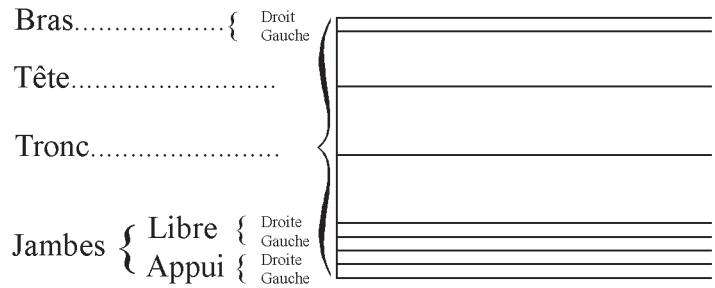


# TABLEAU SYNOPTIQUE DES PRINCIPAUX SIGNES DU SYSTÈME DE NOTATION DU MOUVEMENT DE PIERRE CONTÉ

La portée de  
DANSE  
où vont prendre place les  
actions des différents segments  
du corps.



## FACTEUR TEMPS

Le facteur temps est représenté par des notes. Ces notes sont employées avec la même valeur et d'après les mêmes principes que ceux exposés dans toutes les théories de la musique.

$$\bullet = \circ + \circ = \bullet + \bullet + \bullet + \bullet = \text{♪} + \text{♪} + \text{♪} + \text{♪} + \text{♪} + \text{♪} + \text{♪} + \text{♪} \text{ etc.}$$

Une ronde vaut 2 blanches, 4 noires, 8 croches, etc.

- Le point, placé après une note, augmente la durée de celle-ci de la moitié de sa valeur. Ex. :

$$\circ \cdot = \circ + \bullet$$

- Silence : à chaque valeur de note correspond un silence de même durée :

$$\text{⏏} = \circ \quad \text{⏏} = \bullet \quad \text{⏏} = \text{♪}$$

La note indique, comme en musique :

- le moment exact d'arrivée dans une position ;
- le temps du maintien de cette position ;
- le temps de mouvement pour atteindre une nouvelle position.

# FACTEUR ESPACE

## État d'appui (segment supportant le poids du corps)

appui sur la jambe gauche poids du corps sur jambe gauche

appui sur la jambe droite

double appui (les deux jambes en même temps)

marche sur place

la liaison entre 2 notes indique le maintien de l'appui sur une même jambe

## États libres (segments ne supportant pas le poids du corps)

bras gauche

bras droit

bras symétriques

tête

tronc

buste et bassin agissant différemment

jambe gauche libre

jambe droite libre

appuis sur j. gauche j. dr. libre

appuis sur j. droite j. g. libre

les 2 jambes libres et accolées (pendant un saut)

## Sauts

Le saut est indiqué par un silence. Il n'y a plus d'appui. Tous les segments sont libres.

saut durée = (en l'air)

saut durée = (en l'air)

poser jambe gauche

sauter

retomber sur jambe droite

sauter

retomber sur 2 jambes

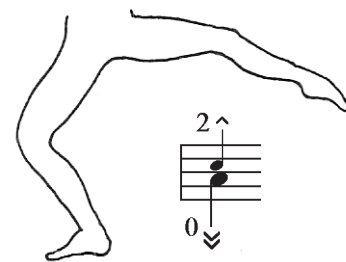
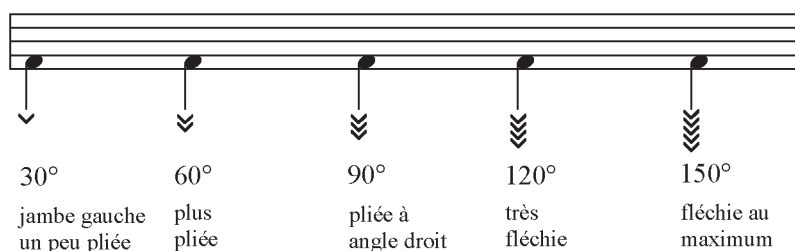
sauter

retomber sur 2 jambes

- Les encoches placées sous les notes d'appui (préparation ou chute du saut) indiquent le fléchissement des jambes (voir ci-après : Fléchissement) ;
- Durant le saut, on n'inscrit pas l'action des jambes libres lorsque l'impulsion est complète ;
- Toute autre action est inscrite.

## Fléchissements

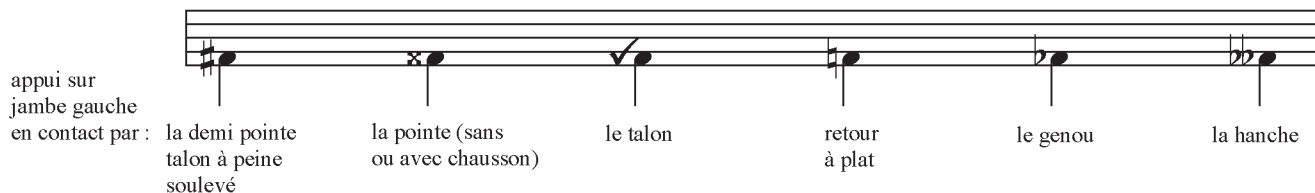
Un segment, quel qu'il soit, ne peut être que tendu ou fléchi à divers degrés. Le nombre de coches est en rapport avec le degré de flexion.



Les chiffres indiquent les directions (voir ci-après).

## Contacts

Le signe se place devant la note.



Comme l'altération musicale, ce signe est valable pour toute la mesure dans laquelle il se trouve. Il est annulé par la barre de mesure suivante. Le bécarré indique un retour à plat dans la mesure.

## Directions

### Directions principales

0 = pieds sur place, bras le long du corps,

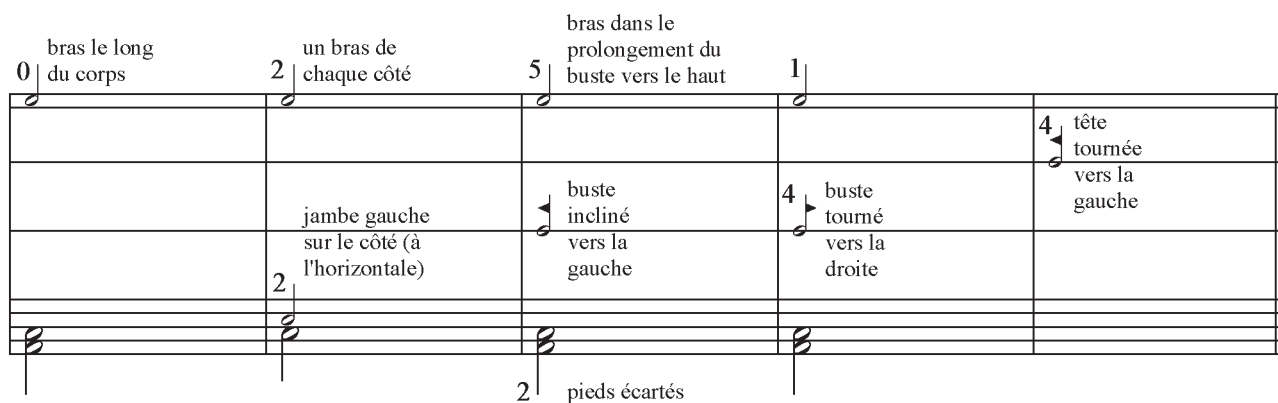
1 = vers l'avant du corps,

2 = vers le côté,

3 = vers l'arrière,

5 = prolongement du haut du corps.

4 = position après rotation à droite ou à gauche (s'applique surtout au buste, au bassin et à la tête).



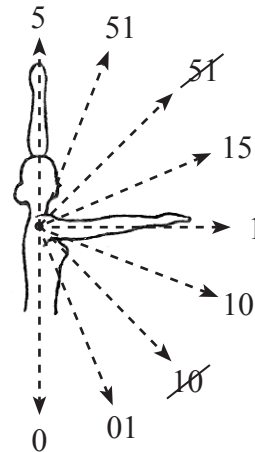
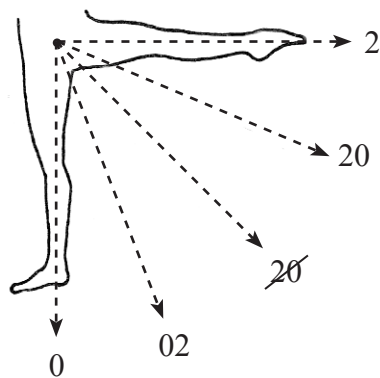
- Ces chiffres sont placés devant les notes qu'ils affectent et sont valables jusqu'à ce qu'un autre chiffre vienne les annuler.

- Les directions des bras suivent les inclinaisons du tronc.



- Placés devant les notes d'appui, ils indiquent que l'on pose vers l'avant (1), vers l'arrière (2), etc.

### Directions intermédiaires



- On peut multiplier à loisir les possibilités de directions en accolant ces chiffres.

Ex : La jambe libre en 20 est plus près de 2 que de 0  
 La jambe libre en 02 est plus près de 0 que de 2  
 Le bras libre en 51 est plus près de 5 que de 1

- On peut même combiner trois chiffres.

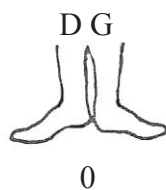
- On peut «poser» en direction de 12, 32 (selon les diagonales).

### Directions croisées

- Les directions principales 0, 1, 3, 5 et leurs intermédiaires peuvent être croisées. Le chiffre est alors suivi de «x» ou «x̄» selon le degré de croisement.

Ex. : bras en 5x̄

pieds en 0 et divers degrés de croisement



- On peut remarquer que le double appui en 0 correspond à la première position classique ; de même, 0v et 0x correspondent respectivement aux troisième et cinquième positions classiques.

- On précise également la jambe qui se trouve devant ou derrière par un petit trait respectivement au dessus en en dessous du chiffre (s'applique à la note la plus proche).

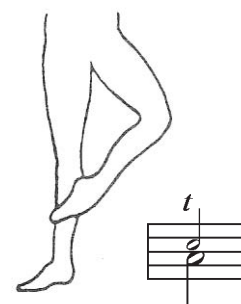
jambe gauche derrière      poser j.g. derrière, pliée      assembler j.d. devant (2 jambes tendues)      poser j.d. vers l'avant tendue      assembler j.g. devant en pliant et après avoir décrit un arc de cercle

### Directions groupées

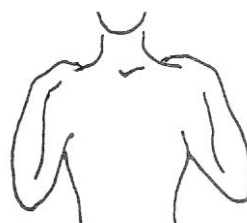
Il est commode, lorsque bras ou jambes libres, en pliant, entrent en contact avec une autre partie du corps, d'utiliser les positions «groupées».

jambe droite

libre : au coup de pied (dvt. la cheville)      au talon (der. la cheville)      au tibia      au molet      au genou      à la rotule (dvt. le genou)      au jarret (der. de genou)



mains : aux Hanches à la Robe      à la Nuque à la Poitrine      aux Epaules




Il est possible de préciser par un chiffre la direction du coude.

Il est possible de croiser une position groupée.

### Positions de la main

Elles sont indiquées par une lettre qui se met juste après le chiffre de direction des bras.

a      b      m      n      u

flexion palmaire      flexion dorsale      inclinaison radiale      inclinaison ulnaire      pronation / supination

# Mouvement direct et indirect

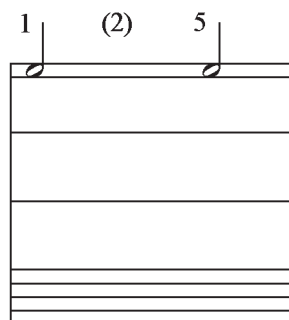
## a) MOUVEMENT DIRECT

Aller directement d'une position à une autre.  
Ex. : porter les bras de 1 à 5.



## b) MOUVEMENT INDIRECT

Passer par une ou plusieurs positions intermédiaires.  
Ex. : porter les bras de 1 à 5 en passant par 2.



## c) QUELQUES SIGNES

Ces quelques signes facilitent l'écriture de mouvements indirects passant par plusieurs positions intermédiaires.



arcs de cercle avec ou sans flèches



grand cercle (amplitude maximale)



petit cercle en dehors



petit cercle en dedans



mouvements en "Huit"



rond soutenu en dehors



rond soutenu en dedans

Batterie (autant de traits que de battements en l'air)

Ici : entrechat six (classique)



## Rotations

A) Autour de l'axe longitudinal du corps : Tout pas peut être exécuté en tournant. Le signe est constitué de deux petits traits parallèles et obliques montant vers la droite pour une rotation dans ce sens, vers la gauche pour une rotation dans l'autre sens.



pivoter à g. sur j.dr. pivoter à d. sur j.g.

etc.

on indique le nombre de tours

② faire 2 tours complets en 4 pas sur demi-pointes



on peut tourner en sautant



2 cc

saut périlleux arrière

## B) Autour d'un axe horizontal

## FACTEUR NUANCE

Mêmes signes qu'en musique.

- 1) Nuances de contraction : *ppp, pp, p* pour une faible contraction,  
*fff, ff, f* pour une forte contraction.



2) La danse comporte aussi des nuances d'amplitude allant de «très court» *ccc* à «très grand» *ggg*. C'est ainsi qu'un double appui 2, par exemple, peut être pris avec les jambes plus ou moins écartées, qu'une marche vers une direction quelconque (avant, arrière, etc.) peut s'exécuter avec des pas extrêmement petits, moyens ou très grands.

Comme en musique, les nuances ne sont indiquées que lorsque c'est nécessaire. Elles sont extrêmement liées à l'expression.

## FACTEUR ACCENTUATION

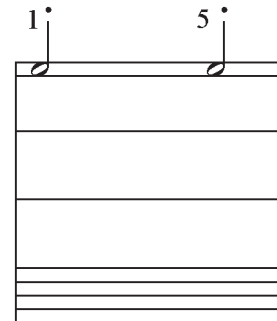
### Mouvement bref

(saccadé) temps très court pour aller d'une position à une autre.

- aux jambes «posés brefs»



- aux bras



Les «piqués» classiques sont des posés brefs (sur pointe ou non). Les «coupés» sont également des «posés brefs» (en 0 ou 0x).

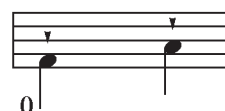
### Mouvement frappé

Il s'agit également d'un mouvement bref, mais plus violent.

- aux bras

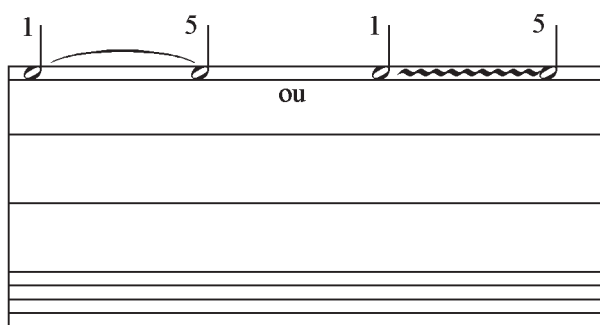


- aux jambes (frappés sonores sur le sol)

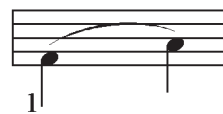


## Mouvement continu

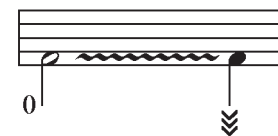
- aux bras : pas d'arrêt



- aux jambes :



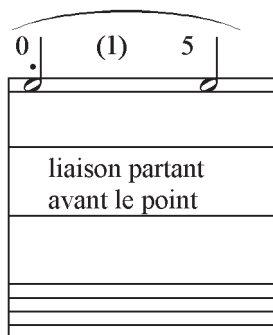
- marche en glissant sur le sol



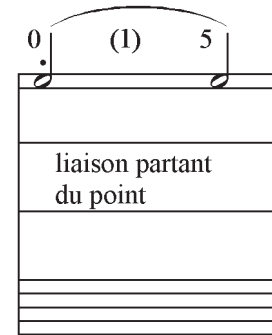
- plié progressif en mouvement continu

## Mouvement lancé

- aux bras



sans arrêt



avec arrêt

## Mouvement retardé



Il implique :

- un départ sur le temps,
- un retard à l'arrivée à la position.

Signe adopté :

- l'appoggiature musicale.

Celle-ci indique :

- par sa place, le moment du départ,
- par sa valeur, la durée du mouvement (prise comme en musique sur la note qui suit).

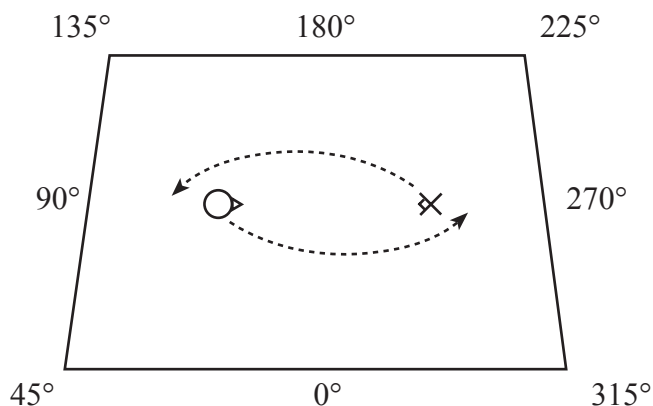
## ORIENTATION

Pour désigner à quel point de l'Espace l'exécutant fait face, on utilise les divisions du cercle en degrés. L'inscription s'effectue sous la portée.

L'Homme : ✕ ou ▷

La Femme : ○

Le triangle indique à quel point de l'espace fait face l'exécutant.



Traité complet disponible auprès de l'association *Arts et Mouvement* (site internet : [artsetmouvement.free.fr](http://artsetmouvement.free.fr)) et de l'*Institut de Formation en Danses de Société* (site internet : [perso.orange.fr/dubdanse](http://perso.orange.fr/dubdanse)).