

ELEMENT	EXERCICES	Pédagogie de base
Temps fort à la fin du geste	Pagaies / les Envois / Lasso / Chef / Balles / V-W / Tennis / Semeur-Cloches /	Rebond de la main sur les cuisse en marchant, des mains lors de frappés, Jeux de balle au sol / Envois de la balle en l'air. Dans un balancé il se situe après le passage de la ligne verticale.
Entre deux murs	Pivot / 1/2 tour pagaies/ V-W-Moineaux / Corde à sauter en tournant / tennis et tours / bacchanales	Marche avec frappés pour mobiliser le buste. Sautiller avec balancer des bras / pied de nez / Balles / Attitude croisée (statue)
PRINCIPE de la contro - latéralité	Cercles de bras et marche / Effleurés / Fil de soie / Corde / les Envois / V et W / Pagaies / jeter-rattraper / branche sapin /	Marche avec frappés, en gardant le regard devant. Marche avec moulinets avt /arr / Marche avec balancés des bras / Effleurés
Mouvements du haut du corps	Pagaies / Tennis / Oiseau main / Corde à sauter / Sursauts B et J / V / W / Moineaux / creux-crêtes	Marche avec frappés, privilégier le buste, laisser venir les bras. Frappés sur place en modifiant le rythme. Corde à sauter 3 pas avec frappés /
Principe d'opposition des forces	jeux de balle / tennis / support de la direction opposée à celle de l'intention (coordinations instinctives)	balle à 2 mains / enfoncer dans le sol / oiseau main sur place / balancé de jambes /
Accumulation-Libération	Chef d'orchestre / Goéland / creux-crêtes / bacchanales / Pagaies /	Enlacer un ballon, le lâcher (courber-redresser) bacchanales devant soi, puis côté / les vagues de face , de profil /
La bascule du bassin Connexion haut-bas CV = arbre de vie	Bacchanales plan frontal / sagittal / Goéland / Jeu de balle au sol / Code à sauter / Pagaies / les Envois / Oiseau main / Chef d'orchestre / Grand tour / thèmes Coccyx / Pétales /	Travail au sol (se lover/passage boule-étoile/ coude-genou) Recherche de la spirale / MCM / Balle / Oiseau main / Pétales / Pagaies /
Déplacement du centre de gravité	<i>vers l'avant-pied</i> : Jeux de balles / corde à sauter / Cloche / attitudes finale danses / Fin V-W / Bacchanale / Don / balance /	Enlacer un ballon, le lâcher (courber-redresser) Pagaies / marche avec geste de bras / sautiller / balle sur place / Corde à sauter /

ELEMENT	EXERCICES	Pédagogie de base
Les mouvements du bassin (sagittal-latéral-torsion)	Pagaies / Corde à sauter / bacchanales / Balance / Oiseau branche / Pétales /	Mouvement plan sagittal / latéral (dévier pour laisser passer les bras) Pétales / Pagaies /
Anticipation du regard Orientation du regard	Disperser / Lasso / Pagaies / Oiseau ds main Oiseau branche / V-W marche / bacchanales /	Avec un ruban / un voile / Marcher tourner tête, suivre la direction / tenir occiput dans sa main (spirale) / marche avec 1/2 tour / Pagaies /
Relation buste et bras	M_C_M / Lasso / Corde à sauter / Moulinets / Chef / Goéland / Oiseau main / Clair de Lune /	Laisser voler les bras en tournant le buste. La tête dans le prolongement de la CV avec les mouvt du haut du corps. Bras connectés dans le dos.
Décalage des bras	Semeur / Cloches / ∞ / Lasso / Balancé de bras / Grand tour / Tennis / Cercles de bras plan frontal / Pagaies / pivots V-W-sursaut / Jeter-rattraper /lasso/	Ouverture du corps entre le “bras chute” et le bras qui finit le geste / Semeur / Cloches / Lasso / Marche avec balancé de bras / avec le voile : le ∞ / Oiseau / Balle /
Mouvements pendulaires des bras	Cloches / Sautiller / Bacchanales / balle / Tennis / Corde à sauter / galop /	Laisser balancer les bras / marche avec balancer sautiller en balançant les bras / Galop /
Bras “mollement tendus”	Sonate clair de lune / Oiseau main / tennis / Chef d’orchestre/	Poser les bras sur l’air, baisser les épaules, Sentir la différence entre bras allongés et tendus/ Chef d’orchestre / tennis / goéland / vents / vagues / tendre la main /
Poids des bras - inertie décalage buste - bras	Vagues / Balles face à face / en tournant / Oscillations / Moineaux / vagues croisées /	La dynamique du buste entraîne une réponse des bras. Sentir le poids des bras, leur inertie. Sentir qu’ils volent.

ELEMENT	EXERCICES	Pédagogie de base
Rotation des bras	Corde à sauter / Goéland / Oiseau main / Fil soie / Bacchanale / jeter-rattraper /	Improvisation avec feuille de papier au bout de la main / sur l'avant-bras / jeux de balle à 2 mains / Corde à sauter / Bacchanales /
Niveau des appuis genoux souples	Mobilité de l'appui plat à avant-pied / appui bas pour prise d'élan / appui haut en fin d'élan	Appui sur talon, genoux souples, avec nombril : accumulation (au 3e tps) / Appui sur avant-pied, jambe tendue, CV allongée : libération (tps fort)
Liberté du bas de jambe	Sursauts / Saut oiseau / sautiller / Envois / Oiseau main / Corde à sauter / Cloche / Oiseau sur la branche / pivots /	Saut oiseau / Sautiller / Equilibre / Passage clair du poids sur l'appui. La réaction dégage le bas de la jambe libre / Rapprochement du bas de jambe vers le genou de la jbe terre.
Rotation des jambes tour sans frottement	Semeur / Bacchanale frontale / Lasso / 1/2 tour / tennis	Anticiper l'orientation avec le regard et la jambe libre qui tourne en rot. ext. Lasso / 1/2 tour / Laisser faire les rot. int. Semeur / Cloches / Tennis / Bacchanales /
La respiration Inspire - expire	En règle générale l'extension est un expire. L'inspire correspond au repli, car c'est une accumulation	Sentir ce mouvement au sol, Inspire en tirant les pieds pour fléchir. Connexion coudes/genoux.

ELEMENT	Musiques CD	Pédagogie avancée
Temps fort à la fin du geste	CD Latéralité : Roméo / écossaise / Don Juan / Aria Bach / Balles / Hopak / balle en l'air / Espana / sursauts /	Chef d'orchestre / Semeur / Cloches / Tennis / envois / Lasso/ Tps fort au loin devant /au loin côté /en haut / Tps fort vers soi, proche devant soi /
Entre deux murs	CD Latéralité : Mélodie / balle en l'air	Oiseau sur la branche / Branche de sapin / Dévier le corps pour laisser passer les bras : "courber" puis "redresser"
PRINCIPE de la contro - latéralité	CD Latéralité : La Molinara / prélude Bach / Air à 7 temps /	V / W / Moineaux / sursauts decrescendo / Pagaies / Pétales / Regard opposé à l'épaule : Semeur
Mouvements du haut du corps	CD Latéralité : gavotte / Czardas / Air de Bach	Vers l'avant, côtés, arrière. les vents / corde à sauter / Pagaies sur place / 1 pas / 3 pas / Lasso
Principe d'opposition des forces	CD Latéralité : Balles sur place / Hopak / balle en l'air / Ecossaise / Branche de sapin CD MCM : bâton dans l'eau / oiseau main /	L'appui favorise la montée du corps et du bras. Flammes / Saule pleureur / bacchanales / le "S" Bascule des effleurés /
Accumulation- Libération	CD MCM : Chef d'orchestre / creux crêtes / Bacchanales / CD Nature : vagues de face	"Courber-redresser" pour accumulation et "Courber-redresser" pour la libération. Chef d'orchestre / Pagaies 4 pas / goéland / creux et crêtes /
La bascule du bassin Connexion haut-bas CV = arbre de vie	CD Latéralité : La Molinara / CD MCM : semeur / cloches / pétales / Chef d'orchestre /	Bacchanales / Les envois / les désignations / mains aux hanches / Corde à sauter / geste de don / Balles avec oscillations / flammes / Grand Tour/
Déplacement du centre de gravité	Passage du poids dans le pied / balle au sol Cd latéralité : Mélodie (sautillés)	Laisser venir le bassin au dessus de l'appui. Attitude finale des danses / La balance / Don / Chef d'orchestre / Oiseau branche /

ELEMENT	Musiques CD	Pédagogie avancée
Les mouvements du bassin (sagittal-latéral-torsion)	CD MCM : pagaies / pétales / prép. Bydlo / balle 3 pas 1/2 tour / Tennis /	Tennis / Bydlo / Vents / Bacchanales / Barcarolle / Balle 3 pas / Vagues / Il dévie / se place au dessus de la jbe d'appui. Donne la sensation de tirer les bras
Anticipation du regard Orientation du regard	CD Latéralité : Roméo / écossaise / Don Juan / Aria Bach / Improvisation avec ruban sur Paganini / CD MCM : Pagaies	Oiseau branche / V / W / Moineaux / Balle 3 pas 1/2 tour / Branche de sapin /
Relation buste et bras	CD Latéralité : la marche, les balles / CD MCM : lasso / corde à sauter / goéland Les 1/2 tours /	Oiseau main en marchant / en tournant / lasso pour envoyer le geste /
Décalage des bras	CD MCM : Semeur / Cloches / Pagaies / CD Nature : les vents / vagues de face /	sentir le poids des bras Pivots V-W-sursauts decrescendo / Pagaies / Jeter-rattraper / grand tour / Lasso / Tennis /
Mouvements pendulaires des bras	CD Latéralité : La Molinara / CD MCM : semeur / cloches / Chef d'orchestre /	Sentir la dynamique interne au mouvement des bras qui descendent (chute pour remonter) Corde à sauter / Tennis / Bacchanales / Balle /
Bras "mollement tendus"	CD Nature : vents / vagues / goéland / ami-ami / creux et crêtes /	Penser le mouvement dans le dos , avec les omoplates / Goéland / vagues /
Poids des bras - inertie décalage buste - bras	CD MCM : Lasso / Bacchanales / tours / CD Nature : Vagues croisées /	Anticipation du corps; Balles sur 8 pas / Oscillations / les demis-tours/ Moineaux / W /

ELEMENT	Musiques CD	Pédagogie avancée
Rotation des bras	CD Latéralité : Balles au sol / balle en l'air / Effleurés / CD MCM : Bacchanales / Pagaies /	Sentir à quel moment les bras changent de rotation / Les rotations dans les mouvements courbes / de haut vers côté / le grand tour /
Niveau des appuis genoux souples	Marche sur 3 temps / CD MCM : pagaies 3 pas / Tennis /	Prise d'élan sur 3, et suspension sur 1-2 /
Liberté du bas de jambe	CD Latéralité : Espana / sursauts / Mélodie / CD MCM : Corde à sauter / oiseau main /	la montée sur appui haut en rapprochant les genoux et en montant le bas de jbe. Trouver la courbure qui permet le maintien de l'équilibre en avançant le poids sur l'avant-pied.
Rotation des jambes tour sans frottement	CD MCM : Bacchanales / semeur / cloches / CD Nature : vagues de face / lasso / vents	Anticipation de l'orientation : Rêve d'Amour Tennis / lasso / creux crêtes / ami-ami / laisser la jambe détendue dans l'articulation de la hanche.
La respiration Inspire - expire	CD CMC : Bacchanales / Chef d'orchestre / goéland /	Chef d'orchestre / Goéland

ELEMENT	Musiques CD	NOTATIONS
Temps fort à la fin du geste	Main - corps - Main CD Mémoire DL1 et DL 2 6e danses slave Dvorak (tennis) Goéland- vagues : CD nature	Corde / Envois / Lasso / Pétales / Jeunesse / 6 e Danse hongroise / 8 e Danse slave /
Entre deux murs	Schème Latéralité CD Mémoire DL 2 Compilation CD Latéralité	Fil de soie / Corde / Balancés de jambes / Oiseau branche / V-W / Tennis / 8e danse slave / Mazurka / Petit berger /
PRINCIPE de la contro - latéralité	CD Mémoire DL 2 et DL 1	Fil de soie / corde / balancés de jambes / sautillés / Désir / Grande valse / Berceuse / Ronde /
Mouvements du haut du corps	Les effleurés CD Mémoire DL 2 CD Nature : les vents progression Lasso CD MCM	Fil de soie / corde / balancés de jambes / sautillés / Désir / Grande valse / Berceuse / Ronde / Mazurka / 6 e danse hongroise
Principe d'opposition des forces	Flammes lentes : fin Walkyries CD Images	Pagaies / Bydlo / Désir /
Accumulation- Libération	Improviser sur «Accumuler - libérer» Les esprits bienheureux Gluck CD Mémoire DL 2	Chef d'orchestre / pagaies / Goéland / Bacchanales danse slave / Grande valse / Bydlo
La bascule du bassin Connexion haut-bas CV = arbre de vie	CD Mémoire DL 2 (Ouverture / Latéralité / Causalité)	Chef d'orchestre / pagaies / Bacchanales danse slave / Grande valse /
Déplacement du centre de gravité	CD Mémoire DL 2 (Ouverture)	Envois decrescendo / V / W / Oiseau Branche / Mazurka / 8e danse slave / la Mer / Bydlo

ELEMENT	Musiques CD	NOTATIONS
Les mouvements du bassin (sagittal-latéral-torsion)	CD Nature : vents / Roue / vagues / CD Mémoire DL 1 : MCM	Bascule du bassin / annulation de la lordose
Anticipation du regard Orientation du regard	CD Mémoire DL 2 latéralité avec 1/2 tour Jeux de balles	Lasso / Cloches / Creux-crêtes / Prélude / Rêve d'amour / Valse à deux / la Mer / le Désir / Chanson matinale / Petit berger /
Relation buste et bras	CD Mémoire DL 2 et 1 Cd MCM lasso et oiseau main	Corde à sauter / Tennis / Oiseau main / Chanson matinale / Pensée constante / La Mer / le Désir /
Décalage des bras	CD Mémoire DL 2 CD MCM exercices avec anticipation du regard pour décalage buste-bras et MCM pour décalage des bras entre eux	Semeur / Cloches / Tennis / Prélude / Désir / Valse à deux / 8e danse slave / Berceuse /
Mouvements pendulaires des bras	CD Mémoire DL 2 choix des images	Tennis / Cloches / Grand tour / balancés de jambes Bacchanales / Pétales / Grande valse / Pensée constante / 5 danse hongroise / Bydlo /
Bras "mollement tendus"	Improvisations sur la notion des conduites (rotation des bras - allongement sans extension - participation du buste	Semeur / Cloches / Tennis / Chef d'orchestre / Prélude / Désir / Berceuse /
Poids des bras - inertie décalage buste - bras	CD Mémoire DL 2 : les jeux de balles les envois et sursauts	Lasso / Entraîner / disperser / Tennis / Grand tour/ Désir / la Mer / 6e danse hongroise /

ELEMENT	Musiques CD	NOTATIONS
Rotation des bras	CD Images : Corde à sauter / Spirales / oiseau	Corde à sauter / balles / Tennis / V-W / Berceuse / Pensée constante / Grande valse /
Niveau des appuis genoux souples	les marches CD Mémoire DL 2	Marche / Envois / Chef d'orchestre / Cloches / Pensée constante / Grande valse / 8 e danse slave
Liberté du bas de jambe	CD Mémoire DL 2 : les balancés de jambes / branche de sapin /	Cloches / Tennis / Pagaies / 8e danse slave / Grande valse / Mazurka
Rotation des jambes tour sans frottement	CD Mémoire DL 1 : Semeur / Cloches / Bacchanales/ CD Nature : la roue / Bydlo	Lasso / Cloches / balles 3 pas / Bacchanales Prélude / Rêve d'amour / Valse à deux / la Mer / Bydlo
La respiration Inspire - expire	CD Nature : les vagues / CD Mémoire DL 1 : MCM	début de danses ou fin de danses

ELEMENT	REFLEXIONS TRANSMISSION	CONFRONTATIONS DES ACQUIS
Temps fort à la fin du geste	Signe la musicalité de la danse, l'anticipation de l'écoute et du geste, signe une liberté intérieure. Cet accord mouvement-musique est au cœur de l'écriture des danses, de la précision de l'écriture. Cela concerne les bras, la pose du pied, le geste de jambe.	Demande une anticipation de l'écoute musicale, n'est pas pour autant un mouvement d'un bloc, ni brusque.
Entre deux murs	Union entre une esthétique et la facilitation du schème fondamental. Chercher l'ouverture, l'ampleur avant et arrière. garder les bras souples, très légères flexions passives. Dissocier buste et bassin.	La torsion du buste se répercute dans le bassin. Difficulté pour stabiliser le bassin.
PRINCIPE de la contro - latéralité	Tourner le buste mais pas la tête. d'abord l'épaule, ensuite le bras. la main est déjà en place au temps fort. Garder l'appui sur la jambe de terre jusqu'au moment où l'opposition fait venir le nouvel appui. Le point de pression avance dans l'appui. respecter l'entre-pas.	Le réflexe de l'opposition "épaules-hanches" n'est pas un acquis automatique
Mouvements du haut du corps	L'initiation est à la base du sternum. La torsion commence par le haut du buste. La tête est indépendante de la ceinture scapulaire. Les inclinaisons du buste n'entraînent pas immédiatement le bras : décalage temporel.	Garder l'indépendance de la tête, qui ne tourne pas avec le haut du buste.
Principe d'opposition des forces	Les forces passent par le centre et la direction des énergies s'opposent sur une même ligne : haut-bas ; droite-gauche ; avt-arrière. L'énergie peut concerner le haut du corps, mais aussi le bas et le haut sur l'axe vertical ou sur une diagonale. Sentir les extrémités.	Les forces s'opposent sur des lignes passant par le Centre. Sentir les extrémités du corps pour être aligné.
Accumulation- Libération	Mouvement de la colonne lombaire avant/arrière. Flexion et extension des jambes. Relation tête - coxys avec bascule du bassin. espace intérieur et ouverture à l'espace.	C'est un mouvement de la CV, mais il traduit un état de corps et implique d'interpréter une résistance et un jaillissement.
La bascule du bassin Connexion haut-bas CV = arbre de vie	Le mouvement est petit, c'est la respiration du bas du dos., connectée avec l'inspire et l'expire. Initie le repli et l'ouverture de l'accumulation et la libération. Tout geste de rapprochement des bras du centre est initié par ce mouvement	Cet arrondi du bas du dos est en contradiction avec les flexions dans la hanche.
Déplacement du centre de gravité	Il avance semblable à un poisson dans un bocal. Son trajet n'est pas de bas en haut, mais il décrit un petit cercle qui se répercute dans la CV; (accumule - libère) à des degrés divers.	Nécessite l'acceptation de l'instabilité. le CG se diffracte dans diverses parties du corps. Le CG voyage dans l'appui du pied et provoque le pas. Pas de piqués

ELEMENT	REFLEXIONS TRANSMISSION	CONFRONTATIONS DES ACQUIS
Les mouvements du bassin (sagittal-latéral-torsion)	Associé au “Courbé-redressé”. / Permet l’image de l’arc que l’on tend et relâche. La compréhension de ce mouvement empêche les flexions du tronc.	La mobilité du bas du dos; conscience et souplesse de la CV
Anticipation du regard Orientation du regard	Le regard annonce le geste, sa direction, sa qualité de flux. La tête tourne sur son axe. Elle ne se relâche pas, sauf fins de danses. le regard est dirigé au loin, pas sur la main. Rarement intériorisé; crée le partenaire dans l’espace	Accepter le lien regard-buste, le lien regard puis déplacement. Tenir la tête, ne pas la laisser tomber. elle tourne.
Relation buste et bras	les bras sont attachés dans votre dos. attendez le déroulé du dos pour engager les bras. Vers le haut, vers l’avant ou le repli. L’inspire et l’expire se transmet aux bras; s’appuyer sur ses omoplates. Le regard favorise le geste à venir, il est intention.	Ne pas porter ses bras, les laisser voler dans une forme floue. la hauteur des bras est influencée par la respiration et par la force centripète.
Décalage des bras	Base de la manifestation du rythme ternaire, donner de la place au corps les sépare les bras. Manifestation de la gravité, du pendule; les trajets sont courbes. La CV, le dos, le sternum entraînent le 2e bras. Donne du volume , et la paix du mouvement	Accepter le poids des bras, relâcher dans les épaules. Les bras suivent le mouvement du torse; décalage temporel pour la mise en mouvement.
Mouvements pendulaires des bras	C’est la base de l’économie d’effort mais il faut retenir la chute, alléger le lourd qui tombe, rendre l’impulsion à la remontée, conduire le jaillissement , donner du poids au léger. La dynamique n’est pas naturelle, seule la cinétique du mouvement est naturelle, fonctionnelle.	Pour trouver le rythme d’un balancé, il faut accepter le poids, sans l’accentuer, trouver le temps de suspension, point d’équilibre, d’inspire.
Bras “mollement tendus”	Ni extension qui durcit le mouvement, ni relâchement qui rend le mouvt inexistant. Ce n’est pas une flexion du bras, mais une détente. Idem pour les jambes. permet d’arrondir les coudes.	A ne pas confondre avec une flexion. c’est une détente de l’allongement, non un léger repli. sauf lorsque le repli est geste. C’est un état, non une démonstration de soi.
Poids des bras - inertie décalage buste - bras	Donne le principe du MCM. sentir le poids de l’avant-bras, d’une main, la réaction du buste qui se laisse entraîner et qui entraîne. La clé est un laisser-faire, une ingérence de la volonté au bon moment et très brève. Demande une élasticité de la ceinture scapulaire.	Le poids n’est jamais pris dans sa direction vers le sol. Il faut l’alléger et le densifier lorsque le flux libère.

ELEMENT	REFLEXIONS TRANSMISSION	CONFRONTATIONS DES ACQUIS
Rotation des bras	Liberté des omoplates et de la région de l'épaule. La rotation externe engage le dos, qui donne du soutien et évite la cambrure. Dans les marches, sauts. Donne une ouverture du sternum. La rotation interne a lieu lorsque les bras sont à l'arrière du corps (bacchanale - fils-)	Ces rotations engagent le dos, les omoplates. Elles sont le support de l'interprétation, d'un état de don de soi à l'espace, à une fusion avec l'univers, le ciel. Monter le bras engage cette zone.
Niveau des appuis genoux souples	Les appuis sont rarement de niveau bas, sauf dans Bydlo. La souplesse des genoux est une élasticité. Souvent les genoux avancent entraînant le CG vers l'avant pied avant de monter le poids, d'allonger les jambes.	Donne une élasticité dans les jambes qui répondent à l'appel du buste. La flexion, comme pour les bras ne doit pas ressembler à un demi- plié.
Liberté du bas de jambe	Si le poids est bien passé, il n'y a pas d'ambiguïté. Le rapprochement du bas de jambes monte le CG. La montée est fonction de l'appui et de l'élan comme si un fil reliait le talon à la main qui monte et tire le talon.	À ne pas confondre avec un geste de flexion du bas de jambe. Le mouvement est une réponse à l'appui, au transfert précis du poids. Aide à l'équilibre.
Rotation des jambes tour sans frottement	Le relâchement dans la hanche permet les rotations internes et le glisser du pas. La préparation de la direction pour la jambe libre avec le regard anticipe le transfert du poids, qui se fait en douceur dans les demi-tours.	La rotation en dehors se prépare dans la hanche. Prépare la volte face avec le regard; Révèle la sensation d'unité.
La respiration Inspire - expire	Il est nécessaire d'en parler, car ce n'est pas une respiration automatique. L'habitude étant d'expirer sur le repli.	Donner une motivation à la respiration, en faire un paramètre qualitatif du mouvement.