

PLEINS FEUX SUR LA DANSE CONTEMPORAINE  
**EXERCICES DE NOTATION**  
**21**

## **EXERCICE DE NOTATION 21**

### **Retour au calme**

Cet exercice utilise toutes les parties du corps en détente.

### **Aspects d'exécution technique**

Ils ont pour but de :

- ralentir les battements cardiaques et la respiration;
- travailler la souplesse des muscles;
- retrouver le calme et se concentrer sur la posture allongée et bien centrée sur les appuis.

**Musique** :  $\frac{4}{4}$  vitesse moyenne lente, calme, satisfaction.

**Position de départ** : debout de face, 2<sup>e</sup> position large ouverte, bras bas.

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

### À droite : 2 fois 8 temps

Détendre le corps à travers les jambes et les pieds dans le sol.

Sentir le dos qui s'étire et s'allonge calmement.

Sentir cet allongement à travers toutes les directions des extrémités du corps en relation avec le centre le bassin.

Détendre le visage et les épaules. Se sentir bien.

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1_2_ 3_4_	Descendre dans un grand plié : <ul style="list-style-type: none"> <li>Allonger les jambes et monter bras seconde,</li> </ul>	
5_6_ 7_8_	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grand plié les bras 5<sup>e</sup> en haut,</li> <li>Allonger les jambes et ouvrir bras en seconde.</li> </ul>	
1_ 2_ 3_  4_	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le bras gauche monte 5<sup>e</sup> et...</li> <li>Pencher seconde à droite,</li> <li>Tourner le tronc et le visage face au plancher, le bras gauche tire en diagonale droite devant et...</li> <li>Le bras droit tire en diagonale derrière. La colonne vertébrale s'étire,</li> </ul>	

Pleins feux sur la danse contemporaine  
**EXERCICE DE NOTATION 21**

5_6_7_8_	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aller toucher la tête au genou droit puis dépla cer le tronc au centre des jambes.</li></ul>	
1_2_3_4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maintenir le tronc et les bras détendus devant,</li><li>• Plier les jambes et allonger,</li></ul>	
5_6, 7_8	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plier,</li><li>• Placer le bassin à la verticale et...</li><li>• Dérouler le tronc, bras en seconde.</li></ul>	
1, 2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Allonger tendu à droite en appui sur gauche,</li><li>• Fermer 1<sup>re</sup>, bras bas,</li></ul>	
5_6, 7_8	<ul style="list-style-type: none"><li>• Étirer le haut du corps en courbe et...</li><li>• Replacer jambe gauche seconde.</li></ul>	
<b>Répéter l'enchaînement à gauche</b>		