

**1**

**EXERCICE DE NOTATION 1**

**Centrage**

Cet exercice se fait en 3 étapes : en avant, de côté, en rotation.

**Aspects d’exécution technique**

Ils ont pour but de :

* se concentrer et trouver le calme;
* synchroniser la respiration et le regard avec le mouvement;
* sentir le déplacement du bassin et du poids durant les transferts de poids.

**Musique** : 4/4, vitesse moyenne

**Position de départ** : de face; 1re position parallèle, bras en bas

**Introduction** : 5, 6, 7, 8 – inspiration puis expiration en enroulant en petit bonhomme.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Centrage vers l’avant : 8 fois 4 temps**  Faire le vide, le sol est une éponge dans laquelle on se détend | | |
| **Comptes** | **Description** | **Considérations techniques** **et visualisation** |
| 1, 2, 3, 4 | Déroulement du corps progressivement jusqu’au demi-plié en inspirant, | * Sentir les appuis au sol. * Initier le mouvement par le haut du dos  et centrer l’axe central sur les appuis  et placer la posture. |
| 5, 6 | * Expirer et… * Glisser le pied droit devant en 4e position, les mains et le regard vers l’avant, | * Sentir les changements d’appuis. * Déplacer tout le corps et détendre  les épaules. |
| 7, 8 | * Inspirer et… * Allonger tout le corps et les bras vers le haut. |
| 1, 2, 3, 4 | * Expirer, fondu sur la jambe droite, * Transférer en 4e position, * Ramener les mains vers le centre. |
| 5, 6 | * Inspirer et… * Transférer le poids sur la jambe gauche, * Rassembler pied droit en plié 1re |
| 7, 8 | * Expirer et… * Enrouler le tronc, et successivement : tête, épaule et thorax. | * Sentir le bassin s’alourdir vers le sol. |
| Même chose à gauche: 16 temps | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Centrage sur le côté : 8 fois 4 temps**  Même sensation de calme et de détente | | |
| **Comptes** | **Description** | **Considérations techniques** **et visualisation** |
| 1, 2, 3, 4 | Déroulement, | * Sentir les appuis au sol. * Amorcer le mouvement par le haut du dos, centrer l’axe central sur les appuis et placer la posture. |
| 5, 6 | * Transférer en 2e position parallèle, | * Sentir les changements d’appuis. * Déplacer tout le corps et détendre  les épaules. |
| 7, 8 | * Inspirer et… * Allonger les jambes, * Tourner le tronc vers la droite, le bassin et les genoux restent de face, |
| 1, 2, 3, 4 | * Expirer, fondu sur la jambe droite, descendre les bras, * Ramener le tronc de face, |
| 5, 6 | * Inspirer et… * Transférer le poids du corps pour rassembler le pied droit en plié  1re position parallèle, |
| 7, 8 | * Enroulement. |
| Même chose à gauche : 16 temps | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Centrage en rotation : 8 fois 4 temps**  Sentir que les bras flottent et balaient les murs de la salle | | |
| **Comptes** | **Description** | **Considérations techniques** **et visualisation** |
| 1, 2, 3, | * Inspirer et… * Dérouler le corps jusqu’au demi plié, * Transférer le poids sur la jambe gauche et… * Glisser le pied droit à la seconde, * Allonger le tronc, la tête, les bras  vers la gauche, | * Sentir l’appui dans le sol et l’opposition entre les bras et le pied libre. |
| 4, 5, | * Expirer, les mains dessinent une grande circonférence horizontale,  le tronc suit, et… * Transférer le poids du corps  sur le pied droit, | * Détendre le corps durant le transfert  de poids. |
| 6, 7, 8 | * Inspirer et… * Continuer le dessin jusqu’à derrière, le bassin et la jambe derrière suivent la rotation. | * Sentir l’appui dans le sol et l’opposition entre les bras et le pied libre. |
| 1, 2, 3, 4 | Inverser la trajectoire   * Expirer et… * Défaire la rotation jusqu’au centre  en 2e position plié, | * Sentir le transfert de poids. |
| 5, 6 | * Inspirer et… * Transférer le poids sur la jambe gauche pour rassembler en  1re parallèle, |  |
| 7, 8 | * Expirer et enrouler le corps. |  |
| Même chose à gauche : 16 temps | | |