

PLEINS FEUX SUR LA DANSE CONTEMPORAINE
EXERCICES DE NOTATION
9

EXERCICE DE NOTATION 9

Remontée : changements d'appuis, roulades, remontée.

Cet exercice utilise toutes les parties du corps. Il comprend 3 parties : les changements d'appuis les roulades, les bras en 3 e position et la remontée.

Aspects d'exécution technique

Ils ont pour but :

- de travailler la force du haut et du bas du corps;
- d'améliorer la coordination et l'orientation.

Musique : $4/4$ vitesse moyenne, farfelue

Position de départ : à genoux, assis sur les talons, dos rond, les mains au sol à côté des épaules, coudes cachés le long du tronc.

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

Changement d'appuis et roulade : 2 fois 8 temps

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1, 2,	<ul style="list-style-type: none"> Le bras droit sort à la seconde dans une forme angulaire, Sortir le bras gauche, 	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir la forme arrondie du dos.
3 et 4	<ul style="list-style-type: none"> Ouvrir le pied droit à la seconde , pied plat, Monter bassin, 4^e à gauche, tirer le coude, 	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir le regard vers le sol et le dos arrondi. Activer les abdominaux et les sous fessiers. Exécuter le changement de position par la sortie du coude vers le haut.
et	<ul style="list-style-type: none"> ½ tour face au sol, 	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir le support des abdominaux.
5	<ul style="list-style-type: none"> ½ tour face au plafond, 	
et 6,	<ul style="list-style-type: none"> Changer d'appui : pied droit et main gauche, 	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir le tronc allongé, comme si c'était une planche, le regard suit le mouvement.
et 7 et 8,	<ul style="list-style-type: none"> Rapidement libérer la jambe gauche et le bras droit, La jambe gauche passe derrière et dépose le genou, et S'accroupir, le pied droit est à plat, le bras 3^e à gauche. 	<ul style="list-style-type: none"> Sentir l'opposition des directions pour approfondir l'étirement.

Pleins feux sur la danse contemporaine
EXERCICE DE NOTATION 9

1 et, 2 et, 3, 4,	Glisser le bras gauche au sol vers la droite <ul style="list-style-type: none">• Déposer l'épaule gauche et roulade à gauche,• Prendre appui sur le pied gauche à plat, le bras 3^e devant à droite et...• Balancer le bras vers la gauche,	<ul style="list-style-type: none">• Maintenir le regard vers le bas.• Adopter une forme arrondie pendant la roulade.• Regarder le déplacement des bras.
5, 6,	<ul style="list-style-type: none">• Roulade à droite	<ul style="list-style-type: none">• Mêmes aspects d'exécution technique
7, 8,	<ul style="list-style-type: none">• Allonger le corps sur le côté gauche, les bras tirent au dessus de la tête, les yeux regardent de face,• Se recroqueviller sur le côté gauche	<ul style="list-style-type: none">• Supporter les abdominaux.• Rassembler les jambes, les pieds pointés.

La remontée : 2 fois 8 temps

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1, 2, 3, 4,	<p>Rouler sur les genoux, les 2 mains au sol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre appui sur les mains pour déposer les pieds au sol, position de l'ours, 	
5, 6, 7, 8,	<ul style="list-style-type: none"> • Monter le bassin au plafond, • Marcher avec les mains vers les pieds, • Plier et... • Dérouler le dos à la verticale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir la tête et le regard vers le bas pour dégager la nuque. • Activer les abdominaux pour garder le bassin au centre des appuis et éviter la rotation ou l'inclinaison du bassin ou du tronc durant le déplacement des mains. Les deux côtés du tronc travaillent de façon égale.

Pleins feux sur la danse contemporaine
EXERCICE DE NOTATION 9

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	Inverser la trajectoire Enrouler : <ul style="list-style-type: none">• Appui sur les mains,• Soulever le bassin et...• Dégager les pieds,• Terminer à genoux dos rond.	<ul style="list-style-type: none">• Détendre les épaules pendant l'enroulement successif de la tête, du thorax et du bassin.
<p style="text-align: center;">Répéter l'enchaînement à gauche : 3 fois 8 temps La dernière phrase de mouvement n'est pas répétée à gauche afin de demeurer debout.</p>		