

e (contretemps)

A		1	2	(3)	(4)					
B		1	e	2	(3)	(4)				
C		1	e	2	3	4				
D		1	e	2	3	e	4			
E		1	e	2	e	3	e	4		
F		1	e	2	e	3	e	4	e	
G		(1)	e	(2)	e	(3)	e	(4)	e	
H		1	e	(2)	e	(3)	e	(4)	e	
I		1	(2)	e	3	e	(4)	e		
		(1)	e	2	(3)	4				
J		1	(2)	e	(3)	e		(4)		
		(1)	e	2	3	4	e			

INSTRUCTIONS POUR LA FEUILLE DU E

Pour travailler cette feuille, il est nécessaire de savoir faire le mouvement du E.

Consultez : www.institutodopasso-fr.org/folhas

Rappelez-vous que :

- La feuille sans le pas perd de son utilité.
- La qualité du mouvement est fondamentale quelque soit l'exercice ici proposé.

Attention

Ne parlez à haute voix et ne frappez avec les mains que ce qui se trouve en dehors des parenthèses.

Exercice préparatoire pour parler la Feuille du E

- 1 – En gardant le mouvement du E, parler tous les « numéros » plusieurs fois.
- 2 – En gardant le mouvement du E, parler tous les « e »s plusieurs fois.
- 3 – Alternier une mesure en parlant les « numéros » et une mesure en parlant les « e »s, plusieurs fois jusqu'à ce que cela devienne familier.

Parler la feuille

- 1 – Parler chaque exercice plusieurs fois.
- 2 – Parler la feuille entière en enchainant tous les exercices (une seule fois chacun).

Observation: Par rapport au mouvement du E, toujours frapper les jambes pendant que l'on parle la feuille, même quand il n'y a pas un « e » pour parler.

Exercice préparatoire pour frapper la Feuille du E

- 1 – En gardant le mouvement du E, frapper tous les « numéros » plusieurs fois.
- 2 – En gardant le mouvement du E, frapper tous les « e »s plusieurs fois.
- 3 – Alternier une mesure en frappant les « numéros » et une mesure en frappant les « e »s, plusieurs fois jusqu'à ce que cela devienne familier.

Frapper la feuille

- 1 – Frapper chaque exercice plusieurs fois.
- 2 – Frapper la feuille entière en enchainant tous les exercices (une seule fois chacun).

Obs. : Par rapport au mouvement du E, arrêter de frapper les jambes, mais maintenir la flexion des genoux.

Les duos

- 1 – Faire le I comme un *duo*, où l'on doit parler la première phrase pendant que l'on frappe la deuxième.
- 2 – Faire le J comme un *duo*, où l'on doit frapper la première phrase pendant que l'on parle la deuxième
- 3 – En parlant une phrase et en frappant l'autre comme dans les deux exercices précédents, faire deux fois le I et, sans s'arrêter, passer au J. Faire deux fois le J, et sans s'arrêter, recommencer à nouveau le I. Répéter plusieurs fois, jusqu'à ce que cela devienne familier.

La montagne russe

- 1 – Frapper la première phrase du I.
- 2 – Parler tous les « numéros » pendant que l'on frappe la première phrase du I.
- 3 – Parler tous les « e »s pendant que l'on frappe la première phrase du I.
- 4 – Alternier, dans la voix, une mesure de « numéros » et une mesure de « e »s, pendant que l'on frappe la première phrase du I.