

PLEINS FEUX SUR LA DANSE CONTEMPORAINE  
**EXERCICES DE NOTATION**  
**18**

## **EXERCICE DE NOTATION 18**

**Itch Steps** : *Itch steps* et pivots, *itch steps* et retirés.

Cet enchaînement percussif est présenté en parallèle. Il peut aussi être exécuté en ouverture.

### **Aspects d'exécution technique**

Ils ont pour but de travailler :

- le contrôle de la posture verticale et de l'équilibre désaxé;
- l'amplitude des mouvements et des déplacements;
- l'attaque et les changements de direction du regard, la focalisation.

**Musique** :  $4/4$  vitesse moyenne rapide, accentué sur le contretemps.

**Position de départ** : debout en 1<sup>re</sup> parallèle, bras bas.

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

### *Itch steps* : 1 fois 8 temps

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1 et 2	<p><i>Itch step</i> à droite :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Pied gauche un pas devant sortir pied droit à côté et..</li><li>● Transférer légèrement le poids en soulevant le pied gauche,</li><li>● Replacer le poids sur le pied gauche.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Maintenir la flexion des genoux durant tout le pas.</li><li>● Maintenir le bassin au même niveau.</li><li>● Accentuer la sortie du pied à la seconde durant le contretemps (sur le « et » du temps).</li></ul>
3 et 4	<p><i>Itch step</i> à gauche :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Pied droit fait un pas vers l'avant,</li><li>● sortir pied gauche, bras 3<sup>e</sup> à droite allongée et...</li><li>● Soulever le pied droit,</li><li>● Replacer le poids sur le pied droit.</li></ul>	

Pleins feux sur la danse contemporaine  
**EXERCICE DE NOTATION 18**

5 et 6 et 7 et 8 et	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pas devant du pied gauche, bras bas, le regard initie le pivot.,</li><li>● 4 <i>itch step</i> pivots <math>\frac{1}{4}</math> de tour,</li><li>● Simultanément développer les bras progressivement vers le haut pendant les pivots,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Initier chaque pivot <i>itch step</i> par le changement de direction du regard.</li><li>● Celui ci anticipe la nouvelle direction et permet de préciser le changement d'orientation.</li></ul>
1 et 2, 3 et 4	En abaissant les bras progressivement à la seconde, le regard loin devant soi, <ul style="list-style-type: none"><li>● <i>Itch step</i> à gauche,</li><li>● <i>Itch step</i> à droite,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Reprendre la direction initiale et avancer en ligne droite.</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>● Les bras descendent 5<sup>e</sup> en bas, un pas plié devant à droite,</li></ul>	

Pleins feux sur la danse contemporaine  
**EXERCICE DE NOTATION 18**

6, 7,	<ul style="list-style-type: none"><li>● Piqué sur gauche en retiré droite.</li><li>● Déhanchement, les bras développent en 5<sup>e</sup> en haut allongée, la tête tourne à droite et...</li><li>● Étirer la grande courbe,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Repousser le poids avec le pied gauche et allonger la jambe droite, le pied pointé.</li><li>● Activer les muscles abdominaux pour permettre d'allonger le dos en prenant appui sur le piqué à droite.</li><li>● Sentir les directions des bras en haut et à gauche, celle du bassin à droite, du genou vers l'avant et le poids dans le sol pour soutenir la suspension de la forme avant le prochain mouvement.</li></ul>
8	<ul style="list-style-type: none"><li>● Le pied droit posé devant en parallèle, les bras descendent 5<sup>e</sup> en bas, regard loin devant soi.</li></ul>	
<b>Répéter l'enchaînement plusieurs fois.</b>		