

PLEINS FEUX SUR LA DANSE CONTEMPORAINE  
**EXERCICES DE NOTATION**  
**20**

## EXERCICE DE NOTATION 20

**Jeté :** jeté, ouvrir seconde, déséquilibre en planche et *drop*.

Cet enchaînement comprend des sauts jetés, une suspension en seconde et une chute en fente devant. Il s'exécute ici en ouverture mais peut se faire en parallèle. Il utilise la technique des dégagés devant.

### Aspects d'exécution technique

Ils ont pour but de :

- travailler la force et l'élasticité musculaire des jambes;
- placer la posture au dessus des appuis;
- soutenir le contrôle de la posture lors des déséquilibres;
- travailler les changements de vitesse de réaction du corps.

**Musique :**  $4/4$  vitesse moyenne rapide, rebond et amplitude.

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

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

### Enchaînement à répéter plusieurs fois : une fois 8 temps

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1	<p>Monter les bras en 5<sup>e</sup> devant</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le pied droit fait un pas devant dans un plié,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préparer la propulsion en approfondissant le plié.</li> </ul>
et	<ul style="list-style-type: none"> <li>Glisser le pied gauche et passer 1<sup>re</sup> et...</li> <li>Dégagé devant, la jambe droite brosse, s'allonge et propulse le corps en haut et en avant.</li> <li>Les bras ouvrent en 3<sup>e</sup> à droite, devant allongé,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Activer les muscles abdominaux et sous fessiers pour soutenir la propulsion.</li> <li>Séparer et tirer les deux jambes dans les directions opposées.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atterrir sur le pied gauche, bras 3<sup>e</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Articuler le pied pour amortir le choc de la réception du saut.</li> <li>Soutenir les abdominaux pour éviter l'antéversion du bassin.</li> <li>Soutenir les bras qui demeurent à la hauteur des épaules.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Monter les bras en 5<sup>e</sup> devant,</li> <li>Le pied droit fait un pas devant dans un plié,</li> </ul>	

Pleins feux sur la danse contemporaine  
**EXERCICE DE NOTATION 20**

et	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Glisser le pied gauche et passer 1<sup>re</sup> et...</li> <li>● Dégagé devant, la jambe droite brosse, s'allonge et propulse le corps en haut et en avant,</li> <li>● Les bras ouvrent en 3<sup>e</sup> à droite, devant allongé,</li> </ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Atterrir sur le pied gauche, bras 3<sup>e</sup></li> </ul>	
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Monter les bras en 5<sup>e</sup> devant,</li> <li>● Le pied droit fait un pas devant dans un plié,</li> </ul>	
et	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Glisser le pied gauche et passer 1<sup>re</sup> et...</li> <li>● Dégagé devant, la jambe droite brosse, s'allonge et propulse le corps en haut et en avant,</li> <li>● Les bras ouvrent en 3<sup>e</sup> à droite devant allongée,</li> </ul>	
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Atterrir sur le pied gauche, bras 3<sup>e</sup></li> </ul>	

Pleins feux sur la danse contemporaine  
**EXERCICE DE NOTATION 20**

7 et	<p>Suspension, <i>Ball change</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le corps est droit en déséquilibre,</li><li>• Le pied fait un piqué derrière, suivi du pied gauche qui se place en 2<sup>e</sup> position,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sentir que le haut du corps demeure sur place pendant que les pieds se déplacent derrière.</li><li>• Maintenir le corps droit dans ce déséquilibre en soutenant les muscles abdominaux.</li></ul>
8	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le pied droit fait un pas devant, le corps se place en fente.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tomber dans la position fente en déplaçant simplement le pied devant sous le torse.</li></ul>
<b>Répéter à gauche</b>		