

**1B**

**EXERCICE DE NOTATION 1B**

**Centrage :** Le quart de lune

On pourrait nommer cet exercice, *quartier de lune* car la forme du corps ressemble   
à la courbe de la lune.

**Aspects d’exécution technique**

Ils ont pour but :

* d’activer tous les muscles du corps pour bien placer la posture,
* de penser à plusieurs directions au même moment du mouvement.

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

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Introduction : 2 fois 8 temps** | | |
| **Comptes** | **Description** | **Considérations techniques** **et visualisation** |
| 1, 2, 3, 4 | * Enrouler, | * Articuler successivement le tronc : la tête, les épaules et le thorax. * Maintenir l’alignement des genoux dans  le plié. * Détendre le poids dans le sol; soulever  les talons, si nécessaire. |
| 5, 6, 7, 8 | * Dérouler jusqu’à demi plié. | * Sentir le poids dans le sol. * Placer chaque partie en ligne une  avec l’autre. |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | * Allonger le corps et placer les parties du corps, bras en haut, paumes en contact, la tête centrée entre les deux bras. | * Détendre les épaules et allonger la nuque. |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | * Maintenir la posture. | * Sentir l’allongement de l’axe central, du sol jusqu’au d essus de la tête. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Quartier de lune latéral : 2 fois 8 temps** | | |
| **Comptes** | **Description** | **Considérations techniques** **et visualisation** |
| 1, 2, 3, 4, | Expirer   * Translation du bassin vers la droite, | * Sentir les directions des pieds vers  le sol et des doigts vers le haut pendant  la translation. * Maintenir le bassin horizontal sans rotation ni inclinaison. |
| 5, 6, 7, 8 | Inspirer   * Centrage en replaçant le corps  à la vertical, | * Sentir l’allongement de l’axe central, du sol jusqu’au dessus de la tête. On peut le sentir facilement à travers la chaine musculaire dorsale. * Sentir la détente de la nuque et des épaules. |
| 1, 2, 3, 4, | Expirer   * Translation à gauche, |  |
| 5, 6, 7, 8 | Inspirer   * Centrage. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Quartier de lune antéropostérieur : 2 fois 8 temps** | | |
| **Comptes** | **Description** | **Considérations techniques** **et visualisation** |
| 1, 2, 3, 4, | Expirer   * Translation du bassin vers l’avant, | * Maintenir le bassin horizontal, sans antéversion par le soutien des muscles sous fessiers et l’étirement des muscles abdominaux. |
| 5, 6, 7, 8 | Inspirer   * Centrage, | * Sentir l’opposition verticale. |
| 1, 2, 3, 4, | Expirer   * Translation vers l’arrière, | * Maintenir le bassin horizontal pour étirer  les muscles du dos. * Encrer les orteils dans le sol. |
| 5, 6, 7, 8 | Inspirer   * Centrage. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Coda : 1 fois 8 temps** | | |
| **Comptes** | **Description** | **Considérations techniques** **et visualisation** |
| 1, 2, 3, 4, | Expirer   * Ouvrir les bras à la seconde et… * Exécuter un demi plié, | * Sentir l’enracinement du corps dans le sol et l’énergie qui circule dans tout le corps. |
| 5, 6, 7, 8 | Inspirer   * Allonger en descendant les bras. |