

PLEINS FEUX SUR LA DANSE CONTEMPORAINE
EXERCICES DE NOTATION
2

EXERCICE DE NOTATION 2

Les courbes : Courbe, enroulement et déroulement du tronc

Cet exercice se fait en 2^e et en 1^{re} position parallèle, à droite et à gauche.

Aspects d'exécution technique

Ils ont pour but :

- d'assouplir le haut du corps;
- de centrer le bassin sur les pieds pour améliorer l'équilibre.

Musique : 4/4, vitesse moyenne avec résistance.

Position de départ : debout de face, 2^e position parallèle large, bras bas.

Introduction : 5, 6, 7, 8 – maintien de la position de départ et respiration.

Les courbes (*curves*) : 2 fois 8 temps

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1 et 2	Expirer, initier par la tête : <ul style="list-style-type: none"> • Courbe vers la droite. • Le bras droit tire vers le bas, 	<ul style="list-style-type: none"> • Diriger la tête en haut et loin à droite pour maintenir un allongement du tronc et éviter une translation du torse vers la gauche; • Maintenir le bassin horizontal; • Sentir le poids égal des appuis dans le sol.
3 et 4	<ul style="list-style-type: none"> • Revenir à la verticale, 	<ul style="list-style-type: none"> • Successivement dérouler à partir des côtes, des épaules et de la tête et sentir l'allongement du corps.
5 et 6	<ul style="list-style-type: none"> • Courbe à gauche, 	
7 et 8	<ul style="list-style-type: none"> • Revenir à la verticale, 	
1 et 2	Devant, <ul style="list-style-type: none"> • Initier encore par la tête, qui fléchit devant, suivie par les épaules et le thorax, 	<ul style="list-style-type: none"> • Détendre les épaules. • Soutenir les muscles abdominaux et sous fessiers. • Maintenir le bassin vertical et au centre des appuis. • Sentir l'étirement des muscles au centre du dos.

Pleins feux sur la danse contemporaine
EXERCICE DE NOTATION 2

3 et 4	<ul style="list-style-type: none">• Replacer à la verticale, par les côtes, les épaules et la tête,	<ul style="list-style-type: none">• Sentir l'allongement du corps et l'opposition entre le sol et le dessus de la tête.• Vérifier la parallèle des pieds.
5 et 6	Derrière, <ul style="list-style-type: none">• Initier par le thorax,• Garder la nuque longue,• Diriger la tête et les épaules en haut et en arrière,• Ouvrir les bras en seconde position des paumes en supination,	<ul style="list-style-type: none">• Maintenir la taille et le bassin bien centrés au dessus des appuis.
7 et 8	<ul style="list-style-type: none">• Revenir à la vertical,• Abaisser les bras suivis des côtes, des épaules et de la tête.	<ul style="list-style-type: none">• Sentir l'allongement du corps et l'opposition entre le sol et le dessus de la tête.

Enroulement devant : 2 fois 8 temps

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1, 2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> • Initier l'enroulement devant, 	<ul style="list-style-type: none"> • Commencer l'enroulement par la tête, suivi des épaules, du tronc, du bassin. • Détendre les bras. Ils sont détendus vers le bas. • Centrer le bassin au dessus des appuis.
5, 6, 7, 8	<ul style="list-style-type: none"> • Demi plié, • Allonger les jambes, 	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir le bassin au dessus des pieds.
1, 2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> • Demi plié, • Allonger les jambes, 	
5, 6, 7, 8	<ul style="list-style-type: none"> • Dérouler successivement à la verticale, • Fermer pied droit, en 1^{re} parallèle du côté droit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Commencer par le bassin, puis le thorax, les épaules et la tête. • Sentir l'allongement de l'axe central.

12 fois 8 temps

Même chose à gauche : d'abord en 2^e position parallèle puis en 1^{re}.
 Maintenir le bassin horizontal et au dessus des appuis.