

PLEINS FEUX SUR LA DANSE CONTEMPORAINE
EXERCICES DE NOTATION
13

EXERCICE DE NOTATION 13

Swings

Cet exercice utilise tout le corps dans une position naturelle des jambes. Il alterne droite et gauche, à chaque phrase de mouvement.

Le *swing* étant un mouvement de balancé avec énergie, il s'agit de lancer le mouvement dans une direction et de laisser le corps suivre la trajectoire. Plus l'élan est fort, plus le mouvement sera grand. L'exercice est divisé en 6 parties. La qualité de mouvement utilise une énergie qui s'accumule progressivement d'une partie à l'autre.

Aspects d'exécution technique

Ils ont pour but de :

- travailler les qualités du mouvement : relâché et lancé;
- préciser les directions du mouvement;
- travailler la coordination dans l'espace et;
- changer de niveaux.

Musique : $\frac{6}{8}$ vitesse moyenne lente, alternance de lourdeur et de légèreté.

Position de départ : Debout 1^{re} position parallèle, bras détendus le long du corps.

Introduction : 5^{et} et, 6^{et} et, 7^{et} et, 8^{et} et – préparation en appui sur la jambe gauche, main droite allongée en diagonale gauche en haut. Le bas du corps fait face vers l'avant et le haut est légèrement en rotation vers la gauche.

1^{re} phrase vers la droite puis vers la gauche : 2 fois 8 temps

Détendre le corps.

Activer les muscles abdominaux pour allonger et dégager le bas du dos.

Éviter une antéversion du bassin.

Relâcher les genoux pour permettre le rebond dans les jambes.

Transférer le poids alternativement d'un pied sur l'autre
 en réaction au mouvement du haut du corps.

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1 et et 2 et et 3 et et 4 et et	<ul style="list-style-type: none"> Balancer le bras droit vers la droite, Balancer vers la gauche, Vers la droite, Vers la gauche en montant aussi le bras gauche. 	<ul style="list-style-type: none"> Permettre au regard de suivre la trajectoire de la main. Relâcher le bras et le corps vers le bas et récupérer en traçant un arc de cercle vers la droite et en haut. Permettre au mouvement de balancier de s'écouler naturellement.
5 et et 6 et et 7 et et 8 et et	Répéter vers la gauche : <ul style="list-style-type: none"> Balancer le bras gauche, vers la droite, Balancer vers la gauche, Vers la droite, Vers la gauche en montant aussi le bras droit 	<ul style="list-style-type: none"> Laisser tomber le bras droit et poursuivre le mouvement du bras gauche.

2^e phrase : *swing* et cercle : 2 fois 8 temps

Les deux bras amorcent le mouvement et le regard suit la trajectoire des bras.
Poursuivre le transfert de poids naturellement.

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1 et et 2 et et 3 et et 4 et et	Balancer à droite puis à gauche : <ul style="list-style-type: none">• Cercle en se déplaçant un pas à côté, vers la droite,	<ul style="list-style-type: none">• Amorcer le cercle de bas vers la droite et poursuivre en haut vers la gauche et en bas, et à droite.
5 et et 6 et et 7 et et 8 et et	<ul style="list-style-type: none">• Balancer à gauche puis à droite, et cercle en se déplaçant un pas à côté, vers la gauche.	<ul style="list-style-type: none">• Amorcer le cercle de bas vers la gauche et poursuivre en haut vers la droite et en bas, et à gauche.

3^e phrase : en sautant : 2 fois 8 temps

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1 et et 2 et et 3 et et 4 et et	Balancer à droite, à gauche, • Grand cercle et chassé sauté à droite,	• Répéter la même phrase en ajoutant suffisamment d'énergie pour sauter le pas en déplacement. (Ce pas s'appelle chassé sauté)
5 et et 6 et et 7 et et 8 et et	Même chose à gauche, • Balancer à gauche, à droite, • Grand cercle et chassé sauté à gauche.	

4^e phrase : *swing* et chaîné : 2 fois 8 temps

L'élan change de direction.

D'une trajectoire de bas en haut, elle se transforme à l'horizontale.

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1 et et 2 et et 3 et et 4 et et	<ul style="list-style-type: none">• Lancer le mouvement à côté et en arrière :• <i>Swing</i> à droite, <i>swing</i> à gauche,• <i>Swing</i> à droite et chaîné,	<ul style="list-style-type: none">• Tracer un arc de cercle horizontal.• Lancer les bras avec énergie, le tronc suit la trajectoire pour faire une rotation.• Transférer le poids naturellement d'un pied à l'autre.• Faire suivre le mouvement du regard et de la tête. (Ce pas tourné s'appelle chaîné.)
5 et et 6 et et 7 et et 8 et et	<ul style="list-style-type: none">• Répéter à gauche :• <i>Swing</i> à gauche, <i>swing</i> à droite,• <i>Swing</i> à gauche et chaîné	

5^e phrase : sauter, tourner : 2 fois 8 temps

Modifier la trajectoire de l'élan en diagonale et en haut pour ajouter un saut au tour.
Appliquer une énergie plus forte qui permet de sauter.

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1 et et 2 et et 3 et et 4 et et	<i>Swing</i> à droite et <i>Swing</i> à gauche, • <i>Swing</i> et lancer à droite, sauter tourner.	
5 et et 6 et et 7 et et 8 et et	• Même chose à gauche : • <i>Swing, swing,</i> • <i>Swing,</i> sauter tourner.	

6^e phrase : *drop* et chute au sol : 2 fois 8 temps

Modifier la trajectoire verticalement de haut en bas pour permettre la chute au sol.

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1 et et 2 et et	En appui sur le pied gauche : <ul style="list-style-type: none"> • Balancer et allonger le corps en diagonale droite en haut, • <i>Drop</i> bras et corps vers le sol, dans la même orientation, 	<ul style="list-style-type: none"> • Détendre la tête poursuivre le mouvement du corps et éviter de pousser le menton vers l'avant.
3 et et 4 et et 5 et et	Répéter : <ul style="list-style-type: none"> • Lancer vers le haut et <i>drop</i>, • Lancer vers le haut, 	
6 et et 7 et et 8 et et	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Drop</i> et placer le genou gauche au sol et roulade à gauche et... • Poser pied gauche, repousser pour lancer le corps vers le haut dans la diagonale gauche, • <i>Drop</i> bras et tête dans la diagonale gauche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Relâcher le corps et le diriger avec précision sur le tracé au sol, horizontal, la tête vers l'avant et les pieds vers le fond de salle.

Répéter toute la phrase dans la diagonale gauche : 8 temps

***Coda* : 8 temps**

Dérouler de face en 2^e position bras seconde et équilibre et déposer talons calmement.
Calmer le corps et transférer le poids sur les deux pieds.
Sentir le dessus de la tête et le poids dans les pieds.