

PLEINS FEUX SUR LA DANSE CONTEMPORAINE
EXERCICES DE NOTATION
5

EXERCICE DE NOTATION 5

Tendus en ouverture : chassé, tendu, rond de jambe, dégagé, fente, enveloppé.

Cet exercice se fait en ouverture dans les directions devant et à la seconde.

Aspects d'exécution technique

Ils ont pour but :

- de travailler la souplesse des hanches, les transferts de poids et la coordination;
- de contrôler la posture à la verticale, en pensant à allonger l'axe central du corps;
- d'améliorer l'équilibre sur une jambe et maintenir la stabilité du bassin et la rotation des hanches;
- d'améliorer la force et l'endurance de la jambe d'appui;
- d'étirer les muscles de la jambe libre;
- de travailler la souplesse et la force du pied;
- de préciser la focalisation durant l'enveloppé.

Musique : $4/4$, vitesse moyenne avec respiration et fluidité.

Position de départ : debout de face, 1^{re} ouverte, bras 5^e en bas.

Introduction : 5^{et et}, 6^{et et}, 7^{et et}, 8^{et et} maintien de la position de départ et respiration.

Les tendus chassés : 2 fois 8 temps

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1 et et 2 et et	<ul style="list-style-type: none"> • Demi plié, et chassé seconde à droite, • Allonger les jambes et simultanément, • Rassembler en 1^{re}, en appui sur les deux pieds, 	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir les genoux en ligne avec l'avant des pieds. • Actionner l'intérieur des cuisses pour rassembler et allonger les jambes.
3 et et 4 et et	<ul style="list-style-type: none"> • Demi plié, chassé 4^e à droite, bras en 3^e à gauche, • Allonger en glissant le pied gauche pour... • Rassembler en 1^{re} 	<ul style="list-style-type: none"> • Garder la rotation dans les deux jambes. • Glisser la plante du pied, en avant. • Sentir l'opposition des genoux dans le plié et celle entre le sol et le dessus de la tête dans l'allongement. • Sentir le soutien des omoplates dans le dos durant le mouvement des bras.
5 et et 6 et et	<ul style="list-style-type: none"> • Chassé seconde à gauche, bras à la seconde, • Allonger les jambes, 	<ul style="list-style-type: none"> • Bien articuler les pieds.
7 et et	<ul style="list-style-type: none"> • Rotation en parallèle, de profil à gauche et demi plié 4^e, pied droit sur demi pointe, 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentir le poids dans le bassin, le bras et la tête.

Pleins feux sur la danse contemporaine
EXERCICE DE NOTATION 5

8 et et	<ul style="list-style-type: none">• Bras droit swing devant et en haut, ce qui entraîne l'allongement des jambes et la rotation de la hanche,• Le corps termine de face, jambe droite tendue seconde,• Fermer, bras à la seconde.	<ul style="list-style-type: none">• Centrer l'axe central sur les appuis.• Soutenir les muscles abdominaux.
---------	---	--

Les tendus et demi ronds de jambe : 2 fois 8 temps

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1 et et 2 et et	<ul style="list-style-type: none"> • Tendu devant, bras seconde et, • Fermer, <i>drop</i> des bras, 	<ul style="list-style-type: none"> • Soutenir les bras en détendant les épaules. • Articuler le pied et pousser à travers le sol en maintenant les genoux allongés.
3 et et 4 et et	<ul style="list-style-type: none"> • Tendu devant, bras seconde, • Plié 4^e, et bras <i>drop</i>, 	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir la rotation des jambes dans les hanches. • Transférer le poids également entre les deux jambes en 4^e. • Maintenir l'allongement du tronc pendant le <i>drop</i> des bras.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Pointer le pied devant et allonger les deux jambes, bras seconde et 	<ul style="list-style-type: none"> • Articuler le pied. • Transférer le poids sur la jambe d'appui. • Sentir une opposition entre la tête et le sol puis, entre les deux bras.
Et et et 6 et et 7	<ul style="list-style-type: none"> • Demi ronds de jambe en dehors jusqu'à la seconde, 	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir le bassin au dessus de l'appui. • Maintenir la rotation des jambes, la jambe libre montre le talon au public.

Pleins feux sur la danse contemporaine
EXERCICE DE NOTATION 5

8 et et	<ul style="list-style-type: none"> • Dérouler le pied au sol et... • Glisser pour fermer en 1^{re}, • <i>Drop</i> des bras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentir l'allongement du corps durant la fermeture.
1 et et 2 et et	<ul style="list-style-type: none"> • Tendu seconde, bras seconde : • Fermer <i>drop</i> des bras, 	<ul style="list-style-type: none"> • Soutenir les bras en détendant les épaules. • Articuler le pied et pousser à travers le sol en maintenant les genoux allongés. • Maintenir l'en dehors.
3 et et 4 et et	<ul style="list-style-type: none"> • Tendu seconde, • <i>Drop</i> bras en plié 2^e position, 	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir la rotation des jambes dans les hanches.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Allonger, tendu, bras seconde, 	<ul style="list-style-type: none"> • Articuler le pied. • Transférer le poids sur la jambe d'appui.
et et 6 et et 7	<ul style="list-style-type: none"> • Demi ronds de jambe en dedans, jusqu'au devant, 	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir le bassin au dessus de l'appui. • Maintenir la rotation des jambes, la jambe libre montre le talon au public.
8 et et	<ul style="list-style-type: none"> • Dérouler le pied au sol et glisser • Fermer, <i>drop</i> dans les bras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir l'allongement des genoux. • Activer l'intérieur des cuisses pour stabiliser l'axe central et placer le poids sur les deux pieds.

Les tendus et les fentes : 2 fois 8 temps
 L'élève applique plus de force pour transférer son poids.
 Le bassin doit demeurer de face et à l'horizontal.

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1 et et 2 et et	<ul style="list-style-type: none"> • Dégagé devant, bras seconde, • Fente devant, bras <i>drop</i>, 	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir les genoux allongés en brossant le sol et articulant le pied. • Maintenir la jambe en dehors et le genou de la jambe d'appui allongée. • Sentir l'allongement du tronc pendant le <i>drop</i> des bras.
3 et et 4 et et	<ul style="list-style-type: none"> • Repousser le sol et tirer la jambe devant, pointer le pied et... • Fermer en plié, bras <i>drop</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentir l'opposition entre la jambe libre qui pointe et le poids dans le sol de la jambe d'appui. • Transférer le poids sur les deux pieds, genoux au dessus des pieds. • Sentir l'opposition entre la tête et le sol en maintenant l'allongement du tronc pendant le drop des bras.
5 et et 6 et et	<ul style="list-style-type: none"> • Dégager seconde, bras seconde, • Fente seconde, bras <i>drop</i>, 	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir les genoux allongés en brossant le sol et articulant le pied. • Maintenir l'en dehors et le genou de la jambe d'appui allongé. • Sentir l'allongement du tronc pendant le <i>drop</i> des bras.

Pleins feux sur la danse contemporaine
EXERCICE DE NOTATION 5

7 et et 8 et et	<ul style="list-style-type: none"> • Repousser le sol et tirer la jambe seconde, • Pointer et... • Fermer en plié, bras <i>drop</i>, • Répéter. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentir l'opposition entre la jambe libre qui pointe et le poids dans le sol de la jambe d'appui. • Transférer le poids sur les deux pieds, genoux au dessus des pieds. • Sentir l'opposition entre la tête et le sol en maintenant l'allongement du tronc pendant le <i>drop</i> des bras.
1 et et 2 et et	<ul style="list-style-type: none"> • Dégager devant, • Fente devant, 	
3 et et 4 et et	<ul style="list-style-type: none"> • Repousser le sol, pointer et... • Fermer en plié, 	
5 et et 6 et et	<ul style="list-style-type: none"> • Dégager seconde, • Fente seconde, 	
7 et et 8 et et	<ul style="list-style-type: none"> • Repousser le sol et... • Fermer en plié, bras <i>drop</i>. 	

La coda : fondu et enveloppé : 1 fois 8 temps

Sentir la différence entre une énergie légère dans l’allongement et une énergie lourde dans la flexion.

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1 et et 2 et et	<ul style="list-style-type: none"> • Allonger, bras 2^e amplifié, • Plier, <i>drop</i> des bras, 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentir l’opposition entre la tête et le sol pour allonger l’axe central. Maintenir les genoux au dessus des pieds pour garder la rotation des cuisses.
3 et et 4 et et	<ul style="list-style-type: none"> • Allonger, bras 2^e amplifié, • Plier <i>drop</i> des bras, 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentir l’opposition entre la tête et le sol pour allonger l’axe central.
5 et et	<ul style="list-style-type: none"> • Allonger, bras 2^e amplifié, 	
6 et et	<ul style="list-style-type: none"> • Croiser jambe droite devant la gauche et... 	
7 et et 8 et et	<ul style="list-style-type: none"> • Envelopper et fermer dans la position de départ. 	

Répéter l’exercice du côté gauche : 7 fois 8 temps

Les mêmes aspects d’exécution technique s’appliquent pour le côté gauche.