

PLEINS FEUX SUR LA DANSE CONTEMPORAINE
EXERCICES DE NOTATION
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; 1^{re} 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	<ul style="list-style-type: none"> • Enrouler, 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Dérouler jusqu'à demi plié. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentir le poids dans le sol. • Placer chaque partie en ligne une avec l'autre.
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	<ul style="list-style-type: none"> • Allonger le corps et placer les parties du corps, bras en haut, paumes en contact, la tête centrée entre les deux bras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Détendre les épaules et allonger la nuque.
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir la posture. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentir l'allongement de l'axe central, du sol jusqu'au d dessus de la tête.

Quartier de lune latéral : 2 fois 8 temps

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1, 2, 3, 4,	Expirer <ul style="list-style-type: none"> • Translation du bassin vers la droite, 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • Centrage en replaçant le corps à la vertical, 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentir l’allongement de l’axe central, du sol jusqu’au dessus de la tête. On peut le sentir facilement à travers la chaîne musculaire dorsale. • Sentir la détente de la nuque et des épaules.
1, 2, 3, 4,	Expirer <ul style="list-style-type: none"> • Translation à gauche, 	
5, 6, 7, 8	Inspirer <ul style="list-style-type: none"> • Centrage. 	

Quartier de lune antéropostérieur : 2 fois 8 temps

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1, 2, 3, 4,	Expirer <ul style="list-style-type: none"> • Translation du bassin vers l'avant, 	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir le bassin horizontal, sans antéversion par le soutien des muscles sous fessiers et l'étirement des muscles abdominaux.
5, 6, 7, 8	Inspirer <ul style="list-style-type: none"> • Centrage, 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentir l'opposition verticale.
1, 2, 3, 4,	Expirer <ul style="list-style-type: none"> • Translation vers l'arrière, 	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir le bassin horizontal pour étirer les muscles du dos. • Encrer les orteils dans le sol.
5, 6, 7, 8	Inspirer <ul style="list-style-type: none"> • Centrage. 	

Coda : 1 fois 8 temps

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1, 2, 3, 4,	Expirer <ul style="list-style-type: none">• Ouvrir les bras à la seconde et...• Exécuter un demi plié,	<ul style="list-style-type: none">• Sentir l'enracinement du corps dans le sol et l'énergie qui circule dans tout le corps.
5, 6, 7, 8	Inspirer <ul style="list-style-type: none">• Allonger en descendant les bras.	