

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<sup>re</sup> position parallèle, bras en bas

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

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

Pleins feux sur la danse contemporaine  
**EXERCICE DE NOTATION 1**

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

Pleins feux sur la danse contemporaine  
**EXERCICE DE NOTATION 1**

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