

PLEINS FEUX SUR LA DANSE CONTEMPORAINE  
**EXERCICES DE NOTATION**  
**14**

## EXERCICE DE NOTATION 14

### Chassé en fente parallèle

Cet exercice implique toutes les parties du corps qui se déplacent en parallèle. On pourrait l'appeler aussi ski de fond et planer. Imaginer porter des skis qui tracent des lignes parallèles au sol. Aussi, il peut être exécuté en ouverture, en activant les muscles rotateurs des jambes et en glissant le pied sur une ligne imaginaire tracée au sol, centrée avec l'axe central du corps.

### Aspects d'exécution technique

Ils ont pour but :

- de travailler la posture dans un plan oblique;
- d'activer les muscles abdominaux et sous fessiers;
- de travailler la technique de glisser la plante du pied au sol;
- de contrôler le déséquilibre;
- de travailler le contrôle de la parallèle;
- de travailler la coordination contralaterale (bras droit, jambe gauche et bras gauche jambe droite);
- de travailler la vision périphérique pour se diriger dans la direction voulue.

**Musique** :  $4/4$  vitesse moyenne rapide, lourde et élastique.

**Position de départ** : debout en 1<sup>re</sup> par allèle, bras le long du torse, les avant bras fléchis à 90 degrés, les poings fermés.

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

**Suite continue de la même phrase de mouvements : 1 fois 8 temps**  
**Répéter plusieurs fois**

Les yeux regardent légèrement vers le bas. On se sert de la vision périphérique pour se diriger dans la ligne droite. La position fente ou lunge devant, le poids est réparti sur les deux pieds qui sont à la largeur des hanches. Bien parallèle, la jambe derrière est allongée, le talon au sol. Dans cet exercice, le tronc est droit, mais à l'oblique. Cela demande un soutien des abdominaux. Les bras maintiennent la forme carrée pendant que les coudes montent au maximum.

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1 et  2,	Chassé pied droit devant en poussant le coude gauche vers l'avant et en haut, coude droit vers l'arrière et en haut. <ul style="list-style-type: none"> <li>● Placer la fente,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Glisser toute la surface du pied au sol.</li> <li>● Déplacer progressivement le centre entre les deux pieds.</li> <li>● Sentir l'opposition entre la tête et le talon derrière, le corps entier forme une ligne oblique.</li> <li>● Activer les muscles abdominaux pour éviter l'antéversion du bassin et permettre l'allongement des muscles psoas et le bas du dos.</li> <li>● Les bras gardent leur forme carrée.</li> </ul>
3 et 4,	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Répéter à gauche,</li> </ul>	

Pleins feux sur la danse contemporaine  
**EXERCICE DE NOTATION 14**

5 et 6 et,	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rassembler le pied droit au pied gauche, les bras descendent le long du tronc, poings fermés,</li><li>• Maintenir cette position de déséquilibre,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Imaginer, un skieur ou une skieuse qui quitte la plateforme pour s'élancer dans les airs.</li></ul>
7 et 8	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chassé devant à droite et chassé à gauche.</li></ul>	S'assurer que le tronc demeure allongé en évitant de pousser les côtes vers l'avant.