

PLEINS FEUX SUR LA DANSE CONTEMPORAINE
EXERCICES DE NOTATION

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; 1^{re} 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,	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Expirer et... • Glisser le pied droit devant en 4^e position, les mains et le regard vers l'avant, 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentir les changements d'appuis. • Déplacer tout le corps et détendre les épaules.
7, 8	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirer et... • Allonger tout le corps et les bras vers le haut. 	
1, 2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> • Expirer, fondu sur la jambe droite, • Transférer en 4^e position, • Ramener les mains vers le centre. 	
5, 6	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirer et... • Transférer le poids sur la jambe gauche, • Rassembler pied droit en plié 1^{re} 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentir le bassin s'alourdir vers le sol.
7, 8	<ul style="list-style-type: none"> • Expirer et... • Enrouler le tronc, et successivement : tête, épaule et thorax. 	
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,	<ul style="list-style-type: none"> • Sentir les appuis au sol. • Amorcer le mouvement par le haut du dos, centrer l'axe central sur les appuis et placer la posture. • Sentir les changements d'appuis. • Déplacer tout le corps et détendre les épaules.
5, 6	<ul style="list-style-type: none"> • Transférer en 2^e position parallèle, 	
7, 8	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirer et... • Allonger les jambes, • Tourner le tronc vers la droite, le bassin et les genoux restent de face, 	
1, 2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> • Expirer, fondu sur la jambe droite, descendre les bras, • Ramener le tronc de face, 	
5, 6	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirer et... • Transférer le poids du corps pour rassembler le pied droit en plié 1^{re} position parallèle, 	
7, 8	<ul style="list-style-type: none"> • Enroulement. 	
Même chose à gauche : 16 temps		

Pleins feux sur la danse contemporaine
EXERCICE DE NOTATION 1

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,	<ul style="list-style-type: none"> • 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, 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentir l'appui dans le sol et l'opposition entre les bras et le pied libre.
4, 5,	<ul style="list-style-type: none"> • Expirer, les mains dessinent une grande circonférence horizontale, le tronc suit, et... • Transférer le poids du corps sur le pied droit, 	<ul style="list-style-type: none"> • Détendre le corps durant le transfert de poids.
6, 7, 8	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirer et... • Continuer le dessin jusqu'à derrière, le bassin et la jambe derrière suivent la rotation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentir l'appui dans le sol et l'opposition entre les bras et le pied libre.
1, 2, 3, 4	Inverser la trajectoire <ul style="list-style-type: none"> • Expirer et... • Défaire la rotation jusqu'au centre en 2^e position plié, 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentir le transfert de poids.

Pleins feux sur la danse contemporaine
EXERCICE DE NOTATION 1

5, 6	<ul style="list-style-type: none">• Inspirer et...• Transférer le poids sur la jambe gauche pour rassembler en 1^{re} parallèle,	
7, 8	<ul style="list-style-type: none">• Expirer et enrrouler le corps.	
Même chose à gauche : 16 temps		