

PLEINS FEUX SUR LA DANSE CONTEMPORAINE  
**EXERCICES DE NOTATION**  
**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** :  $\frac{3}{4}$ , vitesse moyenne avec rebond.

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

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

**2<sup>e</sup> position parallèle, bras à la seconde : 2 fois 8 temps**

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1,2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demi plié, bras seconde et</li> <li>• Allonger,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir le bassin au dessus des pieds,</li> <li>• Centrer les genoux en ligne avec l'avant des pieds,</li> <li>• Sentir l'opposition entre les deux bras et le dos large,</li> </ul>
3,4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demi plié et allonger,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Successivement dérouler à partir des côtes, des épaules et de la tête et sentir l'allongement du corps,</li> </ul>
5_6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Élevé, bras restent en seconde,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pousser le sol et maintenir les genoux en extension,</li> <li>• Sentir l'opposition entre le sol et le dessus de la tête,</li> </ul>
7_8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déposé talons, bras restent en seconde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder l'axe central long et inspirer.</li> </ul>

Pleins feux sur la danse contemporaine  
**EXERCICE DE NOTATION 3**

1, 2	<ul style="list-style-type: none"><li>● <i>Drop</i> dans les jambes et les bras,</li><li>● Allonger,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Maintenir bassin au dessus des pieds,</li><li>● Maintenir le support des arches des pieds et la parallèle dans les jambes,</li></ul>
3, 4	<ul style="list-style-type: none"><li>● <i>Drop</i> en ajoutant le tronc devant,</li><li>● Allonger,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Détente du haut du corps,</li></ul>
5_6	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pousser le sol, tendu jambe droite, descendre les bras,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Transférer le poids sur un pied,</li></ul>
7_8	<ul style="list-style-type: none"><li>● Fermer en glissant le pied en 1<sup>re</sup>, les bras ouvrent en seconde.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Maintenir la position parallèle.</li></ul>

**1<sup>re</sup> position parallèle, bras à la seconde : 2 fois 8 temps**

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1, 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demi plié, bras seconde et allonger,</li> </ul>	Garder les genoux au dessus de l'avant des pieds et le bassin au dessus des deux pieds.
3, 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demi plié et allonger,</li> </ul>	
5, 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Élevé, bras seconde,</li> </ul>	
7, 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déposer les talons, bras restent seconde,</li> </ul>	
1,2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Drop</i> dans les jambes et les bras,</li> <li>• Allonger,</li> </ul>	
3,4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Drop</i> en ajoutant le tronc devant,</li> <li>• Allonger,</li> </ul>	
5_6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pousser le sol, tendu jambe gauche, descendre les bras,</li> </ul>	
7_8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déposer seconde, bras seconde.</li> </ul>	

### Transition pour l'ouverture : 1 fois 8 temps

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
Et 1_2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pivot diagonal gauche,</li> <li>• <i>Tilt</i> devant en demi plié</li> <li>• Bras tirent vers le bas,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir le dos plat car la flexion vient de la hanche,</li> </ul>
3_4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouvrir de face, tronc vertical</li> <li>• La jambe droite et les bras ouvrent,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'ouverture vient de la hanche,</li> <li>• Respecter l'alignement du pied par rapport à l'ouverture des cuisses.</li> </ul>
5_6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fermer diagonale droite, 1<sup>re</sup> parallèle,</li> <li>• Demi plié, bras vers le bas</li> </ul>	
7_8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouvrir de face, tronc vertical,</li> <li>• La jambe gauche ouvre,</li> <li>• Allonger les jambes.</li> </ul>	

### 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**

<b>Comptes</b>	<b>Description</b>	<b>Considérations techniques et visualisation</b>
1_2_3_4, 5_6_7_8	<ul style="list-style-type: none"><li>• Élevé, bras à la seconde,</li><li>• Déposer talons, bras 5 e en bas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Allonger l'axe central et sentir l'opposition entre le sol et le dessus de la tête.</li></ul>