

PLEINS FEUX SUR LA DANSE CONTEMPORAINE  
**EXERCICES DE NOTATION**  
**19**

## EXERCICE DE NOTATION 19

**Temps levé :** retiré, attitude, dégagé devant.

Le temps levé est un saut d'un pied sur un pied à la verticale. Il s'exécute ici en parallèle mais peut être fait en ouverture.

Les temps levés en attitude et en dégagé s'exécutent de la même manière qu'en retiré. Le tempo doit être ralenti pour permettre l'élevation du corps et de la jambe. Les mêmes aspects d'exécution techniques s'appliquent en s'assurant de sentir un support sous l'ensemble de la jambe libre.

### Aspects d'exécution technique

Ils ont pour but de :

- travailler la force des jambes;
- contrôler la posture durant les transferts de poids et les sauts;
- soutenir le mouvement par le travail des muscles du tronc.

**Musique :**  $\frac{3}{4}$  vitesse moyenne rapide, mouvement puissant, la montée du saut se fait sur le temps fort.

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

**Introduction :** 5<sup>23</sup> , 6<sup>23</sup> , 7<sup>23</sup> , 8<sup>23</sup> – maintien de la position de départ et respiration.

**Temps levé : 1 fois 2 temps**  
**Répéter plusieurs fois.**

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
et	Temps levé retiré à droite : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le pied droit fait un pas en plié,</li> <li>• Bras en 5<sup>e</sup> en bas,</li> </ul>	
et 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le pied gauche fait un pas d'appel devant en plié et...</li> <li>• Pousse le corps à la verticale et la jambe droite en retiré,</li> <li>• Bras gauche en 3<sup>e</sup> devant,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pointer les pieds.</li> <li>• Placer le pied en retiré.</li> <li>• Allonger au maximum la jambe de propulsion.</li> <li>• Maintenir le bassin à l'horizontale</li> <li>• Soutenir le dos et les bras en détendant les épaules.</li> </ul>
et	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atterrir sur le pied gauche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activer les muscles abdominaux pour éviter l'antéversion du bassin ou la poussée du torse vers l'arrière.</li> </ul>
Et et 2 et	Le saut se répète du même côté : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un pas à droite.</li> <li>• Un pas d'appel à gauche et...</li> <li>• Sauter.</li> <li>• Atterrir sur le même pied.</li> </ul>	