

**3**

**EXERCICE DE NOTATION 3**

**Les pliés**

Cet exercice implique surtout les bras et les jambes. On le fait en parallèle, à droite   
et à gauche, puis on le répète en ouverture, à droite et à gauche. Il prépare à tous   
les autres exercices de la classe.

**Aspects d’exécution technique**

Ils ont pour but :

* de travailler la posture,
* de centrer le bassin au dessus des pieds, pour préparer les équilibres,
* de coordonner les mouvements du haut et du bas du corps,
* d’échauffer les articulations et les muscles des hanches, des jambes et des pieds.

**Musique** : ¾, vitesse moyenne avec rebond.

**Position de départ** : debout de face, 2e position parallèle large, bras seconde.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2e position parallèle, bras à la seconde : 2 fois 8 temps** | | |
| **Comptes** | **Description** | **Considérations techniques** **et visualisation** |
| 1,2 | * Demi plié, bras seconde et * Allonger, | * Maintenir le bassin au dessus des pieds, * Centrer les genoux en ligne avec l’avant des pieds, * Sentir l’opposition entre les deux bras  et le dos large, |
| 3,4 | * Demi plié et allonger, | * Successivement dérouler à partir des côtes, des épaules et de la tête et sentir l’allongement du corps, |
| 5\_6 | * Élevé, bras restent en seconde, | * Pousser le sol et maintenir les genoux  en extension, * Sentir l’opposition entre le sol et le dessus de la tête, |
| 7\_8 | * Déposé talons, bras restent  en seconde. | * Garder l’axe central long et inspirer. |
| 1,  2 | * *Drop* dans les jambes et les bras, * Allonger, | * Maintenir bassin au dessus des pieds, * Maintenir le support des arches des pieds et la parallèle dans les jambes, |
| 3,  4 | * *Drop* en ajoutant le tronc devant, * Allonger, | * Détente du haut du corps, |
| 5\_6 | * Pousser le sol, tendu jambe droite, descendre les bras, | * Transférer le poids sur un pied, |
| 7\_8 | * Fermer en glissant le pied en 1re,  les bras ouvrent en seconde. | * Maintenir la position parallèle. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1re position parallèle, bras à la seconde : 2 fois 8 temps** | | |
| **Comptes** | **Description** | **Considérations techniques** **et visualisation** |
| 1, 2 | * Demi plié, bras seconde et allonger, | Garder les genoux au dessus de l’avant des pieds et le bassin au dessus des deux pieds. |
| 3, 4 | * Demi plié et allonger, |  |
| 5, 6 | * Élevé, bras seconde, |  |
| 7, 8 | * Déposer les talons, bras restent seconde, |  |
| 1,2 | * *Drop* dans les jambes et les bras, * Allonger, |  |
| 3,4 | * *Drop* en ajoutant le tronc devant, * Allonger, |  |
| 5\_6 | * Pousser le sol, tendu jambe gauche, descendre les bras, |  |
| 7\_8 | * Déposer seconde, bras seconde. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Transition pour l’ouverture : 1 fois 8 temps** | | |
| **Comptes** | **Description** | **Considérations techniques** **et visualisation** |
| Et 1\_2 | * Pivot diagonal gauche, * *Tilt* devant en demi plié * Bras tirent vers le bas, | * Maintenir le dos plat car la flexion vient  de la hanche, |
| 3\_4 | * Ouvrir de face, tronc vertical * La jambe droite et les bras ouvrent, | * L’ouverture vient de la hanche, * Respecter l’alignement du pied par rapport  à l’ouverture des cuisses. |
| 5\_6 | * Fermer diagonale droite, 1re parallèle, * Demi plié, bras vers le bas |  |
| 7\_8 | * Ouvrir de face, tronc vertical, * La jambe gauche ouvre, * Allonger les jambes. |  |
| **Répéter tout l’exercice en ouverture : 4 fois 8 temps**  Maintenir la rotation des cuisses.  Centrer les genoux avec l’avant des pieds.  Maintenir le bassin au dessus des appuis. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Terminer avec la transition : 1 fois 8 pieds** | | |
| **Comptes** | **Description** | **Considérations techniques** **et visualisation** |
| 1\_2\_3\_4,  5\_6\_7\_8 | * Élevé, bras à la seconde, * Déposer talons, bras 5 e en bas. | * Allonger l’axe central et sentir l’opposition entre le sol et le dessus de la tête. |