

PLEINS FEUX SUR LA DANSE CONTEMPORAINE  
**EXERCICES DE NOTATION**  
**4**

## EXERCICE DE NOTATION 4

**Les métatarses :** Demi pointe, coupée, petit développé.

Cet exercice travaille surtout les pieds et le contrôle du bassin. Il se fait en parallèle, dans les directions devant, de côté et derrière. Il prépare la jambe libre à tous les exercices de la classe.

### Aspects d'exécution technique

Ils ont pour but de :

- travailler la souplesse et la force des muscles des pieds et sentir les orteils dans le sol;
- préparer au transfert de poids rapide en gardant le corps vertical et le bassin horizontal;
- maintenir la rotation des hanches en même temps que le support des muscles abdominaux et sous fessiers;
- travailler le support du thorax, des bras et des épaules pour améliorer l'endurance.

**Musique :**  $4/4$ , vitesse moyenne avec précision.

**Position de départ :** debout de face, 1<sup>re</sup> position parallèle, bras 5<sup>e</sup> en bas.

**Introduction :** 5, 6, 7, 8 – placer les mains sur les os du bassin.

**Parallèle; devant, à la seconde, derrière – 8 fois 8 temps  
 et une transition 1 fois 8**

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
8 temps	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1<sup>re</sup> position parallèle, bras en bas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduction : placer les épaules, le dos bien long; les coudes tirent à la seconde et les paumes des mains sur les os du bassin pour sentir le contrôle du bassin.</li> </ul>
1, 2, 3, 4,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ pointe pied droit,</li> <li>• Déposer talon,</li> <li>• Répéter,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder le poids sur les deux pieds.</li> </ul>
5, 6,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ pointe droite,</li> <li>• Pointer pied droit en coupé,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transférer le poids et centrer l'axe central. Vérifier la détente des épaules et l'opposition entre les coudes.</li> </ul>
7, 8,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petit développé devant, et fermer 1<sup>re</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pousser le coup de pied devant.</li> <li>• Déposer phalanges, métatarses et talon avant de glisser le pied à travers le sol.</li> <li>• Maintenir le bassin au dessus de l'appui.</li> </ul>

Même chose du pied gauche : 1 fois 8 temps

**Poursuivre seconde à droite et à gauche : 2 fois 8 temps**

Éviter l'antéversion du bassin.

Maintenir la parallèle et la ligne centrale du pied pour éviter de pousser la cheville à l'extérieur.  
Dérouter le pied et fermer en glissant toute la surface du pied en parallèle.

### Derrière droite : 2 fois 8 temps

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1, 2, 3, 4,	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ pointe pied droit,</li> <li>● Déposer talon,</li> <li>● Répéter,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pousser le coup de pied sans transfert de poids.</li> </ul>
5, 6,	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ½ pointe droite,</li> <li>● Couper,</li> </ul>	
7, 8,	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Petit développé derrière.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Diriger le talon et les orteils vers l'arrière. Allonger le genou, le coup de pied fait face devant, vue de face, le public ne voit pas vraiment le talon qui est caché par la jambe.</li> <li>● Soutenir les muscles abdominaux pour éviter l'antéversion du bassin.</li> </ul>
1, 2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Lentement fermer 1<sup>re</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dérouler le pied, phalanges, métatarses et talon sans transférer le poids, pour étirer l'arrière de la jambe.</li> </ul>
5, 6, 7, 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Demi plié, demi pointe,</li> <li>● Allonger genoux,</li> <li>● Déposer talons.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Maintenir le bassin d'aplomb au centre des appuis.</li> <li>● Sentir l'opposition entre le sol et le dessus de la tête.</li> </ul>

Répéter à gauche : 2 fois 8 temps

### Transition pour faire l'exercice en ouverture : 1 fois 8 temps

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1_2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demi plié, bras 5<sup>e</sup> devant,</li></ul>	
3_4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ouvrir l'avant des pieds en 1<sup>re</sup> ouverte, bras à la seconde,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Soutenir les abdominaux.</li><li>• Faire la rotation par la hanche et les cuisses.</li><li>• Replacer le poids sur tous les orteils et soutenir les muscles rotateurs des cuisses.</li></ul>
5_6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Allonger les jambes, bras 5<sup>e</sup> en bas,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Imaginer que les jambes continuent à tourner.</li></ul>
7_8	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tirer les coudes à côté et placer les mains au bassin.</li></ul>	

**Reprendre tout l'exercice en ouverture,  
devant à la seconde et derrière : 8 fois 8 temps**

**Terminer en inversant la transition : 1 fois 8 temps**

Penser à maintenir la rotation dans les deux jambes, surtout au moment des petits développés.  
En fait le public voit le talon dans chaque direction, devant, de côté et Soutenir l'arche du pied  
et sentir le poids sur l'ensemble des orteils.