

PLEINS FEUX SUR LA DANSE CONTEMPORAINE  
**EXERCICES DE NOTATION**  
**6**

## EXERCICE DE NOTATION 6

**Élévations des jambes :** Retiré, développé, enveloppé, préparation pirouette.

Cet exercice implique les membres du corps en relation avec l'axe central du tronc. Il comprend 3 parties : l'introduction, les élévations de la jambe libre et se termine par la pirouette. Il s'exécute à droite en parallèle et en ouverture et se répète à gauche.

### Aspects d'exécution technique

Ils ont pour but :

- d'étirer les muscles ischiens jambiers, à l'arrière des cuisses;
- d'améliorer la force de la jambe de support et de la jambe libre;
- de travailler l'équilibre sur une jambe;
- de préciser les positions de la jambe libre;
- de travailler le transfert de poids dans un changement de niveau du corps;
- de préciser la coordination.

Les aspects d'exécution technique de cet exercice préparent aux sauts, aux élévations de la jambe et aux pirouettes.

**Musique :**  $4/4$ , vitesse moyenne, accentué et soutenu.

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

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

Introduction : 2 fois 8 temps Étirement		
Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendu devant à droite, les bras croisent devant,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brosser le pied le long du sol.</li> <li>• Maintenir les genoux allongés.</li> </ul>
et 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déposer le pied droit à plat, les mains glissent horizontalement aux hanches,</li> <li>• Fondu et penché, bras développent à la seconde,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentir l'opposition entre la tête, le coccyx et les deux mains.</li> <li>• Maintenir le genou au dessus du pied d'appui.</li> <li>• Sentir l'étirement à l'arrière de la cuisse de la jambe allongée.</li> </ul>
et 3_4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Redresser et allonger les jambes 4<sup>e</sup> position parallèle, bras bas,</li> <li>• Ouvrir bras 5<sup>e</sup> amplifié, <i>high lift</i>,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transférer le bassin au centre des appuis.</li> <li>• Maintenir la taille et le bassin à la verticale.</li> </ul>
et 5_6_	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descendre les bras bas,</li> <li>• Fondu et penché,</li> <li>• Les bras ouvrent seconde et 5<sup>e</sup> amplifié,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentir l'opposition entre la tête, le coccyx et les deux mains.</li> <li>• Sentir l'étirement de l'arrière de la cuisse de la jambe allongée.</li> </ul>
et 7 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les bras descendent à la seconde, et</li> <li>• Tendu,</li> <li>• Fermer 1<sup>re</sup>, bras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transférer le poids sur la jambe d'appui.</li> </ul>

### Les retirés et élévations de la jambe : 3 fois 8 temps

Le placement des positions des bras se fait par le mouvement de l'avant bras amorcé par le déplacement des bouts des doigts sans casser le poignet. L'épaule reste large et ouvert.

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1, 2,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coupé, bras 5<sup>e</sup> devant,</li> <li>• Déposer, bras à la seconde,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Articuler le pied de travail et brosser les orteils pour placer le coupé.</li> <li>• Soutenir la cambrure de support qui a tendance à s'affaisser.</li> <li>• Maintenir le bassin à l'horizontale.</li> <li>• Transférer le poids sur les deux pieds.</li> </ul>
3, 4,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au mollet, bras 5<sup>e</sup> devant,</li> <li>• Déposer, bras seconde,</li> </ul>	
5 et 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retirer, bras 5<sup>e</sup> devant, et...</li> <li>• Petit battu du pied en gardant les bras en 5<sup>e</sup>,</li> </ul>	
7 et 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fondu et déposer pieds,</li> <li>• Allonger les jambes et ouvrir bras seconde.</li> </ul>	
1_2_	Développé <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passé retiré, bras 5<sup>e</sup> devant,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir la hauteur du retiré de la jambe libre. Placer le genou au dessus du pied d'appui.</li> </ul>

Pleins feux sur la danse contemporaine  
**EXERCICE DE NOTATION 6**

3_4_	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ouvrir les bras à la seconde et pousser le coup de pied devant pour allonger la jambe en attitude puis en dégagé,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diriger le coup de pied vers l'avant et maintenir la hauteur de la cuisse.</li> <li>Exécuter le développé dans un mouvement continu en précisant les positions; retiré, attitude et dégagé.</li> <li>Maintenir le bassin horizontalement et éviter une rétroversion du bassin.</li> </ul>
5_6_	<ul style="list-style-type: none"> <li>Descendre la jambe en tendu devant,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contrôler la descente en étirant la jambe devant.</li> </ul>
7_8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Glisser le pied pour fermer 1<sup>re</sup> et descendre bras 1<sup>re</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sentir l'axe central s'allonger.</li> <li>Activer l'intérieur des cuisses pour stabiliser l'équilibre.</li> </ul>
1_2	<p>Enveloppé, mouvement inverse :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tendu devant, bras ouvrent à la seconde,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brosser et articuler le pied.</li> <li>Sentir l'opposition entre les extrémités du corps.</li> </ul>
3_4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dégager en tirant les orteils loin devant et en haut,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Activer les muscles abdominaux et sous fessiers pour soutenir la montée de la jambe libre.</li> <li>Appuyer la jambe de support au sol pour stabiliser l'équilibre.</li> </ul>

Pleins feux sur la danse contemporaine  
**EXERCICE DE NOTATION 6**

5_6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Passer par l'attitude, en maintenant le genou bien haut et...</li><li>• Placer le pied en retiré, bras en 5<sup>e</sup> devant,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maintenir un soutien au niveau de la cuisse, de l'avant jambe et du pied de la jambe libre.</li><li>• Sentir l'opposition tête et sol pour stabiliser l'axe central.</li></ul>
7_8	<ul style="list-style-type: none"><li>• Descendre en longeant l'intérieur de la jambe d'appui pour fermer,</li><li>• Les bras descendent en 5<sup>e</sup> en bas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maintenir un support du coup de pied.</li><li>• Articuler le pied pour le déposer au sol.</li><li>• Transférer le poids sur les deux pieds en allongeant le corps et l'arrière des jambes.</li></ul>

## Élévation et pirouette jazz : 1 fois 8 temps

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1,	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tendu seconde à droite, bras seconde,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brosser et articuler le pied de travail.</li> </ul>
2,	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fente seconde gauche, bras 3<sup>e</sup> devant amplifiée à droite,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer le genou au dessus du pied qui reçoit le poids.</li> <li>Maintenir la jambe de support allongée et le talon au sol.</li> <li>Maintenir le bassin à l'horizontale sans antéversion.</li> </ul>
3,	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pousser la jambe droite en retiré et plié sur la jambe gauche, les bras ferment au plexus solaire, coudes bien soutenus,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soutenir la cuisse et pointer le pied dans le retiré.</li> <li>Soutenir la cambrure et le genou au dessus du pied d'appui.</li> <li>Soutenir les coudes et sentir l'opposition pour élargir le dos en détendant les épaules.</li> </ul>
4,	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revenir à la fente, bras 3<sup>e</sup> amplifiée,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer le genou au dessus du pied qui reçoit le poids.</li> <li>Maintenir la jambe de support allongée et le talon au sol.</li> <li>Maintenir le bassin horizontal sans antéversion.</li> </ul>

Pleins feux sur la danse contemporaine  
**EXERCICE DE NOTATION 6**

5,	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pirouette jazz, bras au plexus,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Amorcer le mouvement de pirouette par la coordination de la poussée du pied et de la rotation de la tête.</li></ul>
et 6, 7_ 8	<ul style="list-style-type: none"><li>• Finir de face, pied en 1<sup>re</sup> parallèle, main sur bassin et allonger les jambes,</li><li>• Le pied droit pointe et ouvre, déposer talon, et...</li><li>• Le pied gauche pointe et ouvre, le poids est sur les deux pieds en ouverture, 1<sup>re</sup> position.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Soutenir les muscles abdominaux.</li><li>• Faire la rotation des jambes en activant les muscles rotateurs et les sous fessiers.</li></ul>



**En ouverture, l'introduction est différente  
pour renforcer la jambe d'appui : 4 fois 8 temps**

Penser à bien contrôler la rotation des deux jambes et garder le bassin à l'horizontale.  
Appliquer les mêmes aspects d'exécution technique.

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
et 1,	Bras ouvrent seconde et... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendus devant,</li> <li>• Fondus sur gauche et pied droit à plat,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Articuler le pied de travail en allongeant les deux jambes.</li> <li>• Travailler la rotation de la jambe libre pendant que le talon se dépose au sol.</li> <li>• Maintenir le bassin à l'horizontale au dessus de la jambe d'appui.</li> </ul>
2, 3,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allongé et demi rond de jambe à terre en dehors,</li> <li>• Fondus pied plat,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir le bassin au dessus de la jambe d'appui.</li> </ul>
4, 5,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retirer, bras 5<sup>e</sup> devant, et...</li> <li>• Petit battu du pied en gardant les bras en 5<sup>e</sup>,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éviter l'antéversion du bassin en soutenant les muscles abdominaux et sous fessiers.</li> <li>• Maintenir le thorax au dessus du bassin.</li> </ul>
6, 7_8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendus, allongés et...</li> <li>• Glisser le pied au sol pour...</li> <li>• Fermer en 1<sup>re</sup> et bras 5<sup>e</sup> en bas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentir l'allongement de l'axe central.</li> </ul>

### Les retirés et élévation de la jambe devant et à la seconde : 3 fois 8 temps

Penser à maintenir la rotation des cuisses et s'assurer que le bassin demeure de face.

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1, 2,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras en 5<sup>e</sup> devant, coupé,</li> <li>• Déposer sur les 2 pieds, bras à la seconde,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sortir le genou à la seconde, articuler le pied.</li> <li>• Ouvrir les bras en dirigeant le déplacement des doigts, de la main et de l'avant bras.</li> </ul>
3, 4,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au mollet, bras 5<sup>e</sup> devant,</li> <li>• Déposer, bras seconde en appui sur 2 pieds,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Supporter le tronc sur l'axe central, éviter d'incliner le tronc.</li> </ul>
5 et 6,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retirer, bras 5<sup>e</sup> devant, petit battu du pied,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir le contrôle de l'ouverture des deux jambes.</li> <li>• Supporter le tronc à la verticale.</li> </ul>
7 et 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fondu et déposer le pied,</li> <li>• Allonger les jambes en ouvrant les bras à la seconde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approfondir le plié de la jambe de support.</li> <li>• Articuler le pied pour le déposer au sol.</li> <li>• Presser dans le sol pour allonger les jambes.</li> </ul>

Pleins feux sur la danse contemporaine  
**EXERCICE DE NOTATION 6**

1_2_	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développé à la seconde,</li> <li>• Descendre les bras en 5<sup>e</sup> en bas et...</li> <li>• Passer le pied droit en retiré, bras 5<sup>e</sup> devant,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabiliser l'équilibre en maintenant le bassin au dessus de l'appui.</li> <li>• Diriger le genou à la seconde et maintenir la rotation de la jambe de support.</li> <li>• Maintenir le bassin à l'horizontale.</li> </ul>
3_4_	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouvrir en attitude seconde puis dégagé,</li> <li>• Les bras ouvrent progressivement à la seconde,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir le genou face au plafond, pousser le cou de pied loin à la seconde à la même hauteur que le genou.</li> <li>• Activer les muscles abdominaux pour soutenir le travail de la jambe libre.</li> <li>• Sentir l'opposition entre toutes les extrémités.</li> </ul>
5_6_	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descendre la jambe en tendu,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir une sensation d'élasticité des toutes les parties du corps dans la descente de la jambe.</li> <li>• Poursuivre le soutien des muscles abdominaux.</li> </ul>
7_8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fermer, en glissant le pied en 1<sup>re</sup> position,</li> <li>• Les bras descendent en 5<sup>e</sup> en bas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensation d'allongement et de détente des jambes à travers le sol. Sentir le travail de l'intérieur des cuisses pour stabiliser l'axe central.</li> </ul>

Pleins feux sur la danse contemporaine  
**EXERCICE DE NOTATION 6**

1_2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enveloppé, on inverse le mouvement :</li> <li>• Tendus seconde, bras seconde,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brosser et articuler le pied.</li> <li>• Maintenir les genoux allongés.</li> <li>• Assurer la rotation des deux jambes.</li> </ul>
3_4_	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dégager la jambe en tirant le coup de pied loin à la seconde, le talon demeure vers l'avant,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soutenir les muscles abdominaux et sous fessiers pour soutenir l'élévation de la jambe libre.</li> <li>• Soutenir le tronc du côté de l'appui pour éviter de courber le torse ou incliner la hanche.</li> <li>• Étirer cette forme d'étoile.</li> </ul>
5_6_	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raccourcir la jambe en attitude, et retirer, bras fermés en 5<sup>e</sup> devant,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir le soutien du tronc et des bras.</li> <li>• Sentir le déplacement du pied et de l'avant jambe en soutenant la hauteur de la cuisse.</li> </ul>
7_8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le pied longe la jambe d'appui, bras 5<sup>e</sup> en bas pour fermer en 1<sup>re</sup>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentir le travail du pied le long de la jambe.</li> </ul>

**Préparation pirouette sur pied plat : 1 fois 8 temps**  
 Maintenir la rotation des jambes.

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendus seconde, bras seconde,</li> </ul>	
2,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plier en 2<sup>e</sup>, bras 3<sup>e</sup> devant à droite,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transférer le poids au centre des deux appuis.</li> <li>• Maintenir le soutien du tronc dans la position des bras asymétrique pour éviter la rotation du torse.</li> </ul>
3,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retirer jambe droite et...</li> <li>• Relever sur gauche pied plat, bras 5<sup>e</sup> devant,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pousser avec les deux pieds.</li> <li>• Transférer le poids sur une jambe allongée.</li> <li>• Sentir la direction du genou en retiré, le bassin à l'horizontale et l'opposition entre la tête et le pied d'appui qui pousse dans le sol.</li> <li>• S'assurer que le torse est au dessus du bassin bien centré. Une sensation d'allongement du dos et de support solide des muscles abdominaux accompagne la position.</li> </ul>

Pleins feux sur la danse contemporaine  
**EXERCICE DE NOTATION 6**

4,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plier 2<sup>e</sup>, bras 3<sup>e</sup> devant à droite,</li> </ul>	
et	<p>Préparation pirouette :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retirer jambe droite et...</li> <li>• Relever sur gauche pied plat, bras 5<sup>e</sup> devant</li> </ul>	
5,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fermer 1<sup>re</sup> sur jambes allongées, mains sur bassin,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mêmes aspects d'exécution technique sur demi pointe.</li> </ul>
6 et	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pointer pied droit et placer en parallèle,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentir la rotation dans la hanche.</li> </ul>
7 et 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pointer pied gauche et parallèle.</li> <li>• Les bras descendent en 5<sup>e</sup> en bas.</li> </ul>	
<p>Même chose à gauche en parallèle, puis en ouverture : 10 fois 8 temps</p>		