

Numéros (temps)

A || 1 (2) (3) (4) ||

B || (1) (2) 3 (4) ||

C || (1) 2 (3) (4) ||

D || (1) (2) (3) 4 ||

E || 1 (2) 3 (4) ||
|| (1) 2 (3) 4 ||

F || 1 (2) 3 4 ||
|| (1) 2 (3) (4) ||

INSTRUCTIONS POUR LA FEUILLE DES NUMÉROS

Pour travailler cette feuille, il est nécessaire de savoir faire le mouvement du pas à quatre temps.

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.

Exercice de préparation pour la Feuille des Numéros

1. Faire le pas et parler plusieurs fois le 1 (quand le pied fort va en avant).
2. Faire le pas et parler plusieurs fois le 3 (quand le pied fort va en arrière).
3. Faire le pas et parler plusieurs fois le 2 (quand le pied faible va en avant).
4. Faire le pas et parler plusieurs fois le 4 (quand le pied faible va en arrière).
5. Faire le pas et parler une fois le 1, une fois le 3, une fois le 2 et une fois le 4. Répétez le cycle de quatre mesures jusqu'à ce que cela devienne fluide.

Attention

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

Parler la feuille (de A à F)

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

Frapper la feuille (de A à F)

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

Les duos

- 1 – Faire le E comme un *duo*, où l'on doit parler la première phrase (le 1 et le 3) pendant que l'on frappe la deuxième (le 2 et le 4).
- 2 – Faire le F comme un *duo*, où l'on doit frapper la première phrase (le 1, le 3 et le 4) pendant que l'on parle la deuxième (le 2).
- 3 – En parlant une phrase et en frappant l'autre comme dans les deux exercices précédents, faire deux fois le E et, sans s'arrêter, passer au F. Faire deux fois le F, et sans s'arrêter, recommencer le E. Répéter plusieurs fois, jusqu'à ce que cela devienne familier.

Les montagnes russes

- 1 – Frapper la ligne A et parler une mesure de « 1 » et « 3 » et une mesure « 2 » et « 4 ». Faire la même chose avec B, C et D.
- 2 – Frapper les lignes A, B, C et D une seule fois chacune. On parle « 1 » et « 3 » sur A, « 2 » et « 4 » sur B, « 1 » et « 3 » sur C, « 2 » et « 4 » sur D.
- 3 – Frapper les deux lignes de E l'une après l'autre. Parler « 2 » et « 4 » sur la première et « 1 » et « 3 » sur la deuxième. Idem pour F.
- 4 – Enchaîner E et F de cette façon là.

Obs. : l'exercice « montagne russe » a été appliqué à la Feuille des Numéros par Jérôme Viollet.