les skips et springs avec une excellente technique et sont capables de danser les trebles en souliers durs avec un son clair, un contrôle précis et une maîtrise du rythme, incluant des variations en pieds croisés et ouverts. Ils peuvent apprendre environ 3 à 4 chorégraphies plus ou moins complexes par année et démontrent une bonne autonomie dans la gestion du rythme et des départs musicaux. Ils différencient avec aisance les principaux styles musicaux et sont capables de commencer sur la musique et de danser en plein contrôle du temps. Ils maîtrisent au moins 3 séquences dans chacun des rythmes suivants : reel, light jig, slip jig (rapide et lent), treble jig (rapide et lent), hornpipe (rapide et lent), treble reel et double jig. Sur le plan technique, ce niveau vise la consolidation avancée de la posture, de l'ouverture et des positions de pieds (croisés, pointés, pieds aux fesses), ainsi que le développement de la puissance, de la précision et de la performance. En soft shoe, les élèves travaillent l'amplitude des déplacements (skips allongés), la suspension dans les sauts (« voler »), ainsi que des éléments avancés comme le rock, le double back down, le bicycle, le bird, le big slice / big kick, le double knee, le knee kick down et d'autres variations de sauts (scissors, etc.). En hard shoe, le travail inclut les back trebles, une diversité de clicks (click cheval, petits clicks, treble and up click pull, double click, etc.), les rolls/drums, ainsi que la capacité à danser de façon stable sur les pointes des souliers. Le niveau Avancé correspond à une danse autonome, musicale et techniquement aboutie, préparant les élèves à la performance et à la complexité chorégraphique.
53-63	Avancé +	Ce niveau s'adresse aux élèves ayant dépassé le niveau Avancé et souhaitant continuer à se dépasser dans leur pratique de la danse irlandaise. Il est destiné aux danseur·euse·s expérimenté·e·s qui démontrent une grande autonomie technique, musicale et chorégraphique. Les élèves de ce groupe sont à l'aise avec l'ensemble des fondamentaux et des éléments avancés, et recherchent activement des défis supplémentaires pour affiner leur précision, leur puissance, leur musicalité et leur performance. L'accent est mis sur le dépassement de soi, la complexité des enchaînements, la qualité d'exécution et l'exploration de variations techniques plus exigeantes. Ce niveau convient aux élèves motivé·e·s par un travail soutenu, aimant être poussé·e·s plus loin dans leur apprentissage et souhaitant approfondir leur maîtrise de la danse irlandaise à un niveau supérieur.