

MÉTHODE JAQUES-DALCROZE

IMPRIMERIE DELACHAUX & NIESTLE S.A. NEUCHÂTEL

112951

Méthode Jaques-Dalcroze

1^{RE} PARTIE

(2 Volumes)

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

VOLUME I

Toute copie à la main ou contrefaçon quelconque
des matières contenues dans cette méthode seront
poursuivies conformément à la loi sur la propriété
artistique et littéraire. ~~~~~

Tous droits d'exécution, de propriété, de reproduction,
de traduction et d'arrangements réservés pour tous pays.



PARIS
28, Rue de Bondy

NEUCHÂTEL
3, Rue du Coq d'Inde

LEIPZIG
94, Seeburgstrasse

SANDOZ, JOBIN & C^{ie}, Editeurs

COPYRIGHT BY SANDOZ, JOBIN & C^o, 1906

Ch.
S.
M.
J.
C.

Méthode **Gymnastique rythmique** en deux volumes pour le développement de l'instinct rythmique et métrique musical, du sens de l'harmonie plastique et de l'équilibre des mouvements et pour la régularisation des habitudes motrices. Illustré de :

120 photographies de Boissonnas,
80 dessins d'Artus,
10 planches anatomiques de E. Cacheux et
160 marches rythmiques pour piano et chant.



Cette méthode est divisée en 2 volumes et en 30 leçons contenant chacune :

I. Des exercices généraux *a)* de respiration *b)* d'équilibre des mouvements *c)* de force et de souplesse des muscles.

II. Des exercices rythmiques de marche pour la décomposition des valeurs musicales.

III. Des exercices rythmiques de respiration.

IV. Des exercices rythmiques de marche, accompagnés de mouvements rythmiques des bras.

V. Des exercices dits : « d'indépendance des membres. »

VI. Des exercices pour le développement de la volonté spontanée et la régularisation des mouvements inconscients et sans but.

VII. Des exercices dits : « d'arrêt », — enseignant à partager mentalement le temps en parties égales.

VIII. Des exercices d'alternance de mesures.

IX. Des exercices d'audition (mélodies entendues réalisées en marches et mouvements rythmiques).

X. Des marches rythmiques chantées avec accompagnement de piano suivies d'une série d'études de gestes et d'attitudes, décomposés en mouvements rythmiques lents et accompagnés au piano, et d'un chapitre spécial consacré aux soins hygiéniques et aux massages.



Principes et but —————→

de la

← *Gymnastique rythmique*

L'instinct de vie met dès sa naissance l'enfant en possession de moyens physiques que, selon nous, l'éducation moderne ne développe pas d'une façon utile et rationnelle. Les forces vives musculaires soumises aux influences des centres nerveux, vibrent sans contrôle ni sans but. La volonté n'est pas exercée à les dominer et à les diriger, et les désirs intellectuels grandissent parallèlement aux capacités musculaires sans que les éducateurs cherchent à mettre celles-ci au service de ceux-là. Or, les mouvements instinctifs dépendent de commandements instinctifs aussi, qui doivent être réglés par une intelligence raisonnée et consciente. Le rôle de celle-ci est d'empêcher l'activité instinctive de s'exercer lorsque les mouvements qu'elle provoque sont inutiles. La volonté de l'individu, transmise aux muscles par les nerfs, doit en faire les exécuteurs rapides et précis de ses désirs et de ses aspirations. Une fois que la volonté est éduquée, elle doit se soumettre les instincts naturels et en faire les serviteurs d'une pensée éduquée parallèlement, selon les ressources dont elle dispose.

Il est certain que les habitudes motrices ne peuvent être créées et coordonnées qu'à l'âge le plus tendre. — Tous les individus ne sont pas doués de la même quantité de mouvements instinctifs. L'éducateur doit faire apprécier aux enfants les moyens corporels dont ils disposent puis leur enseigner des mouvements nouveaux qu'il leur fera analyser et reproduire jusqu'à ce qu'ils soient devenus instinctifs, c'est-à-dire puissent se passer du concours *immédiat* de l'intelligence consciente. Les centres nerveux doivent devenir les *collaborateurs* et non pas seulement les serviteurs de la volonté raisonnée. L'éducateur développera les instincts naturels, en créera d'autres, les harmonisera, les coordonnera et provoquera l'éveil de la conscience des rapports physiques et intellectuels.

La multiplicité des sentiments humains à exprimer exige la multiplicité des moyens physiques d'expression. Ceux-ci ne s'uniront et ne se combineront utilement pour l'expression de la pensée que lorsqu'ils auront été *isolément* développés. Il faut arriver grâce à une gymnastique spéciale à garantir à chaque muscle isolé la faculté d'agir (se tendre et se détendre) à volonté, comme de rester neutre lorsque son action n'est pas nécessaire à l'ensemble des mouvements. — Un des meilleurs moyens d'assurer l'indépendance de chaque mouvement isolé nous paraît être d'en provoquer la conscience en l'exerçant simultanément avec d'autres membres et avec d'autres mouvements contrastants dont il ne doit pas subir l'influence réflexe. — Il s'agit de canaliser les forces vives de l'être humain, de les disputer aux courants inconscients et de les orienter vers un but défini qui est la vie ordonnée, intelligente et indépendante. — Par une action lente et raisonnée exercée sur chaque muscle — tendu ou relâché avec vigueur ou avec douceur selon le degré de tension de la volonté — l'on arrivera à fortifier le sentiment de l'innervation (motrice ou musculaire) et à mettre l'individu à même de diriger cette innervation à sa guise et de la neutraliser même dans les cas où elle n'est pas nécessaire. Quant à l'intelligence cérébrale, elle restera indépendante de l'impulsion instinctive, sans se laisser dominer par elle. Il s'établira entre ces deux tendances une harmonie complète qui mettra définitivement le système nerveux devenu plus intense et plus puissant au service d'une volonté plus rapide et plus précise. La coordination des instincts aura développé l'individualité, c'est-à-dire *l'âme*...

Nous plaçant au point de vue purement musical (dans le sens *grec* du mot, qui s'applique à l'union du verbe et du mouvement), nous avons donc fondé notre méthode de gymnastique rythmique sur les principes élémentaires suivants :

- 1) *Tout rythme est mouvement.*
- 2) *Tout mouvement est matériel.*
- 3) *Tout mouvement a besoin d'espace et de temps.*
- 4) *L'espace et le temps sont reliés par la matière qui les traverse dans un rythme éternel.*
- 5) *Les mouvements des tout petits enfants sont purement physiques et inconscients.*
- 6) *C'est l'expérience physique qui forme la conscience.*
- 7) *La perfection des moyens physiques produit la clarté de la perception intellectuelle.*
- 8) *Régler les mouvements, c'est développer la mentalité rythmique.*

Or, la mise en pratique de ces principes élémentaires nous amène à formuler les conclusions suivantes :

- I) *Régler et perfectionner les mouvements, c'est développer la mentalité rythmique.*
- II) *Perfectionner la force et la souplesse des muscles, en réglant les proportions du temps, c'est développer le **sens rythmique musical** et le sentiment de la carrure. — Perfectionner plus spécialement les muscles de l'appareil respiratoire, c'est favoriser la liberté absolue des cordes vocales et créer la sonorité en ses diverses nuances réglées par le souffle, c'est fournir au sens du phraser un agent mécanique souple et intelligent.*
- III) *Perfectionner la force et la souplesse des muscles en réglant les proportions de l'espace (mouvements combinés et attitudes stationnaires), c'est développer le sens du **rythme plastique**.*

La gymnastique rythmique a pour but le perfectionnement de la force et de la souplesse des muscles dans les proportions de temps et d'espace (musique et plastique).

E. Jaques-Dalcroze.



Avis concernant les gravures

La méthode de gymnastique rythmique est destinée à l'éducation des *tout petits* enfants comme à celle des adolescents. Si la plupart des sujets dont les gestes et attitudes sont reproduits en ce volume par la photogravure, sont des *jeunes filles*, non des enfants, c'est que l'harmonisation plus parfaite de leurs gestes et attitudes nous a semblé devoir offrir aux lecteurs des modèles plus clairs et plus probants que ceux qu'auraient pu leur présenter des enfants à l'éducation corporelle incomplète. Il faut 2 à 3 ans de leçons au moins, pour assurer chez les petits enfants un équilibre corporel parfait. Les clichés de ce livre ont été faits à une époque où l'institut genevois de gymnastique rythmique n'avait qu'une année d'existence.

BIBLIOGRAPHIE

Le Rythme musical. MATTIS - LUSSY. — Heugel & C^{ie}, éditeurs, Paris, 2 bis rue Vivienne.

Au pays de l'Harmonie. GEORGES DELBRUCK. — Perrin, Paris.

Physiologie des Exercices du corps. D^r LAGRANGE. — Alkan, Paris.

INTRODUCTION

Le don du rythme musical ne relève pas uniquement du raisonnement ; il est d'essence physique. « A chaque fonction spirituelle répond une fonction du corps ; a dit Delsarte — à chaque grande fonction du corps correspond un acte spirituel. »

Le rythme musical est comme un reflet des mouvements corporels et nous le considérons comme dépendant du bon équilibre et de l'harmonie générale de ces mouvements. Si un enfant bien portant et sans aucune tare physique a de l'irrégularité dans la démarche, cette irrégularité correspondra musicalement à une manière irrégulière de mesurer le temps. Si, par manque d'équilibre dans les mouvements, il a de la peine, selon qu'il part du pied gauche ou du pied droit, à accentuer chaque premier pas d'une série de 2, de 3 ou de 4, il aura de la peine aussi à accentuer musicalement les premiers temps des mesures $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$. Si sur quatre pas qu'il fait il a une tendance à faire le quatrième plus court que le premier, il *pressera* en musique... il *ralentira* s'il le fait plus long... La marche régulière est le décompositeur naturel du temps en parties égales, et le modèle de ce qu'on appelle la *mesure*. L'accentuation d'un pas sur deux, d'un pas sur trois ou sur quatre crée l'accentuation *métrique*. Et si, au cours d'une série de pas égaux, un mouvement de la main marque d'un accent tantôt un pas, tantôt un autre, voici que le geste crée l'accentuation rythmique *pathétique*. Faites marcher un enfant en chantant ; si ses pas ne coïncident pas exactement avec les temps de la mélodie mesurée qu'il chante ou encore que chantent les autres, il n'a pas le sentiment naturel de la mesure. S'il ne peut à volonté accentuer un pas ou tel autre, il n'a pas le sentiment naturel du rythme. Or, de même que l'on peut apprendre à parler à un sourd-muet en lui enseignant le mouvement des lèvres, qui pourtant pour lui ne correspond pas à l'idée d'audition, de même estimons-nous possible de donner le sens du rythme musical à un arythmique, en habituant son corps à des mouvements réguliers que son œil peut contrôler. Car — dit la Rochefoucauld — « nous avons plus de paresse dans l'esprit que dans le corps, et de bonnes habitudes corporelles peuvent créer les bonnes habitudes de l'esprit. »

La raison principale de l'arythmie de beaucoup d'individus réside dans le fait qu'ils ne sont pas maîtres de leurs mouvements, qu'ils sont incapables à les combiner contradictoirement, à en exercer deux ou plusieurs simultanément ou à les faire se

succéder rapidement, et qu'en un mot ils ne *possèdent* pas leurs membres, qu'ils en sont encore esclaves ! Demandez à un enfant bien doué au point de vue rythmique de combiner en mouvements simultanés de deux membres des lignes rondes et des lignes anglées, de modifier sans hésitation une attitude, et d'interrompre instantanément un mouvement pour le remplacer par un autre, et vous le verrez, après quelques hésitations, s'acquitter sans peine de sa tâche ; un arythmique au contraire ne la remplira qu'après une longue série d'efforts et, dans bien des cas difficiles même, n'arrivera pas à la remplir !... De là la nécessité, selon nous, d'amener les enfants arythmiques, — grâce à une série d'exercices raisonnés et gradués, même dénués de signification esthétique — à *prendre possession* de leurs membres, et de leur faire combiner progressivement certains mouvements avec d'autres du même genre exercés simultanément par des membres différents, puis enfin des mouvements contradictoires. — Il en résultera pour eux un renforcement sensible de leur volonté, une mise en action plus rapide des muscles moteurs et la création d'un plus grand nombre d'habitudes motrices à mettre au service de l'accentuation et de la rythmique plastiques. — Une fois que ces dernières auront, pour ainsi dire, pris possession de leurs corps, il ne restera plus qu'à faire entrevoir aux élèves les rapports intimes qui existent entre elles et la métrique et la rythmique *musicales*. La concordance s'établira d'elle-même. Et que si l'on reproche à notre méthode de ne conduire à la musique que par des moyens détournés, nous répondrons que les procédés employés sont bons dès qu'ils s'inspirent de l'observation de la nature. L'enfant s'intéresse avec joie à tous les exercices auxquels peut participer son corps. Excitons cet intérêt et faisons-le servir à nos projets d'éducation future. Montrons-nous « enfant » avec les enfants ; il sera toujours temps quand nous expliquerons les lois de la musique à des amateurs adultes, de remettre nos lunettes.

Comme les exercices qui sont la base de notre méthode constituent une véritable gymnastique des membres, en ce qu'ils font agir, — outre les pieds et les jambes, les bras et les mains qui battent la mesure, le torse et la tête qui jouent un rôle important dans les lois de l'équilibre corporel ; comme, d'autre part, un des résultats physiques de cette gymnastique est d'augmenter chez les élèves le besoin de respirer (on a calculé qu'un enfant qui marche absorbe quatre fois plus d'air qu'un enfant immobile), — nous avons adjoint aux marches rythmiques des exercices de respiration, permettant au maître de régler chez ses élèves le fonctionnement de l'appareil respiratoire et de développer la capacité de leur cage thoracique. La respiration est une fonction maîtresse qui commande toutes les autres et le développement du poumon est le résultat le plus essentiel que puissent obtenir ceux qui s'occupent de l'éducation de l'enfant. Car les exercices de respiration donnent un coup de fouet salutaire à toutes les fonctions vitales et maintiennent chez elles un équilibre qui leur manque dès que l'éducation physique est négligée au profit exclusif de l'éducation intellectuelle.

La gymnastique respiratoire est d'autre part une excellente *préparation au chant*. C'est du poumon du chanteur que dépend l'intensité de son vocal, selon qu'il se vide violemment ou doucement. Les notes sont créées par le larynx, mais c'est le poumon

qui nuance les sons. Or, comme c'est de la contractibilité du tissu pulmonaire et de la force des muscles du thorax que dépend l'intensité du son, et que le diaphragme est le seul muscle dont le fonctionnement ne procure aucune fatigue aux parois thoraciques, nous avons écrit toute une série d'exercices rythmiques, parallèles à ceux de marche, qui ont pour but de développer graduellement chez les élèves la spontanéité et la vigueur, comme d'assurer la souplesse des mouvements diaphragmatiques et abdominaux. Il n'est pas un professeur de chant qui ne conseille et ne fasse faire à ses élèves des exercices respiratoires, mais il n'existe pas, à notre connaissance, d'ensemble d'exercices progressivement classés, réglés et gradués d'une façon strictement *musicale* et nous osons espérer que notre méthode pourra contribuer à combler cette lacune.

Enfin l'expérience de l'enseignement nous a fait constater que les exercices de gymnastique rythmique assouplissant les membres selon les lois logiques des combinaisons rythmiques musicales et de l'harmonie plastique, constituent un adjuvant précieux à la *callisthénie*, créent l'équilibre et développent la grâce des mouvements corporels.

Et qu'en terminant ce rapide exposé, il nous soit permis de remercier publiquement M^{lle} *Nina Gorler*, notre dévoué et talenté collaborateur à notre « Ecole genevoise de gymnastique rythmique », pour le concours précieux qu'elle nous a prêté en le classement définitif de nos exercices et l'exposé didactique de notre système.

E. Jaques-Dalcroze.



1^{re} PARTIE

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

VOLUME I

Explications et Règles générales

*sur les Signes et Exercices de la Méthode, sur l'Organisation
des Leçons et l'Application pratique des Règles.*

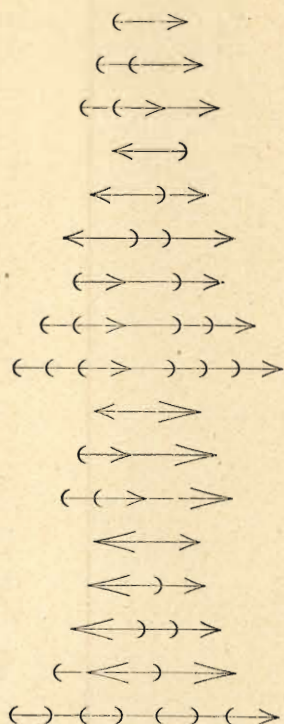
Les signes de geste

- | Le « frappé. »
- └ Le « frappé » fait par le pied gauche.
- » » » » le pied droit. └
- └ » » » » la main gauche.
- » » » » la main droite. └
- └ » » » » le pied gauche et la main gauche simultanément.
- » » » » le pied droit et la main droite. └
- └ » » » » le pied gauche et la main droite.
- » » » » le pied droit et la main gauche. └

Les signes de respiration

- | | | |
|-----------|--|---|
| □ | Tension subite du grand muscle droit de l'abdomen | } sans res-
pirer, après
une <i>mi</i> -
aspiration. |
| □ | Décontraction subite du muscle droit | |
| □—□ | Tension suivie de la décontraction | |
| □□□□ etc. | Succession de mouvements de tension du muscle droit | |
| □□□□ etc. | Succession de mouvements de décontraction du muscle droit | } sans res-
pirer, après
une <i>mi</i> -
aspiration. |
| ξ | Elargissement de la cage thoracique par la contraction subite des muscles intercostaux | |
| 3 | Décontraction subite des muscles intercostaux | |
| ξ—3 | Contraction suivie de la décontraction | |
| (| Aspiration brève, ne remplissant pas la poitrine. | |
|) | Expiration brève, ne vidant pas la poitrine. | |
| ↔ | Aspiration brève suivie de l'expiration brève. | |
| < | Aspiration brève, remplissant la poitrine. | |
| > | Expiration brève, vidant la poitrine. | |

- <=> Aspiration brève, suivie de l'expiration brève.
 < Aspiration longue, remplissant la poitrine.
 > Expiration longue, vidant la poitrine.
 <=>> Aspiration longue, suivie de l'expiration longue.



Combinaisons des divers signes d'aspiration et expiration.

∩ Signe d'aspiration dans les marches rythmiques.

Organisation de la leçon

HABILLEMENT DES ÉLÈVES.

Les élèves sont rangés en ligne droite, l'un à côté de l'autre, en face d'une planche noire sur laquelle seront notés les exercices.

Les élèves seront habillés très légèrement et porteurs de vêtements aussi simples que possible, très souples et laissant filtrer aisément à travers leur tissu toutes les émanations de la peau, organe qui fonctionne si activement pendant l'exercice. Ils devront pour cette raison être en « tricot » de laine à mailles peu serrées. Le corset est formellement interdit, ainsi que le cache-corset. Pas de ceinture de cuir. Dans les efforts respiratoires, la base de la poitrine et la région de l'ombilic se portent en avant de plusieurs centimètres, augmentant d'autant le diamètre antéro-postérieur de la taille, sur les points mêmes où s'exerce la pression de la ceinture. Celle-ci, par conséquent — de même que le corset — serait un obstacle aux fonctions inspiratrices.



Fig. 1

Cependant l'on peut admettre une ceinture spéciale en laine ou en couil *caoutchouté* qui cède au moment de l'aspiration.

Pour la partie inférieure du corps, un pantalon ample, arrêté au-dessus des genoux dont il doit laisser le jeu articulaire complètement libre. Les jambes resteront nues, car ni les jarretières fixant les bas, ni les jarretelles qui les étirent, ne laissent à l'articulation du genou la liberté nécessaire. De légères sandales fixées sous le pied permettront au maître de se rendre compte des mouvements du pied. Le fait de se refroidir en conséquence du costume léger et de la nudité des jambes n'est absolument pas à redouter. Même si l'élève a froid au moment où il retire ses bas, la forte réaction provoquée par les exercices de marche l'assure contre tout danger de refroidissement.

CLASSEMENT DES EXERCICES

Chaque leçon sera divisée en dix séries d'exercices, classés de la façon suivante :

Le mot « leçon » signifie dans l'esprit de l'auteur, non pas une séance d'une heure ou deux, mais un ensemble de séances au cours desquelles est traité à fond un point spécial de la méthode. C'est ainsi que telle ou telle leçon nécessitera de quatre à huit séances et même davantage.

I

Le maître fait faire :

a) des mouvements sur place favorisant l'aspiration et l'expiration ; les mouvements seront expliqués un peu plus loin (voir exercices généraux de respiration, page 11).

b) des mouvements sur place, pour fortifier plusieurs groupes de muscles qui contribuent à assurer l'équilibre général du corps ; les mouvements seront expliqués un peu plus loin (voir exercices généraux d'équilibre, page 14).

c) des mouvements sur place pour fortifier et assouplir tel ou tel groupe de muscles dont le fonctionnement est insuffisant, exagéré ou mal réglé (voir exercices généraux de force et de souplesse des muscles, page 18).

II

Exercices de marche mesurés et rythmés.

a) sur place, en face de la planche sur laquelle le maître a écrit l'exercice.

b) en marchant en avant dans la direction de la planche.

c) par cœur, en marchant le dos tourné à la planche (ou encore à la file autour de la salle).

Les pas sont accompagnés par des attitudes fixes du torse, des bras et de la tête.

III

Exercices de respiration mesurés et rythmés sur place, en face de la planche. Le maître compte la mesure à haute voix puis reprend le même exercice *sans* compter en battant la mesure.

1. Exercices de tension et de contraction du muscle droit, sans respirer, mais précédés d'une mi-aspiration.

2. Aspiration et expiration brèves, qui *ne* remplissent et ne vident *pas* la poitrine.

3. Aspiration et expiration brèves qui remplissent et vident la poitrine.
4. Aspiration et expiration longues qui remplissent et vident la poitrine.
5. Combinaisons des aspirations et expirations brèves et longues.
6. Combinaisons des aspirations et expirations brèves et longues.

Ces exercices sont précédés d'une tension des muscles intercostaux ; décontraction après la dernière expiration de l'exercice (voir règles générales de respiration, page 5).

IV

Exercices de marche (les mêmes que II), mais accompagnés par des gestes mesurés, enchainés d'une façon rythmique.

V

Exercices d'indépendance des membres :

- a) mouvements simultanés de deux, puis de trois membres différents ;
- b) mouvements contradictoires et simultanés de deux, puis de trois membres différents.

VI

Exercices pour le développement de la volonté spontanée. Au commandement « hop » donné par le maître, échange subit de mouvements.

VII

L'on commencera dès le chapitre VII de la leçon I à utiliser l'habitude prise au courant des chapitres I-VI, de diviser le temps en parties égales et d'accentuer énergiquement la première note de tout groupement lorsque cette note est placée sur le temps 1 de la mesure. Cette bonne habitude aura déjà créé chez les élèves la *mémoire* de ces mouvements réglés, de sorte que l'on peut commencer à leur faire faire les exercices contenus dans le chapitre VII. Ces exercices sont des mesures de marche, *alternant avec des mesures d'arrêt complet*, pendant lesquelles les élèves formeront les durées égales et accentueront *mentalement* le temps 1, *tout en renonçant à toute aide physique*, c'est-à-dire en ne bougeant ni le pied, ni le bras, ni le doigt, ni la tête, ni les lèvres... ni la langue... et en se fiant absolument sur la faculté — acquise et développée par la bonne habitude des mouvements — de *penser* ces mouvements, *sans les faire*. La quantité des mesures à compter mentalement augmente de leçon en leçon, ce qui favorise le développement de cette capacité imaginative et fortifie le sentiment de confiance en soi-même, dont l'élève a besoin pour toute action rythmique.

VIII

Le chapitre VIII contient des exercices dont le but est de fortifier le sentiment métrique, (c'est-à-dire l'accentuation des différents groupes métriques) *par la comparaison des mesures entre elles*. C'est pour cela que chaque exercice renferme des

mesures à deux, *alternant* avec des mesures à trois temps (à partir de la leçon 3, avec des mesures à quatre temps aussi). Le fait que l'élève aura à interpréter des mesures de durée différente, le forcera à augmenter l'énergie de chaque temps 1, pour différencier les mesures entre elles, pour apprécier par contraste le pourquoi de leur différence et pour les exécuter d'une façon correcte. En outre, les changements de gestes amenés par ces combinaisons, fortifieront la volonté physique, c'est-à-dire le pouvoir de dominer les membres.

IX

Le chapitre IX de la leçon I renferme les *premiers exercices d'audition*. Le maître joue au piano ou chante (sans en compter les temps) la première mesure d'une des marches rythmiques publiées à part, et les élèves écoutent se tenant prêts à marcher. Le maître s'étant arrêté de jouer ou de chanter après l'exécution de la première mesure, les élèves réalisent en marchant et en battant la mesure, les durées et les accentuations des notes qu'ils ont entendues. Et ainsi de suite, les mesures jouées et marchées s'enchaînant sans interruption.

Au lieu de s'en tenir à la seule exécution des marches rythmiques, le maître pourra inventer des mélodies d'après les modèles rythmiques, qui se trouvent dans les exercices des chapitres IX.

X

Des marches rythmiques chantées avec accompagnement de piano (voir le volume spécial).

Les rythmes des marches chantées seront exercés avant qu'on les chante. Le maître peut les faire étudier par fragments. Ces fragments seront limités par des signes d'arrêt (¶, 2, -, -) ou par le signe d'aspiration ∩.

Règles générales de Respiration

Aspiration

Le muscle principal qui entre en action pour l'aspiration se nomme le *diaphragme*. Il figure une sorte de voile « de séparation » élastique étendu obliquement entre la cavité thoracique et la cavité abdominale. Les poumons se trouvent au-dessus du diaphragme et remplissent (avec le cœur) toute la cavité formée par les côtes, la colonne vertébrale et le sternum.

Sur les parties latérales le diaphragme est attaché aux côtes, postérieurement à la colonne vertébrale et antérieurement au sternum.

A l'état de repos (c'est-à-dire *avant* l'aspiration) le diaphragme est concave du côté abdominal, convexe du côté pulmonaire.

Lorsque le diaphragme entre en contraction (c'est-à-dire quand on aspire), il s'abaisse.

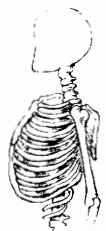


Fig. 2
La cage
thoracique



Fig. 3

Voir les planches anatomiques à la fin du volume.



Fig. 4
Le diaphragme
en état de repos



Fig. 5
Le diaphragme
en action

Comparez les planches anatomiques à la fin du volume.

PAR CONSÉQUENT, AU MOMENT DE L'ASPIRATION :

1° Les viscères abdominaux doivent céder à l'abaissement du diaphragme, c'est-à-dire *toute la paroi abdominale se dilate en se projetant en avant, à gauche et à droite ;*

2° En même temps les poumons se remplissent d'air, c'est-à-dire *la cage thoracique s'agrandit en hauteur par le fait que le diaphragme s'abaisse.* (Fig. 5).

DE PLUS :

3° Les muscles intercostaux soulèvent en même temps *les côtes et les projettent en dehors. Les parois abdominales se trouvent ainsi à même de céder davantage à l'abaissement du diaphragme, et la cage thoracique s'élargit considérablement* de sorte que les poumons peuvent se remplir davantage et que l'on arrive à une amplitude respiratoire considérablement plus grande.

4° Au *dernier moment* de l'aspiration la région abdominale inférieure se retire un peu, ce qui donne d'abord aux poumons un soutien solide et ce qui prépare les muscles abdominaux aux fonctions qu'ils auront à remplir pour régler l'expiration dans le chant ou la parole.

5° Enfin, au *dernier moment* de l'aspiration la clavicule se trouve légèrement exhaussée, mais d'une façon toute passive et sans le concours d'aucun groupe de muscles. Les côtes se trouvant levées par les muscles intercostaux, poussent légèrement la clavicule en haut.

Remarques importantes. Il est bien entendu que le léger soulèvement de la clavicule ne doit pas être spontanément provoqué par les muscles des épaules. Ceux-ci ne doivent absolument pas entrer en activité.

De même le retrait de la paroi abdominale ne doit avoir lieu qu'à la dernière période de l'aspiration, au moment où la première côte pousse légèrement la clavicule ; c'est la partie inférieure de l'abdomen qui doit doucement se retirer, tandis que sa partie supérieure reste dilatée.

Le dos doit rester droit et ne doit jamais se creuser quand on fait le mouvement d'aspiration.

Résumé. — *Toute aspiration doit être exécutée par un mouvement dilatatoire simultané de l'abdomen et de la cage thoracique.*

* * *

La respiration, pour être normale doit, dès le commencement, mettre en jeu la *généralité* des parties organiques, qui y concourent. C'est pour cela que nous recommandons au maître d'insister dès le début des études, pour que l'élève n'étudie *aucun* mode d'aspiration *exclusif*.

Cependant au cours de la première période d'étude des exercices de respiration, la sensation du mouvement d'aspiration doit prendre son *point de départ* au bas-ventre

et *étendre* son développement à la base des côtes et jusqu'aux côtes supérieures avec exclusion d'un mouvement quelconque de la clavicule ainsi que des épaules.

Après un certain temps d'exercice régulier l'élève arrivera alors à pouvoir exécuter l'aspiration abdominale et costale par un *mouvement dilatatoire simultané de l'abdomen et de la cage thoracique*.

Il se trouvera certainement des élèves qui, par une force *mal*-proportionnée des muscles de l'appareil respiratoire ne seront capables que d'un mouvement dilatatoire ; ou bien respireront uniquement par le mouvement de dilatation abdominale ou encore uniquement par le mouvement de dilatation thoracique (costale). Il s'en trouvera d'autres qui auront la mauvaise habitude de lever les épaules et la clavicule au moment de l'aspiration.

C'est pour que ces élèves-là puissent trouver le mouvement qui ne leur est pas naturel et parviennent à neutraliser le mouvement superflu et nuisible des épaules et de la clavicule, que nous avons divisé les « exercices généraux de respiration » en cinq catégories :

- 1° Exercices pour *trouver* l'aspiration abdominale.
- 2° Exercices pour *trouver* l'aspiration costale.
- 3° Exercices en positions *favorisant* la dilatation de l'abdomen.
- 4° Exercices en positions *favorisant* la dilatation de la cage thoracique.
- 5° Exercices pour *neutraliser* l'aspiration claviculaire.

Nota. Abstraction faite des deux premières catégories, *tous* les exercices généraux de respiration (page 11) et *tous* les exercices rythmiques de respiration (les chapitres III des leçons) doivent être exécutés avec l'aspiration abdominale et costale *simultanément*.

* * *

◀ Dans l'inspiration profonde et longue le diaphragme et les muscles intercostaux se contractent, c'est-à-dire l'abdomen et la cage thoracique se dilatent simultanément et progressivement jusqu'à la fin de l'inspiration. Le grand muscle droit de l'abdomen reste absolument *souple*.

(((Dans l'inspiration brève ne remplissant pas la poitrine, cette dilatation se produit progressivement aussi, mais — dépendant de chaque arrêt du souffle — elle procède par saccades régulières, par *crans* pour ainsi dire. Même dans les moments d'arrêt, le grand muscle droit de l'abdomen doit garder son élasticité et sa souplesse.

◀◀ Dans chaque mode d'inspiration, la partie supérieure de la poitrine doit garder suffisamment d'immobilité pour que la respiration claviculaire soit neutralisée.

Voir planches anatomiques à la fin de ce volume.

Tension de la paroi diaphragmatique

—— La tension de la paroi diaphragmatique se continue après une aspiration et entre les saccades d'une aspiration ou d'une expiration, à l'aide de la contraction du diaphragme et des muscles intercostaux. S'il y a suffisamment de force dans l'action de ces muscles, l'on aura la sensation de *pousser* les parois de la cage thoracique doucement en *dehors* (à sa base surtout) ce qui occasionnera la tranquillité

relative de la poitrine, ainsi que la liberté d'action des cordes vocales, des muscles du gosier, de la langue et des lèvres pour l'émission de toute *voyelle* et de toute *consonne sonore*.

m, n, l, r, w, j ;

s (son initial allemand : « sachte »).

v (son initial hollandais : « vleugel »).

Contraction du grand muscle droit

Voir planches anatomiques à la fin de ce volume.

□ Dans les exercices de contraction du grand muscle droit de l'abdomen (après une mi-aspiration), la dilatation de l'abdomen se fait par « crans » *mais* ces mouvements restent *indépendants du souffle*. La force du muscle droit perfectionne les *consonnes explosives* :

p, b, t, d ;

k, g (allemand) ;

les *consonnes sifflantes* :

s, f ;

sch, ch, v (allemand) ;

th (anglais) ;

la sonorité des *voyelles accentuées et renforcées*, et règle les *cresc.* et *dim.*

Contraction des muscles intercostaux

ξ Dans les exercices de contraction des muscles intercostaux, la dilatation de la cage thoracique se fait *avant* l'exercice de respiration ; ce mouvement reste *indépendant du souffle*, c'est-à-dire l'élargissement de la cage thoracique continue durant les aspirations et les expirations de l'exercice entier. La résistance des muscles intercostaux, qui poussent les côtes en dehors, empêche la trop rapide diminution de l'extension de la cage thoracique *dans chaque mode d'expiration* et, par ce fait, protège le larynx et les cordes vocales contre toute pression anti-naturelle dont pourrait les rendre victimes une compression forcée de l'air renfermé dans les poumons.

Expiration

➤ Dans l'expiration longue la dilatation de l'abdomen et de la cage thoracique diminue progressivement.

))) Dans l'expiration brève qui ne vide pas la poitrine, la diminution de la dilatation se produit progressivement aussi, mais elle procède par saccades régulières.

➤) > Dans chaque mode d'expiration ce sont les muscles intercostaux qui règlent le degré de vitesse de la diminution de la dilatation abdominale et thoracique. Si l'on conserve grâce à leur contraction la sensation de pousser les parois de la cage thoracique en dehors, l'expiration se fait lentement.

En diminuant la force de pression en dehors, on augmente la vitesse de l'expiration.

En relâchant subitement la contraction des muscles intercostaux, l'expiration prend la forme d'un soupir.

Une accélération de l'expiration par une pression des parois thoraciques en dedans doit de toute façon être évitée, comme nuisible à la voix et à la santé.

Décontraction des muscles intercostaux

3 Ce mouvement a lieu *après* la dernière expiration indiquée d'un exercice. (Voir le signe de tension des muscles intercostaux ξ , page 8.)

L'*aspiration* sera toujours faite par le nez et l'*expiration* tantôt par la bouche, tantôt par la bouche et le nez. L'expiration doit toujours se faire sur la voyelle *non*-sonore *u* et suffisamment fort pour être entendue par le maître. Ce faisant, l'élève veillera à ne pas contracter la langue.

REMARQUE. — Ni l'inspiration qui remplit, ni l'expiration qui vide complètement la poitrine, ne doit être exagérée.

Les cas exceptionnels, où l'élève doit être encouragé à continuer le mouvement d'aspiration ou d'expiration, après avoir atteint la limite imaginaire du mouvement, (imaginaire à cause d'une grande faiblesse des muscles respiratoires) — ces cas exceptionnels seront reconnus par le professeur ou le médecin expérimenté.

Attitude

Le corps bien en équilibre, posé sur les jambes droites sans tension exagérée, légèrement écartées pour que le bas de l'abdomen soit bien dégagé; les genoux tendus. Tous les muscles qui servent à tenir le corps debout, ceux des pieds, des jambes et de toute la longueur du dos surtout, en tension modérée. Par contre les bras doivent être souples, les muscles du cou aussi; la région abdominale sans tension aucune; les pointes des épaules doivent être tirées vers le sol et les muscles de la figure rester en parfaite tranquillité. Le dos en ligne droite jusqu'à la taille.

Règles générales de Marche

Nota. Il est de toute nécessité d'insister auprès des élèves pour que leurs mouvements coïncident *exactement* avec les valeurs à accentuer. Tout mouvement demande du temps pour être exécuté, et, pour obtenir un « frappé » du pied tombant rigoureusement sur le temps fort, il faut lever le pied *avant* l'exécution de ce temps fort. De même pour les pas tombant sur des temps faibles. La pensée doit précéder l'exécution !

Manière d'exécuter un pas qui dure plusieurs temps (dès la Leçon 4).

Un pied fait un pas *en avant* sur le premier temps constitutif. Tandis que le corps reste vigoureusement appuyé sur le pied en question, la durée du pas est décomposée en telle quantité de temps par des mouvements de l'autre jambe, qui, sur chaque temps touche légèrement le sol.



Fig. 6

Première règle d'équilibre (dès la Leçon 5).

L'exécution d'un pas qui dure trois temps, ainsi que d'un pas qui dure quatre temps, contient un mouvement qui se fait en s'appuyant sur un pied et en le croisant avec l'autre. Or, lorsque c'est la jambe droite qui fait le *mouvement de croiser*, le torse doit s'incliner à *droite*, de sorte que le corps forme une *ligne droite*, allant de l'omoplate droite et du sein droit à l'extrémité du pied droit, porté à gauche par le croisement sur le pied gauche. (Fig. 6).

Au contraire, lorsque la jambe droite *s'écarte du corps*, le torse s'incline à gauche et le corps forme une *ligne droite* allant de l'omoplate gauche et du sein gauche à l'extrémité du pied droit, posé à droite. (Fig. 7.)

La tête suit toujours légèrement l'inclinaison du torse.

On fera bien de répéter souvent les exercices préparatoires qui se trouvent dès la septième leçon.

Deuxième règle d'équilibre

Quand le bras va à gauche, la tête s'incline à droite et vice-versa.

Nota. Quand ces deux règles se contredisent, la *première* comme la plus forte, reste de rigueur.



Règles générales pour battre la mesure

Le geste doit être exécuté énergiquement, de sorte que la main *arrive* soit en bas, soit à gauche, à droite ou en haut, au moment même où le temps *commence* et qu'elle reste immobile pendant la durée du temps.

Un temps divisé en deux croches , ou en trois croches , exige des arrêts énergiques de gestes.

Le *changement périodique d'attitudes*, dès la troisième leçon, doit être exécuté très nettement, sans perte de temps. Lorsque l'exercice a commencé par un temps faible, le changement d'attitude aura lieu sur ce même temps faible de la deuxième, troisième ou quatrième mesure, selon le nombre de mesures indiqué dans le texte du même exercice. Le maître devra veiller à ce que le « frappé » suivant ne soit pas pour cela moins énergique.



Observations diverses

Les exercices qui sont terminés par une double barre || (dès la leçon 8) ne seront pas répétés. — Lorsque le maître désirera les faire reprendre pour les perfectionner, ce ne sera qu'après un petit moment d'interruption.

Lorsqu'à la double barre est adjoint un signe de répétition :||, l'exercice sera fait deux fois de suite. Quand on le reprendra après un moment d'interruption, il faudra de nouveau l'exécuter deux fois de suite.



Fig. 7

Lorsque l'exercice n'est pas terminé par une double barre, le maître fera continuer la marche aussi longtemps qu'il le jugera bon.

Manière d'exécuter le pas final (dès la Leçon 8).

Le pas final fait toujours rejoindre les deux pieds.

Lorsque le pas final est une $\underline{\text{♩}}$, ou une ♩ , le mouvement se fait tout naturellement. Lorsque c'est une $\underline{\text{♩}}$, on l'exécute en ployant les genoux (pieds joints), sur le premier temps et en se redressant sur le deuxième.

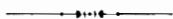
Lorsque le pas final est une ♩ , l'on rejoint simplement les pieds.

La main s'arrête sur le premier temps du dernier pas et reste immobile pendant sa durée.

La durée du dernier pas écoulee, relâche de tout le corps.

La dernière note précédant la $:\|$, ne compte comme pas final qu'à la fin de la répétition.

Un silence final (demi-pause, pause, etc.), n'est jamais exécuté.



Exercices généraux de Respiration

Le « temps fort » doit être exécuté avec plus d'énergie que les autres temps de la mesure, qu'il soit interprété par une aspiration ou par une expiration. Insister particulièrement sur l'observation de cette règle dans les mesures à trois temps et dans les triolets (Leçons 14 et suivantes), dont la première croche doit être plus distincte que les deuxième et troisième.

Le maître graduera la durée des exercices de respiration selon le physique et le degré d'entraînement des élèves. Cette durée ne devra pas dépasser huit minutes.

Les exercices de respiration ne seront combinés avec des gestes de mesure et des mouvements de marche que dans la deuxième partie du cours. Mais dans les exercices de marche, les élèves devront prêter une rigoureuse attention aux signes de respiration ☿ , qui se trouvent dans les exercices chantés (voir le chapitre X).

Voici l'ordre dans lequel nous conseillons de faire faire les *exercices généraux de respiration* imposés au commencement de chaque leçon :

Exercices

en positions favorisant le mouvement de dilatation de l'abdomen

Exercice 1. — Première attitude : Les bras tendus latéralement en élévation horizontale. Le corps droit, les paumes en bas.

Seconde attitude : Les bras descendus le long du corps, les paumes appuyées contre les cuisses, les pointes des doigts contre la terre.

Exercices pour trouver ce mouvement. v. page 13



Fig. 8
Exercice 4



Fig. 9
Exercice 1

Exercices pour trouver ce mouvement, v. page 11.

L'*aspiration* a lieu pendant que les bras descendent le long du corps, l'*expiration* pendant qu'ils se relèvent.

Exercice 2. — Même exercice que l'exercice 1, mais à genoux.

Exercice 3. — *Première attitude* : Les bras tendus latéralement, en position horizontale, paumes en face.

Seconde attitude : Les bras descendant tendus en arrière et les mains se croisant au bas du dos et tirant les épaules en arrière.

L'*aspiration* pendant que l'on prend la seconde attitude; la dilatation de l'abdomen amenant un tassement du corps.

Exercice 4. — *Première attitude* : Le tronc fléchi en avant; les bras tendus : les bouts des doigts tendus (paumes vis-à-vis du corps et touchant presque les pointes des pieds.) (Fig. 8).

Seconde attitude : Le corps debout, bien équilibré en ligne droite; les bras tendus en arrière du corps en forme de **Λ**, les pointes des doigts vers la terre. (Fig. 9).

L'enchaînement des deux attitudes se fait lentement, coudes, poignets et mains tendus, suivant le redressement du corps. L'*aspiration* pendant que le corps se redresse, l'*expiration* pendant que le tronc fléchit.

Exercices

en positions favorisant la dilatation du thorax

Exercice 1. — *Première attitude* : Les bras tendus en avant en élévation horizontale; paumes en dedans.

Seconde attitude : Les bras tendus latéralement en élévation horizontale; paumes en face.

L'enchaînement des deux attitudes se fait lentement, l'*aspiration* pendant l'écartement des bras, l'*expiration* pendant le rapprochement des bras.

NOTA. — Chacun des exercices précédents et suivants se fait tandis que le maître compte lentement : *un, deux*, la durée du *un* étant égale à celle du *deux*. L'*aspiration* se fait pendant la durée du *un*, l'*expiration* pendant la durée du *deux*. Puis le maître comptera *un, deux, trois* : Pendant le *un* se fera l'*aspiration*; pendant le *deux*, il y aura un arrêt du souffle; pendant le *trois*, expiration. — Ensuite le maître comptera *un, deux, trois, quatre* : Pendant le *un*, aspiration; pendant le *deux* et le *trois*, arrêt du souffle; pendant le *quatre*, expiration. Et ainsi de suite. Le maître compte :

Un, deux, trois, quatre, cinq. — Aspiration pendant le *un*. — Arrêt du souffle pendant deux, trois, quatre. — Expiration à cinq.

Un, deux, trois, quatre, cinq, six. — Aspiration pendant le *un*. — Arrêt du souffle pendant deux, trois, quatre, cinq. — Expiration à six, — etc., etc., jusqu'à douze.

Pendant l'arrêt du souffle, contraction permanente du diaphragme.

Exercice 2. — *Première attitude* : Les bras tendus en avant en forme de **V**, en élévation horizontale, paumes en dedans.

Seconde attitude : Les bras tendus en arrière, en forme de **Λ**.

L'enchaînement des deux attitudes se fait coudes tendus; l'*aspiration* pendant

que les bras se dirigent en arrière ; l'*expiration* pendant que les bras se dirigent en avant.

Exercice 3. — Première attitude : Les mains entrelacées derrière le dos ; coudes tendus ; les épaules tirées en arrière par l'effort des mains. (Fig. 10).

Seconde attitude : Même position, mais avec relâchement des muscles des épaules. (Fig. 11).

L'*aspiration* se fait à la première attitude. L'*expiration* se fait à la seconde.

Position favorisant la dilatation simultanée de l'abdomen et du thorax

Exercice 4. — En comptant huit.

Sur *un, première attitude :* Un pas en avant, le corps restant appuyé sur le pied, qui est en arrière. Les poignets en arrière, coudes tendus, poitrine saillante.

Sur *trois et quatre :* Aspiration longue. (Fig. 12).

Sur *cinq et six :* Expiration longue.

Sur *sept, seconde attitude :* Le pied qui est en arrière rejoint l'autre ; les bras tendus en avant en élévation horizontale. (Fig. 13).

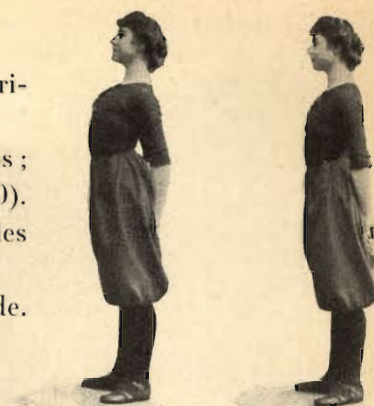


Fig. 10

Fig. 11

Exercice 3



Fig. 12

Fig. 13

Exercice 4

Exercices

pour *trouver* le mouvement de dilatation abdominale

Position couchée

Exercice 1. — Les bras allongés le long du corps, les paumes touchant le sol à plat, les deux épaules touchant également le sol. Aspiration et expiration dans la même position.

Position debout

Exercice 2. — Première attitude : Les épaules tirées en arrière, les bras pliés, les deux mains (doigts croisés) posées sur l'abdomen et le comprimant très légèrement. (Fig. 14).

Seconde attitude : Mouvement de dilatation de l'abdomen, repoussant l'appui des mains ; les coudes légèrement tirés en arrière.

L'*aspiration* se fait à la seconde attitude, l'*expiration* pendant que l'on reprend la première attitude, que l'on détend les muscles abdominaux et que les mains refont leur mouvement de pression.

Position couchée

Exercice 3. — Les bras allongés le long du corps, les épaules touchant le sol, les mains sur l'abdomen. Les côtes sont poussées énergiquement en dehors, *sans* que

Les exercices suivants sont des exercices préparatoires. Voir règles générales de respiration, page 7.



Fig. 14

Exercice 2

le corps se soulève du sol. Aspiration et expiration dans la même position, c'est-à-dire les côtes *restant* projetées en dehors durant l'exercice entier.

Exercice 4. — Même exercice que l'exercice 2, mais durant l'exercice entier les côtes restent projetées en dehors.

Exercices

pour *trouver* le mouvement de dilatation du thorax

Variante des exercices 1 et 2 : le bout d'un seul doigt s'appuie sur telle ou telle autre côte.

Exercice 1. — *Position debout.* Les épaules tirées fortement en arrière, les deux mains appliquées des deux côtés de la poitrine, doigts écartés, paumes contre le corps. Après une mi-aspiration, les côtes cherchent à pousser les mains *en dehors* ; les mains s'opposent au développement de la cage thoracique. Ce mouvement n'est accompagné ni d'une aspiration, ni d'une expiration, et doit rester absolument indépendant du souffle. Le mouvement est répété, et l'opposition des mains augmente au fur et à mesure que la force des muscles intercostaux se développe.

Voir règles générales de respiration, page 5.

Exercice 2. — Même position. Pendant l'aspiration les mains s'opposent au développement de la cage thoracique, les côtes cherchent à les pousser *en avant*. Pendant l'expiration les mains suivent le mouvement de décontraction.

Exercices

pour neutraliser l'aspiration claviculaire et l'élévation des épaules

Position assise : les mains tiennent le bas du dossier de la chaise (ou le siège du banc, ligne postérieure).

Pendant l'aspiration, traction forte des mains et des bras, s'opposant à l'élévation des épaules.

Nota. — Le siège doit être choisi de façon à ce que pendant la traction des bras par derrière, le dos puisse rester debout en ligne droite. (Fig. 15, 16).



Fig. 15



Fig. 16

Exercices généraux d'équilibre des mouvements

Les mouvements des exercices d'équilibre suivants ne se retrouvent pas tous dans les marches rythmiques. Cependant ces exercices doivent être considérés comme absolument indispensables, en leur qualité d'exercices préparatoires à ces marches. En effet, il s'agit, pour créer la possibilité de rythmer librement et fortement, d'apprendre à commander à tous les muscles et de coordonner rapidement les mouvements les plus variés et divers. Un manque de force dans les muscles du pied et du

mollet, ou dans ceux des hanches, ou encore dans ceux du dos, peut être cause d'un mouvement soudain que ces muscles n'ont pu empêcher, par conséquent d'un mouvement trop *rapide*, ce qui équivaut à une durée trop *courte*, — les attitudes fixes ainsi que les gestes qui enchainent les différentes attitudes ne pouvant être réalisées dans la bonne proportion d'espace et de temps que par la bonne proportion dans le travail tantôt simultané, tantôt consécutif de tel ou tel autre groupe de muscles et des muscles antagonistes.

D'autre part le manque de correspondance spontanée entre la volonté de l'élève et la mise en action de certains de ses muscles peut être cause de mouvements trop *lents*, c'est-à-dire de durées trop *longues*, et dans les mouvements plus compliqués de gestes absolument non-intentionnés. L'expérience nous a montré que même la métrique est entravée par la lenteur de transmission des principes de volonté sur les membres exécuteurs. La nécessité s'est donc imposée de faire une série d'exercices, destinés à fortifier et assouplir les membres, afin qu'ils deviennent capables d'exécuter sans hésitation et dans l'espace et dans le temps et avec la force, la souplesse et l'élasticité voulues, tout geste ou attitude et toute combinaison de gestes et d'attitudes contenue dans les marches rythmiques qui seront étudiées plus tard.

Exercice 1. — a). Position ferme sur un pied posé à plat. L'autre jambe se lève, genou entièrement ployé, pointe en bas, la ligne de cuisse étant horizontale. Mains tantôt sur les hanches, tantôt derrière la nuque, ou encore les bras levés latéralement en ligne horizontale. — Cet exercice se répète fréquemment.

b). Même exercice en comptant « un », « deux » :

Sur *un* même position,

Sur *deux* le pied se baisse sans toucher le plancher, etc.

Exercice 2. — a) et b). Mêmes exercices que 1, *a* et *b*, mais en position ferme sur un pied posé sur la pointe.

Exercice 3. — a). Position ferme sur un pied posé à plat. En comptant « un », « deux ».

Sur *un*, l'autre jambe est lancée en avant, genou tendu, sur *deux* elle rejoint l'autre jambe, genou fléchi.

b). Même exercice sur la pointe du pied. (Fig. 17, 18.)

Exercice 4. — a). Position ferme sur un pied posé à plat à distance d'un pas de l'autre, qui se trouve en arrière.

Sur *un* la jambe qui se trouve en arrière se lève, genou entièrement ployé, la cuisse restant immobile.

Sur *deux* la jambe se baisse sans toucher le plancher.



Fig. 17 Exercice 3 Fig. 18



Fig. 19 Exercice 4 Fig. 20

Il reste entendu pour toute la méthode, que la *pointe des pieds* veut toujours dire : les *orteils*, et *non pas* la *pointe des orteils*.
(Voir fig. 17, 18, 19, 20.)



Fig. 21

Exercice 5

Fig. 22

b). Même exercice sur la pointe du pied. (Fig. 19, 20).

Exercice 5. — a). Position ferme sur un pied posé à plat à distance d'un pas de l'autre, qui se trouve en arrière ; les bras levés en corbeille.

Sur *un*, lancement en *avant* de la jambe dégagée, bien tendue, le torse en arrière, paumes des mains en avant. (Fig. 21).

Sur *deux*, lancement en *arrière* de la même jambe bien tendue, le torse en avant, face des mains en avant. (Fig. 22).

b). Même exercice sur la pointe du pied.

Exercice 6. — Position debout sur la jambe gauche.

La jambe droite se porte en avant d'abord, puis en arrière, en passant près de la jambe fixe, exécutant ainsi un mouvement de balancement. Lorsque la jambe est en avant, le torse se renverse en arrière ; lorsque la jambe est en arrière, le torse se penche en avant. Pendant ce temps, demi-mouvement circulaire des bras, ceux-ci se trouvant en arrière au moment où la jambe est tendue en avant et vice versa. (Fig. 23).

Idem avec la jambe gauche. (Fig. 24).

Exercice 7. — Le même que l'exercice 6 sauf que le mouvement de balancé de la jambe est accompagné d'un mouvement d'élévation des deux bras. Au moment où la jambe est en avant, les deux bras sont levés au-dessus de la tête, la tête renversée en arrière. — Au moment où la jambe est en arrière, les deux bras sont inclinés en avant, le plus bas possible, les doigts vers la terre.

Exercice 8. — a). Position ferme sur un pied posé à plat. L'autre pied décrit une ligne droite de gauche à droite et vice versa, en croisant la jambe

posée sur *un* et en s'écartant du corps sur *deux*, sans jamais toucher le plancher. Le torse se penche du côté opposé au mouvement de la jambe. (Fig. 25, 26).

b). Même exercice sur la pointe du pied.

Exercice 9. — a). Position ferme sur un pied posé à plat à distance d'un pas de l'autre pied, qui se trouve en arrière. La jambe dégagée décrit trois quarts de cercle en se dirigeant en avant puis en arrière, sans toucher le plancher. Le torse suit ce mouvement en se penchant du côté opposé à la jambe.

b). Même exercice sur la pointe du pied.

Exercice 10. — Elévation du corps sur les pointes des pieds, avec station longue, puis flexion d'un genou, qui se tourne en dehors, le pied venant toucher de la plante



Fig. 23



Fig. 24

Exercice 6



Fig. 25



Fig. 26

Exercice 8, 1^{er} mouvement



Fig. 27 - Exercice 10

l'autre genou — mains sur les hanches. La tête penchée dans le sens opposé au genou levé. (Fig. 27.)

Exercice 11. — Talons joints, bras pendants. (Fig. 28, 29, 30).

Sur 1, flexion du tronc en avant, les deux mains touchant presque la terre. Sur 2, redressement du corps, les deux bras s'élevant droit au-dessus de la tête. Sur 3, même position, le corps se dresse sur les pointes des pieds. Sur 4, le corps reste dressé sur les pointes des pieds, les deux bras s'abaissent et s'étendent, un peu en arrière des hanches. Sur 5, même position. Sur 6, retour à la position fondamentale.

Exercice 12. — a) Les bras levés latéralement. La jambe droite tendue passe derrière la jambe gauche, pied posé sur la pointe. Genou gauche très légèrement fléchi et vice-versa.

b) Balancement dans la position décrite.

Exercice 13. — Le poids du corps sur le genou gauche, fléchi au moment où la jambe droite se tend entièrement en arrière du corps et vice-versa.

Exercice 14. — Flexion du corps en arrière, les bras pendants. (Fig. 31.)

Exercice 15. — Sur un : les bras lancés à gauche en élévation horizontale, la tête tournée et penchée à droite, le torse légèrement tourné et penché à droite ; sur deux : les bras lancés à droite, la tête et le torse légèrement tournés et penchés à gauche. (Fig. 32.)

Exercice 16. — a) Position ferme sur un pied posé à plat. L'autre jambe tendue en avant. Circumduction (en deux sens) du pied.

b) Même mouvement, la jambe tendue en arrière.

Exercice 17. — a) En comptant :

Sur un : position ferme sur les plantes des pieds.

Sur deux : élévation du corps sur les pointes des pieds.

b) Sur un : pieds plantés.

Sur deux et jusqu'à trois, inclusivement : élévation.

c) Sur un : pieds plantés.

Sur deux et jusqu'à quatre : élévation et ainsi de suite jusqu'à vingt.

Les mains derrière la nuque ou sur les hanches ; ou bien les bras pliés derrière le dos, ou levés latéralement. (Fig. 33.)

Exercice 18. — Le corps élevé sur les pointes des pieds.

Sur un : élévation verticale des bras en les dirigeant en avant.

Sur deux : les bras le long du corps.

Sur trois : élévation latérale en ligne horizontale.

Sur quatre : les bras le long du corps, etc.



Fig. 28



Fig. 29

Exercice 11



Fig. 30



Fig. 31.
Exercice 14



Fig. 32.
Exercice 15



Fig. 33. — Exercice 17

Exercice 19. — Le corps appuyé sur un pied, posé à plat. La cuisse de l'autre jambe en élévation horizontale, la pointe du pied en bas.

Sur *deux* : élévation sur la pointe du pied.

Sur *un* : position ferme sur la pointe du même pied.

Sur *deux* jusqu'à *trois*, élévation.

Sur *un* : position ferme.

Sur *deux* jusqu'à *quatre*, élévation.

Sur *un* : position ferme.

Sur *deux* jusqu'à *cinq*, élévation, et ainsi de suite jusqu'à *vingt*.

Exercice 20. — Talons joints ; les bras levés latéralement en ligne horizontale ; le corps soulevé sur les pointes des pieds.

Sur *un* : flexion profonde des genoux. (Fig. 34).

Sur *deux* : le corps se redresse sur les pointes.

Sur *un* et *deux* : flexion.

Sur *trois* : le corps se redresse.

Sur *un, deux, trois* : flexion.

Sur *quatre* : le corps se redresse.

Sur *un, deux, trois, quatre* : flexion.

Sur *cinq* : le corps se redresse,

et ainsi de suite.



Fig. 34. — Exercice 20.

Exercices de force et de souplesse des muscles

Les exercices suivants sont de nature purement gymnastique. Ils donnent un aperçu de tous les mouvements à faire dans chaque leçon. Si l'étude de tel ou tel rythme ne renferme pas tous les mouvements nécessaires pour le développement harmonieux du corps, le maître choisira celui ou ceux des exercices suivants, qui n'ont pour ce moment pu trouver place dans l'étude rythmique proprement dite.

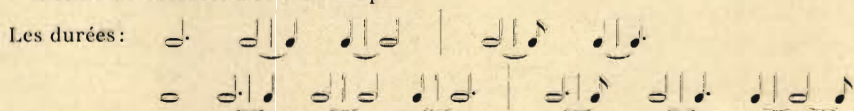
Pour faciliter au lecteur la compréhension de la Méthode, nous indiquerons à chaque exercice de force et de souplesse les exercices rythmiques et les réalisations corporelles de valeurs musicales (les chapitres inclusivement), qui *renferment* l'exercice gymnastique en question.

La tête (le cou).

Position fondamentale, les muscles du cou lâches

1. La tête se penche d'abord à gauche, puis à droite.

Toutes les mesures à 3 et à 4 temps.



Le corps est en position fondamentale lorsqu'il est debout en ligne droite, pieds joints, chevilles et genoux en tension modérée, dos non-creusé, bras pendants, mains lâches, épaules tirées en arrière sans exagération, tête levée, c'est-à-dire ni baissée, ni jetée en arrière, ni penchée, ni tournée, regard en avant.

Leçon 3. Chap. V. Ex. 18, 20. — Leçon 7. Chap. VI. Ex. 27. — Leçon 9. Chap. V. Ex. 72, 73, 74. etc., etc., etc.

2. La tête se tourne à gauche, puis à droite.

Toutes les mesures à 3 et à 4 temps. — Les durées indiquées à l'exercice 1. — Leçon 3. Chap. V. Ex. 17, 19. — Leçon 9. Chap. V. Ex. 71, 73, 74, etc., etc., etc.

3. La tête se baisse en avant, et se relève.

Leçon 3. Chap. V. Ex. 15, 16, 21, 22. — Leçon 7. Chap. VI. Ex. 27. — Leçon 9. Chap. V. Ex. 70, 73, 74, etc., etc., etc.

4. La tête se baisse en arrière, et se relève.

Leçon 16. Chap. V. Ex. 142.

5. La tête fait une circumduction allant à gauche, en arrière, à droite, en avant.

Même exercice en sens contraire : à droite, en arrière, à gauche, en avant.

Leçon 16. Chap. V. Ex. 143, 144. — Chap. VI. Ex. 68, 69.

Les épaules

Position fondamentale

6. Le bras tendu décrit un cercle vertical en se dirigeant en avant, en haut, en arrière, en bas.

Même exercice en sens contraire : en arrière, en haut, en avant, en bas.

Leçon 1. Chap. V. Ex. 1, 2, 3. — Leçon 3. Chap. V. Ex. 7, 8, 9. — Leçon 5. Chap. V. Ex. 30, 31. — Leçon 7. Chap. V. Ex. 57. — Leçon 8. Chap. V. Ex. 66. — Chap. VI. Ex. 31, 32, 33, 34. — Leçon 9. Chap. VI. Ex. 39, 40, 41, etc., etc., etc.

7. Le bras tendu décrit un demi-cercle en élévation horizontale, en se dirigeant de gauche à droite et de droite à gauche. Le bras est dirigé aussi loin que possible en arrière, et le coude ne doit pas se fléchir en avant du corps.

Ce mouvement doit être exécuté :

- a) la paume en bas,
- b) la paume en dedans,
- c) la paume en haut,
- d) la paume en dehors.

Toutes les mesures à 3 temps et celles à 4 temps. — Leçon 6. Chap. V. Ex. 47, 48, 49, 50, 51. — Leçon 7. Chap. IV. Exercices préparatoires, etc., etc.

8. Le bras tendu décrit un demi-cercle perpendiculaire, en se levant latéralement, puis verticalement, et en se baissant en sens contraire.

Ce mouvement doit être exécuté :

- a) la paume en face,
- b) la paume en arrière,
- c) la paume en dedans (puis en dehors),
- d) la paume en dehors (puis en dedans).

Leçon 18. Exercices préliminaires.

9. Pro- et supination du bras tendu autour de son axe longitudinal.

Ce mouvement doit être exécuté dans les attitudes suivantes :

- a) le bras pendant,
- b) le bras levé horizontalement en avant,
- c) le bras levé latéralement,

- d) le bras levé verticalement,
- e) le bras levé en arrière en élévation horizontale,
- f) le bras levé en avant du corps (du côté opposé au bras qui fait l'exercice).

Leçon 4. Chap. II. Ex. 4 c) 4 d) 4 e). — Leçon 5. Chap. II. 5 a) etc. — Leçon 6. Chap. II. 6 a) etc., etc.

Nota. — Tous ces exercices doivent être exécutés *sans* lever les épaules.

Le coude

Le bras tendu latéralement en élévation horizontale

10. Flexion et extension.

Tout exercice à 4 temps. — Leçon 16. Chap. V. Ex. 139, 140, 141. — Chap. VI. Ex. 66, 67.

11. **Le bras pendant.**

Pro- et supination de l'avant-bras (l'épaule reste immobile).

Nota. — Cet exercice ne doit pas être confondu avec l'exercice 9 a.

Le poignet

L'avant-bras levé en avant

12. Flexion en bas, puis en haut.

Leçon 1. Chap. VI. Ex. 1, 3, 4. — Leçon 2. Chap. V. Ex. 4. — Chap. VI. Ex. 8, 10, 11, 12. — Leçon 3. Chap. V. Ex. 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 21, 22. — Leçon 4. Chap. V. Ex. 24. — Leçon 5. Chap. V. Ex. 32, 33, 34. — Leçon 6. Chap. V. Ex. 41, 42, 43, 44, 52, 53, 54, 55, 56. — Leçon 7. Chap. V. Ex. 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65. — Chap. VI. Ex. 25, 26, 27. — Leçon 8. Chap. V. Ex. 67, 68, 69. — Leçon 9. Chap. V. Ex. 75, 76, 77. — Leçon 10. Chap. V. Ex. 81, 82, 83, etc., etc.

13. Flexion à gauche, puis à droite.

Leçon 2. Chap. V. Ex. 5, 6. — Chap. VI. Ex. 8, 10, 11, 12. — Leçon 3. Chap. V. Ex. 10, 11, 13, 14, 21, 22. — Leçon 5. Chap. V. Ex. 32, 33, 34. — Leçon 6. Chap. V. Ex. 43, 44, 52, 53, 54, 55, 56. — Leçon 7. Chap. V. Ex. 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65. — Chap. VI. Ex. 25, 26, 27. — Leçon 8. Chap. V. Ex. 67, 68, 69. — Leçon 9. Chap. V. Ex. 75, 76, 77. — Leçon 10. Chap. V. Ex. 81, 82, 83, etc., etc.

14. La main décrit un cercle vertical, en se dirigeant à gauche, en bas, à droite et en l'air.

Même exercice en sens contraire : à droite, en bas, à gauche et en l'air.

Leçon 10. Chap. VI. Ex. 46, 47, 48, 49, etc., etc.

Nota. — Dans tous ces exercices les doigts doivent rester aussi souples et lâches que possible.

Le tronc (les hanches)

Position fondamentale, mains sur les hanches

15. Flexion du torse en avant, puis en arrière.

16. *Même position, la face de la main appuyée derrière la taille.*

Flexion du torse à gauche, puis à droite.

17. Circumduction du torse, en se dirigeant à gauche, en arrière, à droite, en avant.

Même exercice en sens inverse : à droite, en arrière, à gauche, en avant.

Les bras pendants

18. Le torse se tourne autour de son axe d'abord à gauche, puis à droite.

Ce mouvement doit être exécuté *dans les attitudes suivantes* :

- a) position debout,
- b) flexion du torse en avant,
- c) flexion du torse en arrière,
- d) flexion du torse à gauche,
- e) flexion du torse à droite.

Les bras suivent le mouvement du torse d'une façon absolument passive.

Exercices généraux d'équilibre, c'est-à-dire les Chap. I des Leçons 1—17.



Les jambes

Position fondamentale :

Bras pendants, ou bien mains sur les hanches

19. Un genou plié :

Sur *un*, élévation de la cuisse en avant.

Sur *deux*, élévation de la cuisse en arrière.

Les temps 1 de *tout* exercice de marche. — Leçon 1. Chap. II, etc., etc.

20. Un genou tendu :

Sur *un*, extension latérale de la cuisse.

Sur *deux*, retour à la position de repos.



21. Un genou plié et levé horizontalement.

Mouvement de la cuisse en demi-cercle horizontal : à gauche, puis à droite.



Leçon 10. Chap. V. Ex. 78, 79, 80.

22. Le genou plié ; la jambe levée horizontalement en arrière.

Circumduction de la cuisse en cercle horizontal : en arrière, en dehors, en avant, etc.

Même exercice en sens contraire : en avant, en dehors, en arrière, etc.

Position couchée

23. Les mains sous la tête.

Deux mesures à trois temps ; mouvement lent.

Sur le *un* de la première mesure, le corps se soulève et prend la position assise, les jambes ne se soulevant pas de terre et les mains ne prêtant aucun secours au mouvement.

Sur le *un* de la seconde mesure, retour à la position couchée.

24. Même position, les bras le long du corps.

Sur le *un* de la première mesure à trois temps, les jambes se soulèvent (les genoux tendus, mouvement lent), formant avec le corps un angle droit.

Sur le *un* de la seconde mesure, retour à la position couchée.

Le genou

Position fondamentale (ou couchée) : la cuisse levée.

25. Flexion, puis extension du genou.

Les temps 1 de *tout* exercice de marche.

Leçon 1. Chap. II. etc — Leçon 4. Chap. V. Ex. 25, 26, 27, 28, 29. — Leçon 5. Chap. V. Ex. 38, etc., etc.

Position debout sur les orteils

Bras levés latéralement

26. Flexion du genou, le dos en ligne verticale, puis redressement du corps.

Exercices généraux d'équilibre, c'est-à-dire les Chap. I des Leçons 1-17.

La cheville

Position fondamentale (ou couchée) : la cuisse levée.

27. Flexion de la cheville en bas, puis en haut.

Leçon 2. Chap. V. Ex. 3, 6. — Leçon 3. Chap. V. Ex. 10, 16, 19. — Leçon 5. Chap. V. Ex. 35, 36, 37, 38, 39, 40. — Leçon 7. Chap. V. Ex. 58, 59. — Leçon 8. Chap. VI. Ex. 35, 36, 37, 38, etc., etc.

28. Flexion de la cheville à gauche, puis à droite.

29. Le pied se tourne à gauche et à droite.

Leçon 2. Chap. V. Ex. 4, 5. — Leçon 3. Chap. V. Ex. 11. — Leçon 5. Chap. V. Ex. 35, 36, 37, 38, 39, 40.

30. Circumduction du pied, allant en dehors, en bas, en dedans, en haut.

Même exercice en sens contraire : en dehors, en haut, en dedans, en bas.

Exercices généraux d'équilibre, c'est-à-dire les Chap. I des Leçons 1-17. — Leçon 5. Chap. V. Ex. 39, 40. — Leçon 6. Chap. V. Ex. 41, 42, 43, 44. — Leçon 8. Chap. VI. Ex. 35, 36. — Leçon 10. Chap. VI. Ex. 46, 47, 48, 49.

Position fondamentale

31. Elévation sur les orteils, coude—pied tendu, puis retour sur la plante.

Exercices généraux d'équilibre. — *Toutes* les marches en mouvement rapide. — Leçon 4. Chap. V. Ex. 23, 24. — Leçon 6. Chap. V. Ex. 45, 46. — Leçon 9. Chap. VI. Ex. 42, 43, 44, etc.

Les coudes et le dos

Position couchée

32. L'élève est étendu sur le sol, face contre terre, bras repliés et paumes appliquées contre le sol.

Sur *un* il se soulève sur l'appui des mains et des bras (dos *non*-creusé) ; (Fig. 35.) sur *deux* il replie les bras.



Fig. 35. — Exercice 32

Quelques variantes sur les exercices précédents

33. *Bras en arrière du corps ; torse bombé ; talons joints.*

Sur *un* l'élève se dresse sur les pointes des pieds ;

sur *deux* il s'équilibre uniquement sur les talons, tandis que les pointes et les plantes des pieds se lèvent.

Même exercice en comptant :

a) 1 pendant le premier mouvement ;

2 et 3 pendant le second mouvement.

b) 1 pendant le premier mouvement ;

2, 3, et 4 pendant le second mouvement.

33. *Mains sur les hanches, talons joints.*

Sur 1 le pied gauche se pose sur la pointe, et le pied droit sur le talon, orteils et plante levés ;

sur 2 le pied gauche se pose sur le talon, orteils et plante levés, et le pied droit sur la pointe.

Position agenouillée

les bras tendus en bas et en arrière

34. Le corps se penche lentement en arrière, jusqu'à ce que les mains touchent le sol, puis retour à la première position. (Fig. 36.)

Même exercice, mais les cuisses cèdent aussi peu que possible au mouvement en arrière. (Fig. 37.)



Fig. 36



Exercice 34

Fig. 37

35. Le corps se penche à gauche jusqu'à ce que la main touche le sol ; puis même mouvement en sens contraire. (Fig. 38.)

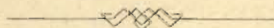


Fig. 38. — Exercice 35



Fig. 39. — Exercice 36

36. L'élève est agenouillé sur deux genoux ; il tend les deux bras en avant et une jambe (puis l'autre) en arrière, la pointe du pied touchant légèrement le sol. (Fig. 39).



LEÇON I

I

Exercices généraux

a) De respiration. — b) D'équilibre des mouvements. — c) De force et de souplesse des muscles. (Voir *Introduction*.)

II

Exercices de marche

La mesure à deux temps. a) *Le pied gauche frappe le sol et se relève.* (Fig. 40, 41.)

Ces deux mouvements constituent *deux* temps : un temps *fort* (le frappé) et un temps *faible* (la levée qui suit le frappé).

Répétez plusieurs fois ces deux mouvements en disant *fort, faible, fort, faible* etc.

Chaque temps doit avoir exactement la même durée que le précédent et que le suivant. Observer cette règle en marchant, c'est « marcher en mesure ».

Le maître compte « un » dans un certain mouvement, et l'élève doit diviser ce un en deux valeurs égales qu'il accentue à l'aide du frappé et de la levée du pied gauche. Le maître varie les mouvements du « un » qu'il compte tantôt vite, tantôt lentement.

* * *

Lorsque les durées des temps sont devenues égales et que l'élève sait exécuter avec aisance le frappé et la levée du pied gauche, il refait le même exercice *avec les deux pieds* alternativement, ce qui constitue *la marche*.

Au moment où le pied gauche, après s'être levé, frappe le sol, le pied droit se lève. A la levée du pied gauche, le pied droit s'abaisse et rejoint le sol, mais *sans frapper* car le temps qu'il doit accentuer est faible. L'élève répète plusieurs fois l'exercice en disant : *fort, faible, fort, faible*, ou encore en comptant les deux temps à haute voix, disant *un* sur le « frappé » et *deux* sur la « levée » et accentuant le *un* beaucoup plus fort que le *deux*.

Signe pour un temps :

Nom pour ce signe :

Signe pour un temps frappé :

Nom pour ce signe :



la noire



la barre

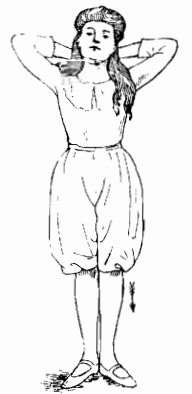


Fig. 40

Chacune de ces divisions est appelée une *durée*.



Fig. 41

Le corps est toujours appuyé sur le pied qui fait le pas ; l'autre pied est parfaitement libre, de manière à ce qu'il puisse faire les mouvements et le pas suivant.

Chaque nouvelle note signifie : un pas en avant avec le pied libre.

(Chaque noire équivaut à un pas.) La marche en noires s'effectue tantôt sur les plantes tantôt sur les pointes des pieds.

* * *

b) Lorsque l'élève sait correctement faire l'exercice précédent, il le répétera en faisant le pas frappé avec le pied *droit* et le pas non-frappé avec le pied *gauche*.

Signe pour le pied gauche qui fait le frappé : 

Signe pour le pied droit qui fait le frappé : 

Cet exercice peut aussi bien commencer par le pas faible (la levée); dans ce cas l'élève commencera à compter *un* tandis que le pied attend son tour.

Exercice 1a.  etc.

Exercice 1b.  etc.

Dans une série de 16 mesures de marche, 8 seront marchées sur la plante et 8 sur la *pointe* des pieds.

Quand les durées des temps seront devenues égales et les temps forts devenus distincts, le maître fera faire :

l'Exercice 1a. Quatre mesures : la main droite derrière la nuque. Le bras gauche levé verticalement, paume en dedans.

Puis quatre mesures : dans l'attitude *complémentaire*, c'est-à-dire la main gauche derrière la nuque et le bras droit levé verticalement, paume en dedans... et ainsi de suite.

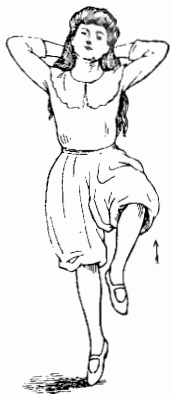


Fig. 42

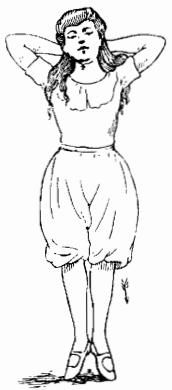


Fig. 43

Voir la planche anatomique à la fin de ce volume.

III

Exercices rythmiques de respiration

Les signes déterminant la *durée* sont appelés *notes*. Ils nous serviront dans les exercices de respiration à rythmer l'*aspiration* et l'*expiration*.

EXERCICE a¹

(cet exercice est précédé d'une *mi*-aspiration abdominale suivie d'un arrêt de respiration.)

Tension subite du grand muscle droit.

Signe pour ce mouvement : 

Décontraction subite du grand muscle droit.

Signe pour ce mouvement : 

Signe pour la continuation de la tension diaphragmatique : — — —

Signe pour la tension subite du grand muscle droit, la continuation de la tension diaphragmatique et la décontraction subite du grand muscle droit : 

EXERCICE a²

Tension subite du diaphragme avec aspiration brève, qui ne remplit *pas* la poitrine.

Signe pour ce mouvement : (

Décontraction subite du diaphragme avec expiration brève, qui ne vide *pas* la poitrine.

Signe pour ce mouvement :)

Signe pour la tension subite avec aspiration brève, la continuation de la tension et la décontraction subite avec expiration brève : (—→)

Voir pour tous ces exercices les règles générales de respiration (page 5).

EXERCICE a³

Tension subite du diaphragme avec aspiration brève, qui *remplit* la poitrine.

Signe pour ce mouvement : <

Décontraction subite du diaphragme avec expiration brève, qui *vide* la poitrine.

Signe pour ce mouvement : >

Signe pour la tension subite avec aspiration brève, la continuation de la tension et la décontraction subite avec expiration brève : <—→

EXERCICE a⁴

Tension lente du diaphragme avec aspiration longue, qui *remplit* la poitrine.

Signe : <<

Décontraction lente du diaphragme avec expiration longue, qui *vide* la poitrine.

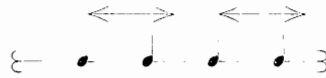
Signe : >>

Signe pour la tension lente avec aspiration longue et la décontraction lente avec expiration longue : <<—→>>

a ¹		b ¹	
a ²		b ²	
a ³		b ³	
a ⁴		b ⁴	
c		d	
e		f	
g			

Tous ces exercices, sont à refaire, précédés de l'élargissement de la cage thoracique (*sans aspiration*) et suivis de l'état de repos des muscles intercostaux. Signe pour l'élargissement ξ. Signe pour l'état de repos ∩.

Exemple :



Nota. L'élargissement de la cage thoracique continue jusqu'à la fin de l'exercice, *indépendamment* des aspirations et des expirations.

IV

Exercices de marche

c) La main gauche frappe l'air puis se lève (le *frappé* et la *levée*). Ces mouvements constituent le fait de *battre la mesure*.

L'élève répète plusieurs fois ces mouvements en disant : *fort* sur le frappé, et *faible* sur la levée, ou encore *un*, deux, *un*, deux.

Les mots *fort* et *un* doivent être prononcés avec plus de vigueur que les mots *faible* et *deux*.

Signe pour la main gauche, qui fait le frappé : ↘

Signe pour la main droite, qui fait le frappé : ↙

Exercices préparatoires (sur place seulement, talons joints) en comptant « un », « deux ».

1. Sur *un* : Main gauche derrière la nuque ;
Bras droit tendu en avant en élévation horizontale ;
Paume en bas. (Fig. 44).

Sur *deux* : Bras droit tendu en élévation verticale ;
Paume en dedans.

Les deux mouvements s'enchaînent par une ligne droite.

2. Sur *un* : Main droite derrière la nuque ;
Bras gauche tendu en avant en élévation horizontale ;
Paume en bas.

Sur *deux* : Bras gauche tendu en élévation verticale ;
Paume en dedans.

* * *

Les mouvements des deux pieds peuvent être accompagnés par les mouvements d'une *seule* main qui bat la mesure.

Signe pour le *frappé* du pied gauche fait en même temps que le frappé de la main gauche : ↘

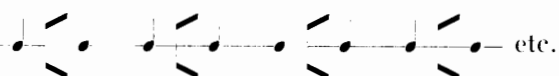


Fig. 44

d) Signe pour le pied droit et la main droite qui font le *frappé* simultanément :

Dans les mesures à deux temps, la main qui ne bat pas la mesure, se trouve toujours derrière la nuque.

Exercice 1c.  etc.

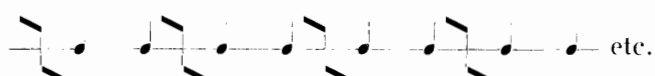
Exercice 1d.  etc.

Lorsque les durées seront bien mesurées et que les temps forts seront bien accentués par les élèves, le maître fera faire les exercices suivants :

e) Signe pour le *frappé* effectué par le pied gauche et la main droite simultanément :

f) Signe pour le *frappé* effectué par le pied droit et la main gauche simultanément :

Exercice 1e.  etc.

Exercice 1f.  etc.

V

Exercices d'indépendance des membres

Règle générale.

Chaque fois que des membres différents exécutent simultanément des mouvements individuels, il faut veiller à ce que le mouvement d'un des membres n'ait aucune influence sur le mouvement de l'autre, ne le déforme pas et n'en modifie point la précision plastique.

Exercice 1. — Position debout, talons joints. Le bras gauche fait une circumduction, dessinant un grand cercle, qui se dirige en arrière, en haut, en avant, en bas etc. Après deux ou trois circumductions le bras droit commence à battre la mesure à deux temps. Les deux mains se trouvent au même moment en bas.

Exercice 2. — Même exercice, le bras droit faisant la circumduction, et le bras gauche battant la mesure. (Fig. 45).

Exercice 3. — Mêmes exercices, mais la circumduction est faite en sens inverse : en avant, en haut, en arrière, en bas.

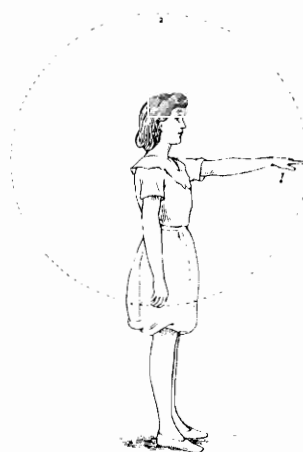


Fig. 45

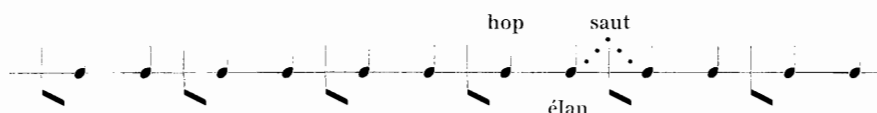
Exercice 5. — Marche à deux temps en battant la mesure.

Le maître donne le commandement « hop » sur le temps 1 de telle ou telle mesure. A partir du temps 1 de la mesure suivante les élèves marchent *deux* mesures en arrière, puis reprennent leur marche en avant. Le premier pas en arrière est fait avec le pied qui se trouve en arrière ; et en repartant en avant, le premier pas en avant est fait avec le pied qui se trouve en avant.



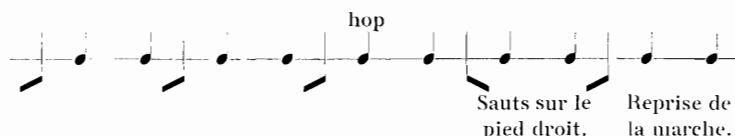
Exercice 6. — Marche à deux temps, les mains sur les hanches.

Le maître donne le commandement « hop » sur le temps 1. Sur le temps 2 suivant l'élève se donne l'élan pour faire un saut en hauteur et en avant, et retombe sur le temps 1 de la mesure suivante. Si l'élan est pris avec le pied gauche, l'élève retombe sur le pied droit et vice-versa.



Exercice 7. — Marche à deux temps, les mains sur les hanches (« pas de gymnastique ») mouvement vif.

Commandement « hop » sur le temps 1. Les deux pas de la mesure suivante sont sautillés sur le même pied, qui fait le pas sur le temps 2 après le commandement.



Si les élèves ne connaissent pas encore les signes d'arrêt, le maître, au lieu d'écrire l'exercice à la planche, en donne une explication verbale.

VII

Exercices d'arrêt

Exercice 1. — Mains derrière la nuque.

Les élèves font trois mesures de marche ; sur le temps 2 de la troisième mesure ils s'arrêtent, le corps appuyé sur le pied qui vient de faire le dernier pas ; l'autre pied reste en arrière, légèrement posé sur la pointe. (Fig. 46.) Ils restent immobiles pendant *une* mesure, tout en mesurant le temps en comptant et accentuant *mentalement* : « un », « deux » puis ils reprennent leur marche, faisant le premier pas avec le pied qui était posé en arrière.

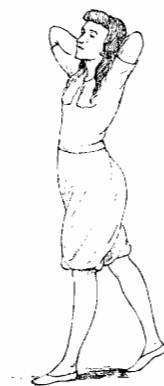


Fig. 46

112951

Exercice 2. — Même exercice en battant la mesure. La main s'arrête sur le temps 2 de la troisième mesure et reste ainsi levée jusqu'au moment de la reprise de la marche.

VIII

(Voir Leçon II.)

IX

Exercices d'audition

Exercice 1. — Les élèves se tiennent prêts à marcher.

Le maître joue au piano :



Les élèves écoutent. Au moment où ils ont reconnu le frappé, ils se mettent en marche.

Il sera convenu à l'avance avec quel pied l'on fera le frappé, et avec quelle main l'on battra la mesure ; par exemple :



X

Marches rythmiques chantées avec accompagnement de piano

N^{os} I. et II.



LEÇON II

I

Exercices généraux

a) De respiration. — *b)* D'équilibre des mouvements. — *c)* De force et de souplesse des muscles. (Voir *Introduction*.)

II

Exercices de marche

Jusqu'ici les élèves ont toujours fait suivre un pas d'un autre pas, un *frappé* d'un *levé*. Ces deux pas constituent une *mesure à deux temps*.

Une mesure commence toujours par un frappé, et dure jusqu'au frappé suivant.

Dans la mesure à trois temps, le premier pas sera donc forcément un *frappé*. Les deux pas suivants seront *non-frappés*. Les élèves compteront : *fort, faible, faible*. La mesure à trois temps.

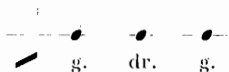
ou bien : *un, deux, trois*.

Nous rappelons une fois pour toutes que l'on articule les mots « fort » et « un » plus vigoureusement que le mot « faible » et les chiffres dépassant le « un ».

* * *

Voici les mouvements de la mesure à trois temps :

Si nous commençons la mesure par le pied gauche, celui-ci fera le frappé, le pied droit accentuera le deuxième temps, et le pied gauche accentuera le troisième. L'on remarque ainsi que le même pied qui a fait le frappé, fera le pas faible du troisième temps :



Une fois ces trois temps exécutés, l'élève reste en place, le pied gauche planté, le pied droit levé. Le pied gauche ne pouvant pas commencer la mesure suivante, c'est le pied droit, déjà levé, qui la commencera ;



le pied gauche fera le deuxième temps faible, puis le pied droit le troisième temps faible. A ce moment c'est le pied droit qui est planté et le pied gauche levé, c'est donc ce pied gauche qui fera le frappé de la mesure suivante... Et ainsi de suite : les mesures commenceront tour à tour par le pied gauche et par le pied droit.

Exercice 1a. etc.

Le maître fera faire le même exercice en commençant la première mesure par le pied droit :

Exercice 1b. etc.

Puis, lorsque les pas seront bien réglés comme durée et comme accentuation, les élèves feront les exercices 1a et 1b :

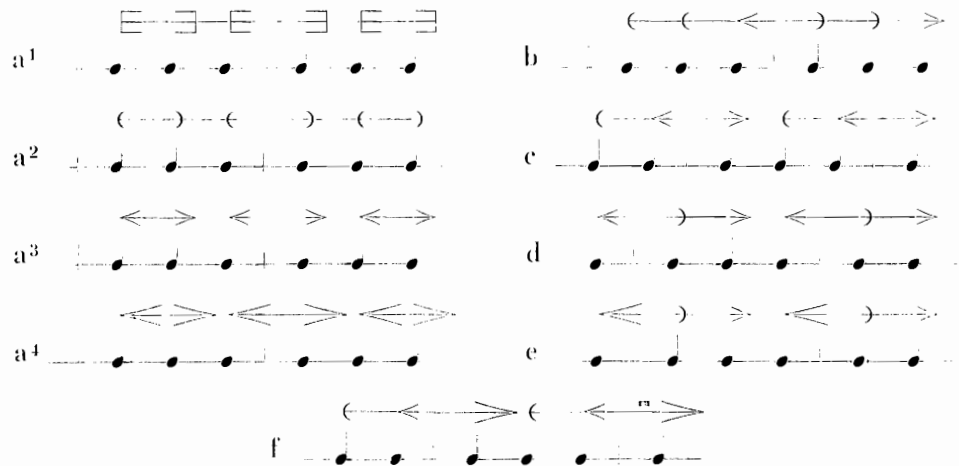
Quatre mesures : le bras droit plié derrière le dos,
le bras gauche tendu latéralement en élévation horizontale,
et la paume en face.

Quatre mesures : le bras *gauche* plié derrière le dos,
le bras *droit* tendu latéralement en élévation horizontale,
et la paume en face

et ainsi de suite.

III

Exercices rythmiques de respiration



Tous ces exercices sont à refaire d'après l'exemple suivant :



IV

Exercices de marche

La mesure à trois temps sera battue tantôt avec la main droite, tantôt avec la main gauche. La main qui commence, continue pendant tout l'exercice.

Voici la manière de battre la mesure à trois temps :

La main droite	{	frappe l'air sur le 1 ^{er} temps.
		va à droite » 2 ^{me} »
		se lève » 3 ^{me} »
La main gauche	{	frappe l'air sur le 1 ^{er} temps.
		va à gauche » 2 ^{me} »
		se lève » 3 ^{me} »

Exercices préparatoires sur place

1/ En comptant *un, deux*.

Attitude : { Bras gauche plié derrière le dos.
Talons joints.

Sur *un* : Bras droit tendu en avant en élévation horizontale ; paume en bas.

Sur *deux* : Bras droit tendu latéralement en élévation horizontale ; paume en face.

Répétez les deux mouvements et enchaînez le *un* au *deux* par une ligne droite.

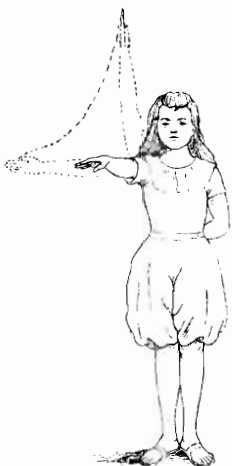


Fig. 47

La main droite bat
la mesure à 3 temps

Le même exercice se fera dans l'attitude et avec les gestes *complémentaires*, c'est-à-dire :

Sur *un* : Bras *gauche*, etc.

Sur *deux* : Bras *gauche*, etc..., le bras droit étant plié derrière le dos.

2) En comptant *deux, trois*.

Attitude : $\left\{ \begin{array}{l} \text{Bras gauche plié derrière le dos.} \\ \text{Talons joints.} \end{array} \right.$

Sur *deux* : Bras droit tendu latéralement en élévation horizontale ; paume en face.

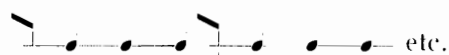
Sur *trois* : Bras droit tendu en élévation verticale ; paume en dedans.

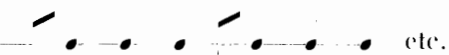
Répétez les mouvements et enchaînez-les en dessinant une ligne courbe qui se dirige pour la première moitié du geste *en avant* et pour l'autre moitié *en arrière*.

Le même exercice se fera

$\left. \begin{array}{l} \text{Sur } \textit{deux} \\ \text{Sur } \textit{trois} \end{array} \right\} \text{ avec les gestes et l'attitude complémentaires.}$

L'on voit ainsi qu'en battant la mesure à trois temps avec la main gauche, le geste du 2^{me} temps sera fait à gauche, et qu'en battant avec la main droite, le geste du 2^{me} temps sera fait à droite.

Exercice 1c.  etc.

Exercice 1d.  etc.

d) Le pied gauche et le pied droit font le frappé alternativement. La main gauche commence et termine l'exercice.

Exercice 1e.  etc.

e) Le pied droit et le pied gauche font le frappé alternativement. La main droite commence et termine l'exercice.

Exercice 1f.  etc.

V

Exercices d'indépendance des membres.

Exercice 3. Position debout ; un genou levé. Le pied dégagé exécute un mouvement alternatif d'extension en bas et de flexion en haut. Pendant ce temps une main (puis l'autre) bat la mesure à 2 temps dans le sens contraire au mouvement du pied.

Main droite. $\left\{ \begin{array}{l} \downarrow \uparrow \downarrow \uparrow \end{array} \right\}$ Main gauche. $\left\{ \begin{array}{l} \downarrow \uparrow \downarrow \uparrow \end{array} \right\}$
Pied droit. $\left\{ \begin{array}{l} \uparrow \downarrow \uparrow \downarrow \end{array} \right\}$ Pied gauche. $\left\{ \begin{array}{l} \uparrow \downarrow \uparrow \downarrow \end{array} \right\}$ Voir Fig. 18.

Même exercice avec l'autre pied.

Dans les mesures à trois temps, le bras qui ne bat pas la mesure, est toujours plié derrière le dos.

Voir règle générale, leçon 1. chap. V.



Fig. 18. — Exercice 3
Le pied droit et la main droite battent la mesure à 2 temps dans le sens contraire.



Fig. 49. — Exercice 4

Exercice 4. — La pointe du pied se tourne alternativement en dedans et en dehors. Une main (puis l'autre) bat la mesure à 2 temps. Voir Fig. 49.

Main droite	↘ ↗ ↘ ↗ /	Main droite	↘ ↗ ↘ ↗ /
Pied droit	g. dr. g. dr. \	Pied droit	dr. g. dr. g. \
Main gauche	↘ ↗ ↘ ↗ /	Main gauche	↘ ↗ ↘ ↗ /
Pied droit	g. dr. g. dr. \	Pied droit	dr. g. dr. g. \

Même exercice avec l'autre pied.

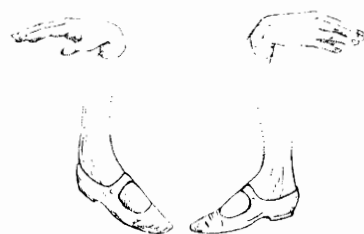


Fig. 50. — Exercice 5

Exercice 5. — Le pied exécute le mouvement de l'exercice précédent. Pendant ce temps une main (puis l'autre) étendue horizontalement en avant se dirige à gauche, quand la pointe du pied se tourne à droite et vice-versa. Voir Fig. 50.

Main droite	⇐ ⇐ ⇐ ⇐	Main gauche	⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Pied droit	⇐ ⇐ ⇐ ⇐	Pied droit	⇐ ⇐ ⇐ ⇐

Même exercice avec l'autre pied.

Main gauche	⇐ ⇐ ⇐ ⇐	Main droite	⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Pied gauche	⇐ ⇐ ⇐ ⇐	Pied gauche	⇐ ⇐ ⇐ ⇐



Fig. 51. — Exercice 6

Exercice 6. — Le pied exécute le mouvement d'extension en bas et de flexion en haut. Une main (puis l'autre) étendue horizontalement en avant se dirige à gauche, quand la pointe du pied se trouve en bas, à droite, quand la pointe du pied se trouve en haut et vice-versa. Voir Fig. 51.

Main droite	⇐ ⇐ ⇐ ⇐	Main droite	⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Pied droit	⇐ ⇐ ⇐ ⇐	Pied droit	⇐ ⇐ ⇐ ⇐

Même exercice avec l'autre pied.

Main gauche	⇐ ⇐ ⇐ ⇐	Main gauche	⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Pied gauche	⇐ ⇐ ⇐ ⇐	Pied gauche	⇐ ⇐ ⇐ ⇐

VI

Exercices pour le développement de la volonté spontanée

Exercice 8. — La main gauche bat la mesure à trois temps (en frappant dans l'autre main sur le temps 1). Le maître, après quelques mesures, donne le commandement « hop » sur le temps 2. Sur le temps de la mesure suivante, l'élève commence à battre la mesure avec la main *droite* ; la main gauche s'arrête, paume en l'air. Au commandement suivant c'est de nouveau la main gauche qui bat la mesure.



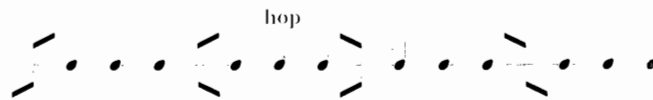
Exercice 9. — Les pieds marchent sur place des mesures à trois temps.

Le maître donne le commandement « hop » sur le temps 2 de telle ou telle mesure ; c'est le même pied qui vient d'interpréter le temps 3 de la mesure qui frappera le temps 1 (le pas fort) de la mesure suivante, etc.



Le maître fera bien de commencer par un mouvement lent.

Exercice 10. — Marche sur place ; mesures à trois temps. La main droite bat la mesure (frappant dans l'autre main sur le temps 1). Au commandement « hop » sur le temps 2, c'est la main gauche qui battra la mesure, à partir de la mesure suivante.



Exercice 11. — Même exercice ; en battant la mesure au commandement « hop » sur le temps 2, c'est le même pied qui a interprété le temps 3, qui frappera le temps 1 de la mesure suivante :



Même exercice en battant la mesure avec l'autre main.

Exercice 12. — Même exercice ; après le commandement « hop », le pied qui a exécuté le temps 3, fait le pas 1 de la mesure suivante, et la main droite remplace la main gauche ou vice-versa.



Exercice 13. — Marche à trois temps en battant la mesure.

Le maître donne le commandement « hop » sur le temps 2 de telle ou telle mesure. A partir du temps 1 de la mesure suivante, les élèves marchent une mesure complète en arrière puis repartent en avant. Le premier pas en arrière est exécuté avec le pied qui se trouve en arrière ; et en repartant en avant, le premier pas en avant est fait avec le pied qui se trouve en avant.

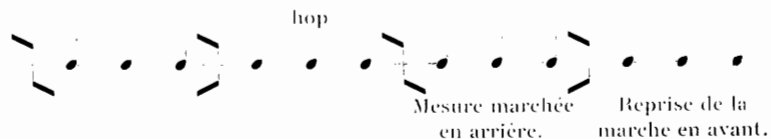




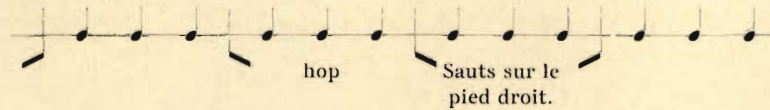
Fig. 52. — Exercice 14
Position après le saut.

de la mesure suivante. Si l'élan est pris avec le pied gauche, l'élève retombe avec le pied droit et vice-versa.



Exercice 15. — Marche à trois temps, les mains sur les hanches (pas de gymnastique) ; mouvement vif.

Commandement « hop » sur le temps 2. Les trois pas de la mesure suivante sont sautillés sur le même pied, qui a exécuté, après le commandement, le temps 3 de la mesure précédente.



VII

Exercices d'arrêt

Exercice 3. — Bras pliés derrière le dos. Les élèves marchent *deux* mesures à deux temps ; sur le temps 2 de la mesure 2, ils s'arrêtent, le corps appuyé sur le pied qui a fait le dernier pas ; l'autre pied reste en arrière, légèrement posé sur la pointe.

Après *deux* mesures d'arrêt complet, durant lesquelles les élèves restent complètement immobiles, en comptant et accentuant *mentalement* : *un, deux, un, deux*, ils repartent pour faire *deux* mesures de marche. La marche est reprise avec le pied qui était en arrière, etc.



Exercice 4. — Même exercice en battant la mesure. La main s'arrête avec le geste du temps 2 de la mesure 2 et reste ainsi levée jusqu'à la reprise de la marche.



Exercice 5. — Une mesure de marche à trois temps, *une* mesure d'arrêt à trois temps.



Exercice 6. — Deux mesures de marche à trois temps, *deux* mesures d'arrêt à trois temps.



Exercice 7. — Une mesure de marche à deux temps, *trois* mesures d'arrêt à deux temps.



Si les élèves ne connaissent pas encore les signes d'arrêt, le maître, au lieu d'écrire l'exercice à la planche, en donne une explication verbale.



Fig. 53. — Exercices 1-6.
Position d'arrêt No. 1
pour le pied.

Exercice 8. — Deux mesures de marche à trois temps, quatre mesures d'arrêt à trois temps.



VIII

Exercices d'alternance de mesure.

Les mesures de deux temps peuvent être suivies de mesures à trois temps et vice-versa.

Voici quelques exercices de marche pour apprendre à combiner ces deux espèces de mesure. Pour bien en accentuer la différence, le temps 1 doit être exécuté avec beaucoup de force.

Exercice 1. — Tout en comptant les mesures *mentalement*, les élèves marchent des séries de huit mesures, dont les sept premières sont à deux temps, la huitième à trois temps.

Exercice 2. — Même exercice, mais les sept premières mesures sont à trois temps, et la huitième à deux temps.

Exercice 3. 4 mesures répétées.

Exercice 4. 4 mesures répétées.

Exercice 5. 4 mesures répétées.

Exercice 6. 4 mesures répétées.

Exercice 7. 4 mesures répétées.

Exercice 8. 4 mesures répétées.

Exercice 9. 4 mesures répétées.

Exercice 10. 4 mesures répétées.

Exercice 11. 6 mesures répétées.

Exercice 12. 6 mesures répétées.

Exercice 13.  4 mesures répétées.

Exercice 14.  4 mesures répétées.

IX

Exercices d'audition

Exercice 2. — Le maître joue les deux mesures suivantes :



les élèves, prêts à marcher, écoutent. Puisqu'il est convenu à l'avance que le maître ne jouera que deux mesures et que pour les imiter, les élèves partiront avec le pied gauche, battant la mesure avec la main droite, la réalisation des élèves sera la suivante :



Il ne doit y avoir aucun arrêt entre la dernière mesure jouée et la première mesure de marche. Les élèves restent immobiles dans l'attitude du dernier temps et le maître enchaîne sans interruption les deux mesures suivantes :



Les élèves réalisent en repartant avec le pied qui était en arrière :



Et ainsi de suite, le maître faisant alterner à son gré les deux mesures à 2 et les deux mesures à 3 temps, que les élèves imiteront chaque fois en marchant.

Exercice 3. — Les élèves sont divisés en deux groupes qui se tournent le dos. Ceux du premier groupe, placés devant la planche, marchent sur place deux mesures ; avertis par le professeur, les autres écoutent le bruit des pas et répètent ceux-ci avec l'accentuation qu'ils ont reconnue.

X

Marches rythmiques chantées avec accompagnement de piano

N^{os} 3 à 7.

LEÇON III

I

Exercices généraux

a) De respiration. — b) D'équilibre des mouvements. — c) De force et de souplesse des muscles. (Voir *Introduction*).

II

Exercices de marche

a) et b). La mesure à quatre temps renferme un premier temps fort et ensuite trois temps faibles.

La mesure à quatre temps.

L'on divisera une mesure en quatre parties égales en disant :

Fort, faible, faible, faible

ou bien : *un, deux, trois, quatre.*

Si l'on commence à marcher avec le pied gauche



L'on remarquera que le *frappé* continue dans chaque mesure suivante à être fait par le pied gauche.

De même si le pied droit commence la première mesure de la marche, c'est toujours lui qui fera le *frappé* dans les mesures suivantes :

Exercice 1 a.

Exercice 1 b.

Nota. L'on peut commencer à marcher indifféremment sur le premier, ou sur les deuxième, troisième et quatrième temps de la mesure.

Lorsque les durées et les accentuations seront bien réglées, les élèves feront l'exercice 1a.

3 mesures { La main gauche sur la hanche. Le bras droit levé, plié, les bouts des doigts touchant l'épaule gauche.

3 mesures dans l'attitude complémentaire.

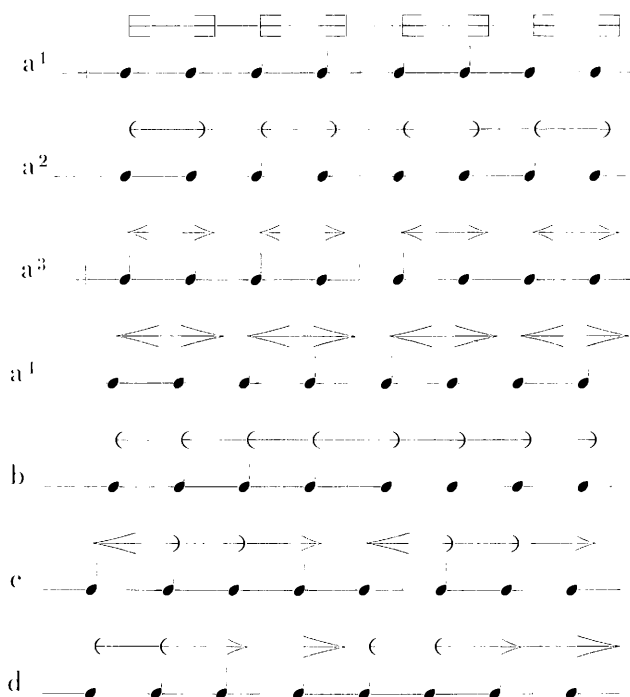
Nota. Comme l'exercice 1a commence avec la levée du temps 4, le changement d'attitude aura lieu également sur le temps 4. Et comme ce changement doit se faire sur les trois mesures, il aura lieu sur le temps 4 de la troisième mesure. Voir les petites croix (+) de l'exemple ci-dessous.



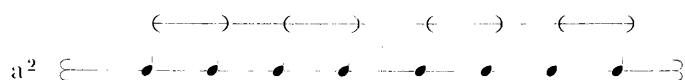
Le changement d'attitude sera fait vivement et sans hésitation. Il ne faut pas que le *frappé* suivant perde de son énergie.

III

Exercices de respiration rythmique



Tous les exercices de ce chapitre sont à refaire d'après l'exemple suivant :



IV

Exercices de marche

La mesure à quatre temps est battue de la manière suivante :

- | | | |
|-----------------------|---|------------------------------|
| La main <i>droite</i> | { | frappe sur le 1. |
| | | va à gauche sur le 2. |
| | | va à <i>droite</i> sur le 3. |
| | | se lève sur le 4. |
| La main <i>gauche</i> | { | frappe sur le 1. |
| | | va à droite sur le 2. |
| | | va à <i>gauche</i> sur le 3. |
| | | se lève sur le 4. |

Exercices préparatoires sur place

En comptant *deux, trois*.

1. Attitude : $\left\{ \begin{array}{l} \text{Talons joints.} \\ \text{Main gauche sur la hanche.} \end{array} \right.$

Sur *deux* : Bras droit levé, plié; les bouts des doigts touchant l'épaule gauche.

Sur *trois* : Bras droit tendu latéralement en élévation horizontale; paume en face.

Enchaînez les deux mouvements par une ligne droite.

2. Même exercice que le 1 avec l'attitude et les gestes complémentaires.

Nota. Lorsque l'on bat la mesure à quatre temps avec la main droite, le geste du troisième temps sera fait à droite.

Lorsqu'on bat la mesure avec la main gauche, le geste du troisième temps sera fait à gauche.

Exercice 1c.  etc.

Exercice 1d.  etc.

Lorsque les exemples précédents auront été pratiqués sans faute, le maître fera faire les exercices suivants qui seront compris sans explications.

Exercice 1e.  etc.

Exercice 1f.  etc.

Exercice 1g.  etc.

Exercice 1h.  etc.

Dans les mesures à quatre temps, la main qui ne bat pas la mesure est toujours posée sur la hanche.

V

Exercices d'indépendance des membres

Exercice 7. — Position debout; talons joints. Le bras gauche fait une circumduction, dessinant un grand cercle qui se dirige en arrière, en haut, en avant, en bas, etc. Après deux circumductions le bras droit commence à battre la mesure à quatre temps. Les deux mains se trouvent au même moment en bas. (Fig. 45.)

Exercice 8. — Même exercice, le bras droit faisant la circumduction, et le bras gauche battant la mesure.

Exercice 9. — Mêmes exercices que les exercices 7 et 8, mais la circumduction est faite en sens inverse: en avant, en haut, en arrière, en bas.

Voir règle générale, leçon I, chap. V.



Fig. 55. Exercice 10

Exercice 10. — Genou levé. Le pied exécute un mouvement alternatif d'extension en bas et de flexion en haut. Pendant ce temps une main bat dans le même mouvement la mesure à quatre temps (le temps 1 en frappant dans l'autre main).

Main gauche $\downarrow \Leftarrow \Rightarrow \Uparrow$
 Pied gauche $\Downarrow \Uparrow \Downarrow \Uparrow$ } etc. (Voir fig. 55.)

Même exercice avec le pied droit et la main droite.



Fig. 56. Exercice 11

Exercice 11. — La pointe du pied se tourne alternativement en dedans et en dehors. Une main bat dans le même mouvement la mesure à quatre temps (le temps 1 en frappant dans l'autre main). (Voir fig. 56.)

Main gauche $\Downarrow \Rightarrow \Leftarrow \Uparrow$
 Pied gauche dr. g. dr. g. } etc.

Même exercice avec le pied droit et la main droite.

Règle générale. Pendant qu'une main accentue le temps fort, l'autre doit rester neutre.

Exercice 12. — Les mains battent la mesure à deux temps; mais la main gauche commence à battre sur le temps 2 de la main droite.

Main droite $\downarrow \Uparrow \downarrow \Uparrow \downarrow \Uparrow \downarrow \Uparrow$
 Main gauche $\downarrow \Uparrow \downarrow \Uparrow \downarrow \Uparrow \downarrow \Uparrow$ } etc.
 et vice-versa.

Exercice 13. — La main gauche bat la mesure à deux temps, la main droite celle à quatre temps.

Main gauche $\downarrow \Uparrow \downarrow \Uparrow$
 Main droite $\downarrow \Leftarrow \Rightarrow \Uparrow$ } etc.
 et vice-versa.

Exercice 14. — Même exercice d'après le tableau suivant :

Main gauche $\downarrow \Uparrow \downarrow \Uparrow \downarrow \Uparrow$
 Main droite $\downarrow \Leftarrow \Rightarrow \Uparrow$ } etc.
 et vice-versa.

Exercice 15. — La tête bat la mesure à deux temps de haut en bas.

La main bat la mesure à deux temps en sens inverse du mouvement de la tête.

etc.

•

i

ole

4

1

1

etc.

1.

10

3

etc.

to

etc.

11

1

10

Exercice 22. Même exercice d'après le tableau suivant :

Tête	↘ ₁	↗ ₂	↘ ₁	↗ ₂	↘ ₁	} etc.
Main droite	↘ ₁	↙ ₂	↘ ₃	↗ ₄	↘ ₁	

VI

Exercices pour le développement de la volonté spontanée

Exercice 16. La main gauche bat la mesure à quatre temps.

Le maître, après quelques mesures, donne le commandement « hop » sur le temps 3. Sur le temps 1 de la mesure suivante, l'élève commence à battre la mesure avec la main *droite* : la main gauche s'arrête.



Au commandement suivant, c'est de nouveau la main gauche qui bat la mesure.

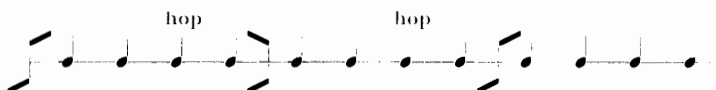
Exercice 17. — Les pieds marchent des mesures à quatre temps sur place.

Le maître donne le commandement « hop » sur le temps 3 de telle ou telle mesure ; c'est le même pied qui vient de faire le temps 1 de la mesure, qui exécute ensuite le temps 1 (le pas fort) de la mesure suivante, etc.



Le maître fera bien de commencer par un mouvement lent.

Exercice 18. — Marche sur place ; mesures à quatre temps ; la main droite bat la mesure. Au commandement « hop » sur le temps 3, c'est la main gauche qui battra la mesure, à partir du premier temps de la mesure suivante.



Exercice 19. — Même exercice en battant la mesure ; au commandement « hop » sur le temps 3, c'est le pied qui vient de faire le temps 1, qui exécutera le temps 1 de la mesure suivante. Même exercice en battant la mesure avec l'autre main.

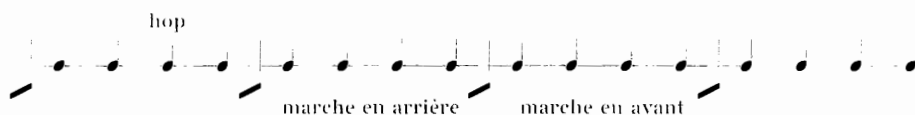


Exercice 20. — Même exercice ; au commandement « hop » c'est le pied qui a exécuté le temps 4 qui frappera le temps 1 de la mesure suivante, et c'est la main droite qui battra la mesure au lieu de la main gauche ou vice-versa.

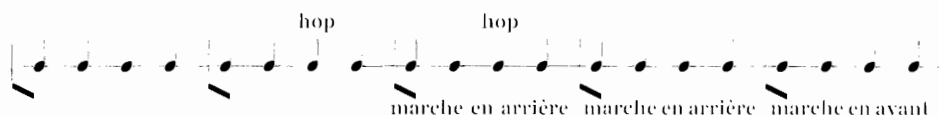


Exercice 21. Marche à quatre temps en battant la mesure.

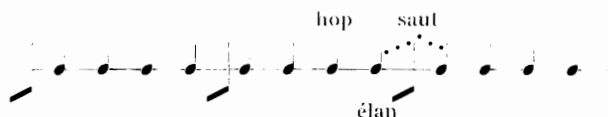
Le maître donne le commandement « hop » sur le temps 3 de telle ou telle mesure. A partir du temps 1 de la mesure suivante, les élèves marchent une mesure en arrière, puis reprennent la marche en avant. Le premier pas en arrière est exécuté par le pied qui se trouve en arrière, et en repartant en avant, le premier pas en avant est fait avec le pied qui se trouve en avant.



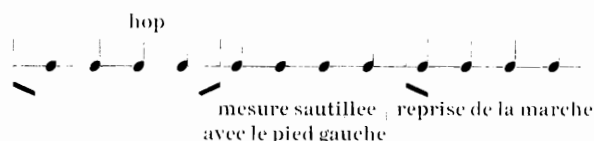
Exercice 22. — Même exercice ; chaque fois que le maître donne le commandement sur le temps 3 d'une mesure qui est exécutée en marchant en arrière, les élèves y ajoutent *une* mesure en marchant en arrière ; quand le maître ne dit rien sur le temps 3 d'une mesure exécutée en arrière, les élèves repartent en avant.



Exercice 23. — Marche à quatre temps, les mains sur les hanches. Le maître donne le commandement « hop » sur le temps 3. Sur le temps 1 suivant l'élève se donne l'élan pour faire un saut en hauteur et en avant, et retombe sur le temps 1 de la mesure suivante. Si l'élan est pris avec le pied gauche, l'élève retombe sur le pied droit et vice-versa.



Exercice 24. Marche à quatre temps, les mains sur les hanches (pas de gymnastique), mouvement vif. Commandement « hop » sur le temps 3. Les quatre pas de la mesure suivante sont sautillés sur le même pied, qui fait le pas sur le temps 1 après le commandement.



VII

Exercices d'arrêt

Exercice 9. — Une mesure de marche à quatre temps.

Une mesure d'arrêt complet, à quatre temps, etc.



Pendant la (ou les) mesure d'arrêt, les élèves restent immobiles dans l'attitude du dernier temps marché.

Exercice 10. — Deux mesures de marche à quatre temps.

Deux mesures d'arrêt à quatre temps.



Exercice 11. — Une mesure de marche à quatre temps.

Deux mesures d'arrêt à quatre temps.



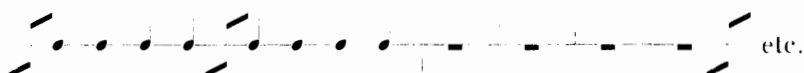
Exercice 12. — Une mesure de marche à quatre temps.

Trois mesures d'arrêt à quatre temps.



Exercice 13. — Deux mesures de marche à quatre temps.

Quatre mesures d'arrêt à quatre temps.

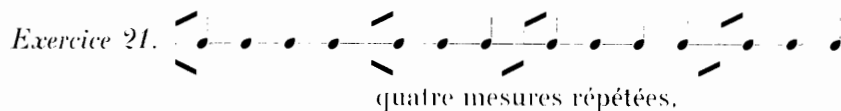
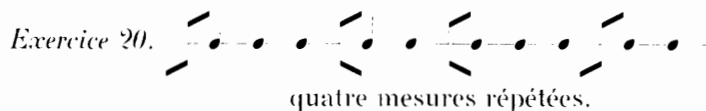


VIII

Exercices d'alternance de mesure

Exercice 15. — Tout en comptant les mesures *mentalement*, les élèves marchent des séries de huit mesures, dont les sept premières sont à trois temps, la huitième à quatre temps.

Exercice 16. — Même exercice, mais les sept premières sont à quatre temps, la huitième à trois temps.



Exercice 22. 
six mesures répétées.

Exercice 23. 
six mesures répétées.

Exercice 24. 
cinq mesures répétées.

IX

Exercices d'audition

Exercice 4. — Le maître joue au piano les deux mesures :



Les élèves réalisent :



Le maître : 

Les élèves : 

Le maître : 

Les élèves : 

Il ne doit y avoir aucun arrêt entre la dernière note jouée par le maître et la réalisation des élèves.

Exercice 5. — Le maître écrit trois mesures à la planche. Le premier groupe des élèves, debout vis-à-vis de la planche, les réalise ; les autres, tournant le dos à la planche, écoutent et répètent les pas avec l'accentuation qu'ils ont entendue.

X

Marches rythmiques chantées avec accompagnement de piano

N^{os} 8 à 16.



LEÇON IV

I

Exercices généraux

a) De respiration. — b) D'équilibre des mouvements. — c) De force et de souplesse des muscles. (Voir *Introduction*.)

II

Exercices de marche

La blanche =  a) et b). Jusqu'à présent chaque durée a été accentuée par un seul mouvement spécial, car nous n'avons étudié que la durée d'un temps. Lorsque la durée d'un pas est de deux temps, il faudra deux mouvements de pieds pour la traduire :

Premier temps. Un pied (disons le pied gauche) avance et se pose.

Deuxième temps. Le pied droit va pour le rejoindre et sa *pointe* se pose derrière le talon du pied gauche. A ce moment, les genoux se plient à moitié. (Les hanches ne doivent pas être portées en arrière ; le haut du buste ne doit pas s'incliner en avant.) Voir fig. 58a du chapitre IV suivant.

Le pas suivant sera fait par le pied droit.

Exercices préparatoires sur place.

En comptant *deux, un*.

Attitude : Les mains derrière la nuque ; le corps appuyé sur le pied gauche ; la pointe du pied droit derrière le talon gauche.

Sur *deux* : genoux légèrement pliés.

Sur *un* : les jambes se redressent.

Un pas qui dure deux temps, se note ainsi : 

Nom pour ce signe : la *blanche*.

Exercice 4a. — Les deux mains derrière la nuque, tirant les épaules en arrière et faisant saillir la poitrine.



Exercice 4b. — Même attitude.



Lorsque les durées des temps seront très exactes et les « deuxième temps » exécutés très légèrement, le maître fera faire les exercices suivants, en comptant *un, deux*, pour chaque blanche.

Exercice 4c. — *Attitude* : Les bras tendus en avant en élévation horizontale.

Trois mesures : Paumes en bas.

Trois mesures : Paumes en dedans, etc.

Exercice 4d. — *Attitude* : Les bras tendus en élévation verticale.

Trois mesures : Paumes en dedans.

Trois mesures : Paumes en face, etc.

Exercice 4e. — Enchaînez les deux exercices précédents.

III

Exercices rythmiques de respiration

a ¹		b	
a ²		c	
a ³		d	
a ⁴		e	

Tous les exercices de ce chapitre sont à refaire d'après l'exemple suivant :

a³

IV

Exercices de marche

<i>Exercice 4f.</i>	
<i>Exercice 4g.</i>	
<i>Exercice 4h.</i>	
<i>Exercice 4i.</i>	

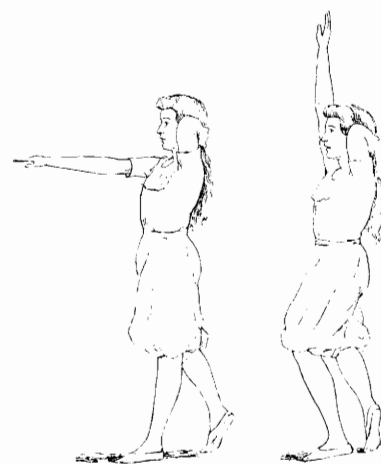


Fig. 57

Fig. 58a

La blanche
Voir chap. VII, fig. 58b

Si deux blanches qui se suivent ne sont pas séparées par une

barre de mesure, l'ensemble des deux blanches constituera une mesure à *quatre temps* : | = = |. La seconde des deux blanches devra être moins accentuée que la première.

Chaque blanche nouvelle sera exécutée par un autre pied.



V

Exercices d'indépendance des membres

Voir règle générale,
leçon 1, chapitre V.



Fig. 59. — Exercice 23

Exercice 23. — Position debout, talons joints.

Sur *un*, le pied gauche se pose sur la pointe, et le pied droit sur le talon (orteils et plante levés).

Sur *deux*, le pied gauche se pose sur le talon (orteils et plante levés), et le pied droit sur la pointe. (Fig. 59.)

Le bras bat la mesure à deux, puis à trois, puis à quatre temps.

Exercice 24. — Même exercice en ce qui concerne les mouvements des pieds, mais sur *un*, les bras et les mains sont horizontalement étendus en avant du corps, paumes en bas ; sur *deux*, flexion des deux poignets, le bout des doigts abaissé vers la terre et vice versa.

Exercice 25. — Position couchée, les bras sous la nuque, jambe gauche étendue, jambe droite repliée complètement, genou fléchi, cuisse levée.

Sur *un*, tension de la jambe droite.

Sur *deux*, flexion du genou droit.

La ligne du pied continue la ligne droite de la jambe.

Même exercice pour la jambe gauche. (Fig. 60 et 61.)



Fig. 60

Exercice 25



Fig. 61

Exercice 26. — Même exercice ; pendant que la jambe droite exécute les mouvements de flexion et d'extension, la jambe gauche fait un mouvement *circulaire*, en fléchissant le genou, se déployant en avant de haut en bas, puis revenant au point de départ, le talon longeant la ligne du corps et vice versa.

Exercice 27. — Même exercice, mais sur *un*, flexion, et sur *deux*, tension de la jambe.

Exercice 28. — Idem, mais en comptant *un, deux, trois*.

Sur *un*, tension accentuée.

Sur *deux*, flexion.

Sur *trois*, tension non-accentuée.

Sur *un*, flexion accentuée de la jambe, le pied venant rejoindre la cuisse.

Sur *deux*, tension.

Sur *trois*, flexion non-accentuée, etc.

Exercice 29. — Même exercice en comptant *un, deux, trois, quatre*.

VI

Exercices pour le développement de la volonté spontanée

Le maître fait refaire les exercices de la leçon I, chapitre VI, en donnant le commandement « hop » pour l'échange subit des mouvements sur le **temps 2** de la mesure. Les élèves réalisent l'échange subit sur le **temps 1** de la mesure suivante.

VII

Exercices d'arrêt

Exercice 14. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



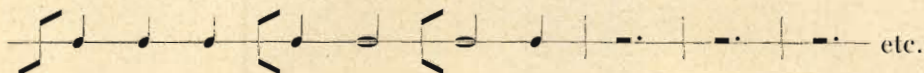
Exercice 15. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



Exercice 16. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



Exercice 17. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.



Exécution d'une blanche qui précède un arrêt.

Premier temps constitutif :

Un pied avance, les genoux se plient.

Deuxième temps constitutif :

L'on se redresse en posant la pointe du pied libre derrière le talon du pied qui a fait le pas.



Fig. 58 b

Exercice 18. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



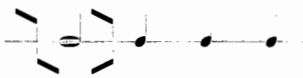
VIII

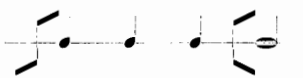
Exercices d'alternance de mesure

Le temps 1 doit être accentué énergiquement.

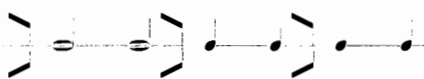
Exercice 25. — Tout en comptant les mesures *mentalement*, les élèves marchent des séries de huit mesures, dont les sept premières sont à deux temps, la huitième à quatre temps.

Exercice 26. — Même exercice, mais les sept premières sont à quatre temps, et la huitième à deux temps.

Exercice 27.  deux mesures répétées.

Exercice 28.  deux mesures répétées.

Exercice 29.  trois mesures répétées.

Exercice 30.  trois mesures répétées.

Exercice 31.  quatre mesures répétées.

Exercice 32.  deux mesures répétées.

Exercice 33.  deux mesures répétées.

Exercice 34.  deux mesures répétées.

Exercice 35.  trois mesures répétées.

IX

Exercices d'audition

Il ne doit y avoir aucun arrêt entre la dernière note jouée par le maître et la réalisation des élèves.

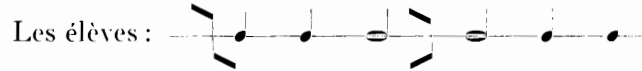
Exercice 6. — Le maître joue au piano les deux mesures



Les élèves réalisent



Exercice 7. — Le maître :



Exercice 8. — Le maître :



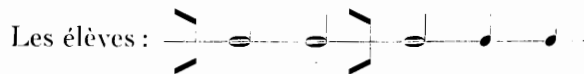
Exercice 9. — Le maître :



Exercice 10. — Le maître :



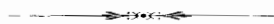
Exercice 11. — Le maître :



X

Marches rythmiques chantées avec accompagnement de piano

N^{os} 17 à 22.



LEÇON V

I

Exercices généraux

a) De respiration. — b) D'équilibre des mouvements. — c) De force et de souplesse des muscles. (Voir *Introduction*.)

II

Exercices de marche

a) Un pas qui dure trois temps est exécuté de la manière suivante :

La blanche pointée =.

Un pied (disons le pied gauche) avance sur le premier temps. La jambe droite croise la jambe gauche sur le deuxième temps, touchant le sol avec la pointe du pied (petit doigt), et reprend sa place sur le troisième temps, touchant le sol avec la plante du pied, mais sans jamais s'appuyer. (Voir fig. 62, 63, 64 du chap. IV suivant).

Nota. Le croisement se fait un peu en avant du pied à croiser, la jambe bien tendue.

Exercices préparatoires sur place

1. En comptant *un, deux*.

Attitude : Le bras gauche plié derrière le dos. Le bras droit tendu en avant en élévation horizontale, paume en bas. Le corps appuyé sur le pied gauche, genou gauche bien tendu.

Sur *un* : Le pied droit se pose légèrement sur la pointe à distance d'un pas en arrière ; le corps reste appuyé sur le pied gauche.

Sur *deux* : La jambe droite croise la jambe gauche (genou tendu) et touche le sol avec le petit doigt. La tête inclinée à droite.

Ligne droite de l'omoplate et du sein droits à l'extrémité droite.

2. En comptant *deux, trois*.

Attitude : Le bras gauche plié derrière le dos. Le bras droit tendu latéralement en élévation horizontale, paume en face, le corps appuyé sur le pied gauche ; genou gauche bien tendu.

Sur *deux* : La jambe droite croise la jambe gauche (genou tendu) et touche le sol avec le petit doigt. La tête inclinée à droite.

Ligne droite de l'omoplate et du sein droits à l'extrémité droite.

Sur *trois*. Le pied droit se pose à côté du pied gauche, sans s'appuyer.

Ligne droite de la tête jusqu'aux pieds.

Ces deux attitudes sont à reprendre avec mouvements de la jambe gauche.

* * *

Signe pour une durée de trois temps : =.

Nom de ce signe : *blanche pointée*.

Exercice 5a. — Les deux bras pliés derrière le dos.



Lorsque les élèves sauront croiser et rejoindre les pieds sans perdre l'équilibre et sans s'appuyer sur le pied qui fait les mouvements, lorsqu'ils seront habitués à incliner naturellement la tête et le torse du côté opposé au mouvement du croisement, le maître fera faire l'exercice 5a :

Bras tendus en avant en élévation horizontale.

Quatre mesures : Paumes en bas.

Quatre mesures : Paumes en dedans.

Bras tendus latéralement en élévation horizontale.

Quatre mesures : Paumes en face.

Quatre mesures : Paumes en bas, et ainsi de suite.

III

Exercices rythmiques de respiration

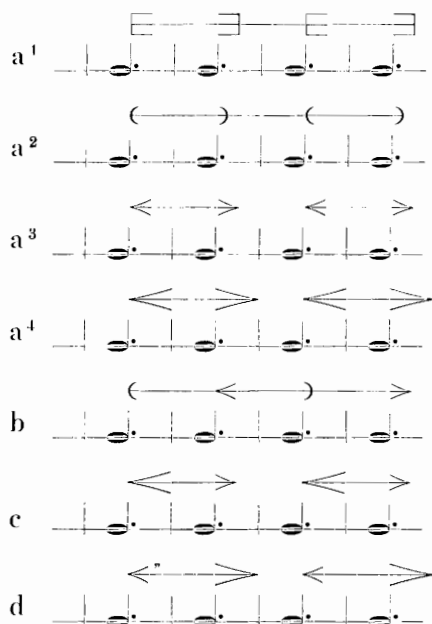


Fig. 62



Fig. 63

Tous les exercices de ce chapitre sont à refaire d'après l'exemple suivant:



IV

Exercices de marche

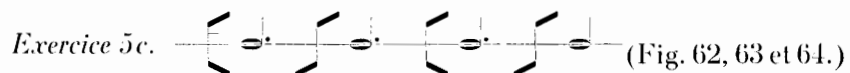


Fig. 61

Nota. La main droite ou la main gauche bat la mesure à trois temps, de la façon qui a été expliquée au chapitre II.

Exercices d'indépendance des membres

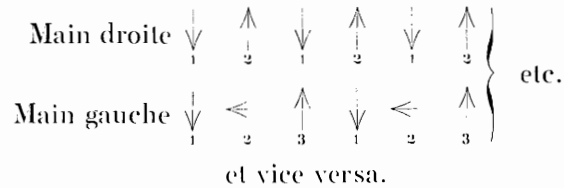
Voir règle générale
Leçon 1. Chap. V.

Exercice 30. — Le bras gauche tendu dessine un grand cercle, se dirigeant en arrière, en haut, en avant, en bas. Après quelques circumductions, le bras droit commence à battre la mesure à trois temps. Les deux bras se trouvent au même moment en bas, et vice versa.

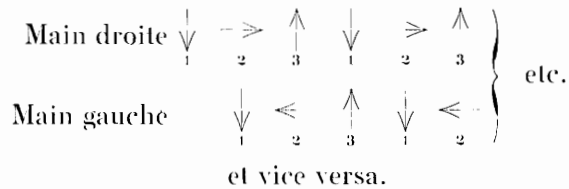
Voir règle générale
Leçon 3. Chap. V.

Exercice 31. — Même exercice, mais la circumduction est exécutée en sens contraire : en avant, en haut, en arrière, en bas.

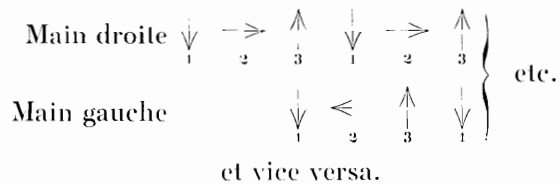
Exercice 32. — La main droite bat la mesure à deux temps ; la main gauche celle à trois temps.



Exercice 33. — Les mains battent la mesure à trois temps, mais la main gauche commence sur le temps 2 de la main droite.



Exercice 34. — Même exercice d'après le tableau suivant :



Les exercices suivants se font dans la position couchée, un bras sous la tête, l'autre bras sous la cuisse d'une jambe soulevée. Ou encore dans la position assise, les deux jambes pendantes.

Le pied (sans le secours de la jambe) bat la mesure de la façon suivante :

Mesure à **deux** temps.

Sur *un*, extension du pied en bas.

Sur *deux*, flexion du pied en haut.

Mesure à **trois** temps.

Sur *un*, extension du pied en bas.

Sur *deux*, mouvement du pied à droite (ou à gauche).

Sur *trois*, flexion du pied en haut.

Mesure à **quatre** temps.

Sur *un*, extension du pied en bas.

Sur *deux*, mouvement du pied à gauche (ou à droite).

Sur *trois*, mouvement du pied à droite (ou à gauche).

Sur *quatre*, flexion du pied en haut.

Exercice 35. — Le pied droit bat à deux, le pied gauche à quatre temps, et vice versa.

Pied droit ↓ ↑ ↓ ↑ }
Pied gauche ↓ ≥ ≤ ↑ } etc.

Exercice 36. — Le pied droit bat à deux, le pied gauche à trois temps, et vice versa.

Pied droit ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ }
Pied gauche ↓ ≤ ↑ ↓ ≤ ↑ } etc.

Exercice 37. — Le pied droit bat à trois, le pied gauche à quatre temps, et vice versa.

Pied droit ↓ ≥ ↑ ↓ ≥ ↑ ↓ ≥ }
Pied gauche ↓ ≥ ≤ ↑ ↓ ≥ ≤ ↑ } etc.

Exercice 38. — Le genou gauche se fléchit et se tend, battant ainsi la mesure à deux temps. Pendant ce temps le pied droit bat la mesure à quatre, puis à trois temps (les temps sont de durées égales), et vice versa.

Exercice 39. — Mouvement circulaire du pied droit : en dehors, en bas, en dedans, en haut, etc. Pendant ce temps le pied gauche bat la mesure à deux, à quatre, puis à trois temps.

Même exercice, le pied gauche faisant le mouvement circulaire et le pied droit battant la mesure.

Exercice 40. — Mêmes exercices, mais la circumduction est exécutée en sens inverse : en dehors, en haut, en dedans, en bas, etc.

VI

Exercices pour le développement de la volonté spontanée

Le maître fait refaire les exercices de la leçon 2, chapitre VI en donnant le commandement « hop » pour l'échange subit des mouvements sur le **temps 2** des mesures à deux temps, et sur le **temps 3** des mesures à trois temps. Les élèves réalisent l'échange subit sur le **temps 1** de la mesure suivante.

VII

Exercices d'arrêt

L'élève s'arrête dans l'attitude du dernier temps de la note interprétée et reste immobile jusqu'au premier pas après l'arrêt.

Exercice 19. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



Exercice 20. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



Exercice 21. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



Exercice 22. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



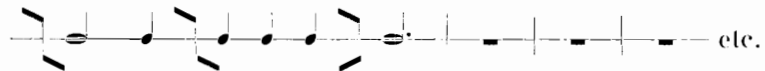
Exercice 23. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



Exercice 24. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.



Exercice 25. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.



Exercice 26. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



Exercice 27. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.



Exercice 28. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.



VIII

Exercices d'alternance de mesure

Exercice 36. — Tout en comptant les mesures *mentalement* les élèves marchent des séries de huit mesures, dont les deux premières sont à deux temps, et les six dernières à trois temps.

Le temps 1 doit être accentué énergiquement.

Exercice 37. — Même exercice, mais les deux premières mesures sont à trois temps, et les six dernières à deux temps.

Exercice 38. — Même exercice, mais les six premières mesures sont à deux temps, et les deux dernières à trois temps.

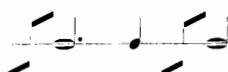
Exercice 39. — Même exercice, mais les six premières mesures sont à trois temps, et les deux dernières à deux temps.

Exercice 40. —  2 mesures répétées.

Exercice 41. —  2 mesures répétées.

Exercice 42. —  2 mesures répétées.

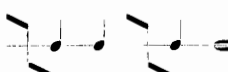
Exercice 43. —  2 mesures répétées.

Exercice 44. —  2 mesures répétées.

Exercice 45. —  2 mesures répétées.

Exercice 46. —  2 mesures répétées.

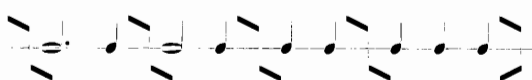
Exercice 47. —  2 mesures répétées.

Exercice 48. —  2 mesures répétées.

Exercice 49. —  3 mesures répétées.

Exercice 50. —  3 mesures répétées.

Exercice 51. —  2 mesures répétées.

Exercice 52. —  4 mesures répétées.

IX

Exercices d'audition

Il ne doit y avoir aucun arrêt entre la dernière note jouée par le maître et la réalisation des élèves.

Exercice 12. — Le maître joue au piano les deux mesures :



Les élèves réalisent :



Exercice 13. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 14. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 15. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 16. — Le maître :



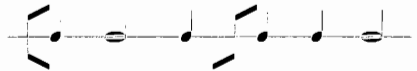
Les élèves :



Exercice 17. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 18. — Le maître :



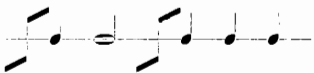
Les élèves :



Exercice 19. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 20. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 21. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 22. — Le maître joue les trois mesures :

Les élèves :

Exercice 23. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 24. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 25. — Le maître :

Les élèves :

X

Marches rythmiques chantées avec accompagnement de piano

N^{os} 23 à 26.

LEÇON VI

I

Exercices généraux

a) De respiration. — *b)* D'équilibre des mouvements. — *c)* De force et de souplesse des muscles. (Voir *Introduction*.)

II

Exercices de marche

La ronde $\odot$

a) et b) Un pas qui dure quatre temps, s'exécute de la façon suivante :

Un pied (disons le pied droit) avance sur le premier temps. Le corps reste appuyé sur ce pied. La jambe gauche croise la jambe droite sur le deuxième temps, touchant le sol avec la pointe du pied (petit doigt), se décroise puis s'écarte du corps à gauche sur le troisième temps, touchant le sol avec la pointe du pied (grand doigt) et rejoint l'autre pied sur le quatrième temps, touchant le sol avec la plante du pied, mais sans s'appuyer. (Fig. 65, 66, 67 et 68 du chapitre IV.)

Exercices préparatoires sur place

1) En comptant *deux, trois*.

Attitude : Le corps appuyé sur le pied gauche ; genou bien tendu ; la main gauche sur la hanche.

Sur *deux* : Le bras droit levé, plié ; les bouts des doigts touchent l'épaule gauche. La jambe droite croise la jambe gauche, touche le sol avec le petit doigt.

Ligne droite de l'omoplate et du sein droits à l'extrémité droite, la tête inclinée à droite.

Sur *trois* : Le bras droit tendu latéralement en élévation horizontale, paume en face.

La jambe droite, écartée à droite, touche le sol avec le grand doigt.

Ligne droite de l'omoplate et du sein gauches à l'extrémité droite. Tête inclinée à gauche.

2) Sur *deux* : Attitude complémentaire.

Sur *trois* : Mouvements du pied droit.

3) Sur *deux* : Première puis seconde des deux attitudes.

Sur *trois* : Mouvements de la jambe gauche.

4) En comptant *trois, quatre*. Même attitude.

Sur *trois* : Le corps appuyé sur le pied gauche. La jambe droite écartée, la pointe du pied touche le sol avec le grand doigt.

Le bras droit tendu latéralement en élévation horizontale ; paume en face.

Sur *quatre* : La jambe droite rejoint le pied gauche sans s'appuyer. Le bras droit tendu en élévation verticale, paume en dedans.

(Enchaînez en ligne courbe, coude tendu.)

5) Sur *trois* : attitude complémentaire.

Sur *quatre* : Mouvements de la jambe droite.

6) Sur *trois* : Première puis seconde des deux attitudes.

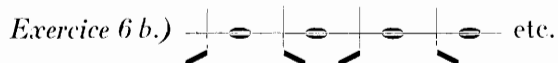
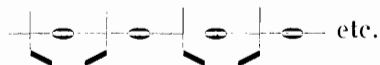
Sur *quatre* : Mouvements de la jambe gauche.

* * *

Signe pour un pas qui dure quatre temps : 

Nom pour ce signe : la *ronde*.

Exercice 6 a.) Les deux mains sur les banches.



Lorsque l'équilibre sera établi et que les durées des temps seront rigoureusement égales, le maître fera faire l'exercice 6a :

Six mesures : Bras tendus latéralement en élévation horizontale.

Les trois premières mesures : Paumes en face.

Les trois mesures suivantes : Paumes en haut.

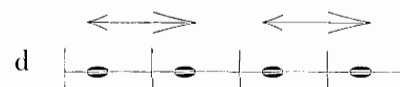
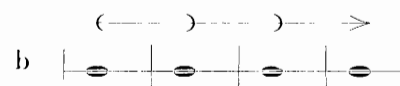
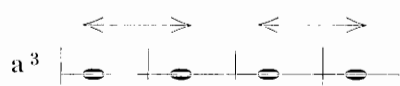
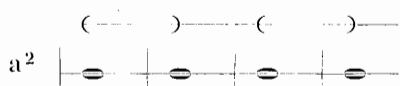
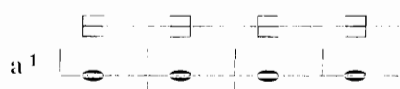
Puis six mesures : Bras tendus en élévation verticale.

Les trois premières mesures : Paumes en dedans.

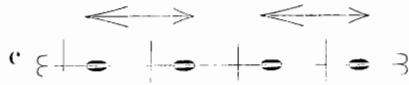
Les trois mesures suivantes : Paumes en face, et ainsi de suite.

III

Exercices de respiration rythmique



Tous les exercices de ce chapitre sont à refaire d'après l'exemple suivant :



IV

Exercices de marche

Exercice 6 c) etc.

Exercice 6 d) etc.

Exercice 6 e) etc.

Exercice 6 f) etc. (Fig. 65, 66, 67, 68.)



Fig. 65



Fig. 66



Fig. 67



Fig. 68

V

Exercices d'indépendance des membres

Exercice 41. — Position debout ; un genou levé.

Mouvement circulaire lent du pied : en dehors, en bas, en dedans, en haut. L'élève pendant ce temps bat la mesure à deux temps avec une main (puis avec l'autre), et vice versa.

Exercice 42. — Même exercice, la circumduction est exécutée en sens contraire : en dehors, en haut, en dedans, en bas, etc.

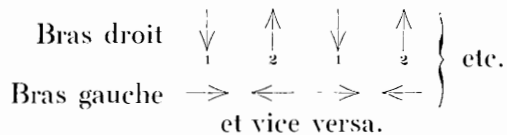
Exercice 43. — Mêmes exercices en battant la mesure à quatre temps.

Exercice 44. — Mêmes exercices en battant la mesure à trois temps.

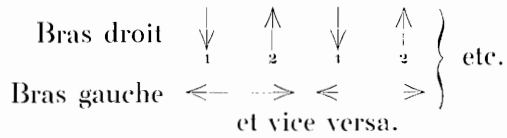
Exercice 45. — Sur le temps 1 l'élève se dresse sur les pointes des pieds. Sur 2 les pieds se reposent sur la plante. Sur 3 les talons se portent, le gauche à gauche, le droit à droite, de façon à former un angle droit avec les deux pointes de pied rapprochées. Sur 4 talons joints. Les bras battent la mesure à quatre temps.

Exercice 46. — Sur 1 l'élève se dresse sur les pointes des pieds, tout en étendant les bras en arrière du corps, horizontalement. Torse bombé. Sur 2 talons joints. Sur 3 le corps s'équilibre uniquement sur les talons, tandis que les orteils et les plantes des pieds se lèvent et que les bras se projettent en avant horizontalement, les doigts bien tendus. Sur 4 pieds plantés.

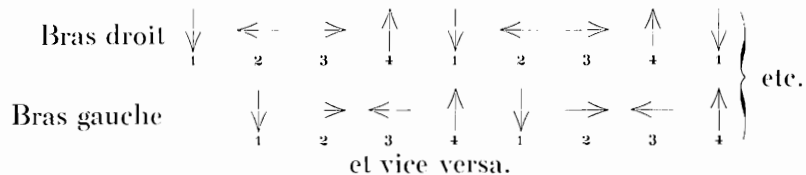
Exercice 47. — Le bras droit bat la mesure à deux temps de haut en bas, et le bras gauche de gauche à droite.



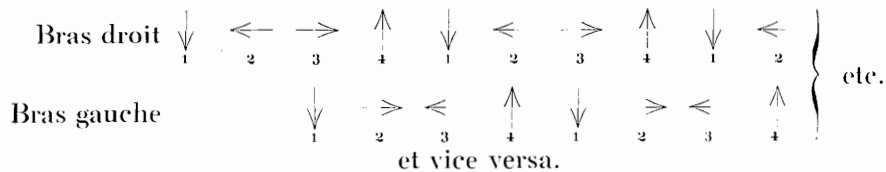
Exercice 48. — Même exercice d'après le tableau suivant :



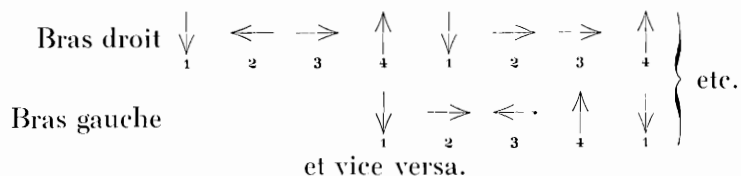
Exercice 49. — Les bras battent la mesure à quatre temps, mais le bras gauche commence sur le temps 2 du bras droit.



Exercice 50. — Même exercice d'après le tableau suivant :



Exercice 51. — Même exercice d'après le tableau suivant :



Exercices 52-56. — Les mêmes exercices que les exercices 47-51, mais ce sont les *main*s (sans secours du bras) qui battent la mesure, l'avant-bras étant étendu en avant du corps en ligne horizontale.

VI

Exercices pour le développement de la volonté spontanée

Le maître fait refaire les exercices de la leçon 3, chapitre VI, en donnant le commandement « hop » pour l'échange subit des mouvements sur le **temps 2** des mesures à deux, sur le **temps 3** des mesures à trois, et sur le **temps 4** des mesures à quatre temps. Les élèves réalisent l'échange subit sur le **temps 1** de la mesure suivante.

VII

Exercices d'arrêt

L'élève s'arrête dans l'attitude du dernier temps de la note interprétée, et reste immobile jusqu'au premier pas après l'arrêt.

Exercice 29. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



Exercice 30. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



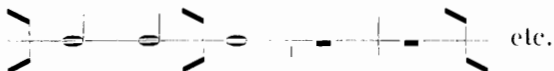
Exercice 31. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



Exercice 32. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



Exercice 33. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



Exercice 34. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.



Exercice 35. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.



Exercice 36. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.



Exercice 37. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.



Exercice 38. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.



Exercice 39. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.



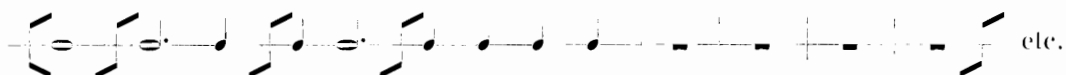
Exercice 40. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.



Exercice 41. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.



Exercice 42. — Quatre mesures de marche, quatre mesures d'arrêt.



VIII

Exercices d'alternance de mesure

Exercice 53. — Tout en comptant les mesures mentalement, les élèves marchent des séries de huit mesures, dont les deux premières sont à deux temps, les six dernières à quatre temps.

Exercice 54. — Même exercice, mais les deux premières mesures sont à quatre temps et les six dernières à deux temps.

Le temps 1 doit être accentué énergiquement.

Exercice 55. — Même exercice, mais les six premières mesures sont à deux temps et les deux dernières à quatre temps.

Exercice 56. — Même exercice, mais les six premières mesures sont à quatre temps et les deux dernières à deux temps.

Exercice 57. —  2 mesures répétées.

Exercice 58. —  2 mesures répétées.

Exercice 59. —  2 mesures répétées.

Exercice 60. —  2 mesures répétées.

Exercice 61. —  2 mesures répétées.

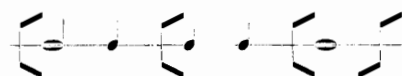
Exercice 62. —  2 mesures répétées.

Exercice 63. —  3 mesures répétées.

Exercice 64. —  3 mesures répétées.

Exercice 65. —  3 mesures répétées.

Exercice 66. —  3 mesures répétées.

Exercice 67. —  3 mesures répétées.

Exercice 68. —  3 mesures répétées.

Exercice 69. —  4 mesures répétées.

IX

Exercices d'audition

Exercice 26. — Le maître joue au piano les deux mesures :



Les élèves réalisent :



Exercice 27. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 28. — Le maître :



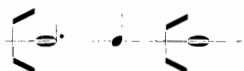
Les élèves :



Exercice 29. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 30. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 31. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 32. — Le maître :



Les élèves :



Il ne doit y avoir aucun arrêt entre la dernière note jouée par le maître et la réalisation des élèves.

Exercice 33. — Le maître : 

Les élèves : 

X

Marches rythmiques chantées avec accompagnement de piano

N^{os} 27 — 41.

— —

LEÇON VII

I

Exercices généraux

a) De respiration. — *b)* D'équilibre des mouvements. — *c)* De force et de souplesse des muscles.

II

Exercices de marche

Les syncopes. — *a)* Les deux temps qui constituent une « blanche » peuvent se trouver dans *deux* mesures consécutives. Dans ce cas l'on est obligé de décomposer la blanche, et d'écrire *un* temps (une ) à la fin de la première mesure, et *un* temps au commencement de la mesure suivante. L'on relie ces deux noires avec le signe  de la façon suivante :



Nom de ce signe : *liaison*.

Il n'y a là qu'une différence d'écriture. *Les gestes restent les mêmes* ; par conséquent le frappé de la jambe disparaît, mais non celui de la main.

Lorsque le dernier des deux temps d'une blanche est plus fort que le premier, l'on appelle cette blanche : blanche *syncopée*, ou tout simplement *syncope*.

Exercice 7a. — Les mains derrière la nuque :



Lorsque sur le temps 1 il n'y a point de pas à faire, le signe du frappé indique le premier pas de la mesure. Ce pas ne devra pas être accentué.

b) Il existe aussi des blanches pointées *syncopées*. Ce cas se présente lorsque le dernier temps est plus fort que chacun des deux précédents.



L'exécution est la même que s'il n'y avait pas de barre de mesure.

Exercice 7b. — Les bras pliés derrière le dos :



c) Les rondes *syncopées* :

Ce cas se présente quand la dernière noire est plus forte que les trois temps précédents :



d) Ou encore lorsque la dernière blanche est plus forte que les deux temps précédents :



Exercice 7c. — Les mains sur les hanches :



Exercice 7d. —



e) A citer encore le cas où la dernière noire d'une mesure est reliée à la blanche de la mesure suivante :



ce qui produit une $\frac{3}{4}$.

f) Le cas où la dernière noire d'une mesure est reliée à la blanche pointée de la mesure suivante :



Résultat : une *ronde*.

Les deux exécutions sont identiques à celles de la $\frac{3}{4}$ et de la $\frac{3}{4}$.

Exercice 7e. — Les bras pliés derrière le dos :



Exercice 7f. — Les mains sur les hanches :



III

Exercices rythmiques de respiration

Ici commencent seulement les exercices (a², e²), en lesquels le mouvement de tension du grand muscle droit est divisé en deux (toujours indépendamment de l'aspiration). Le but de ces mouvements de tension est de permettre plus tard à l'élève chanteur, d'appuyer certaines notes où il faut accentuer fortement lors même qu'elles ne sont pas précédées d'une inspiration. Le mouvement de tension du grand muscle droit remplace alors l'inspiration.

a¹

a²

a³

a⁴

b¹

b²

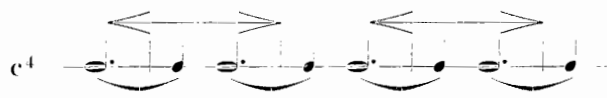
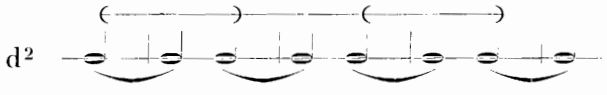
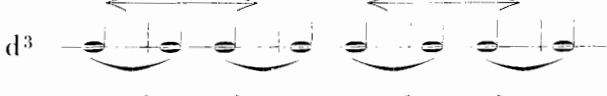
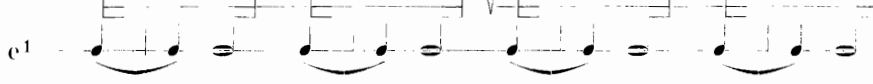
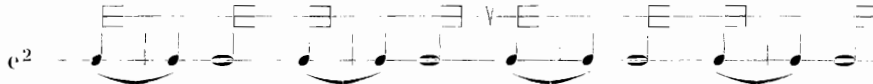
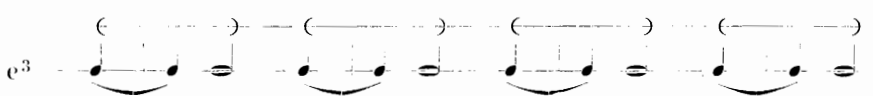
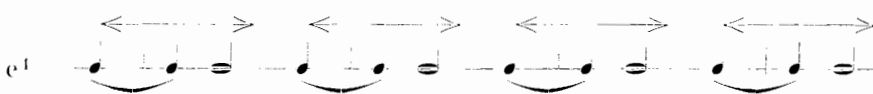
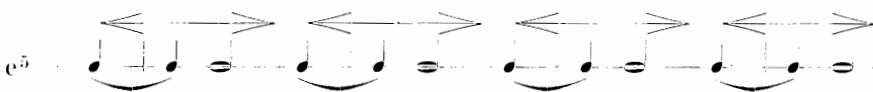
b³

b⁴

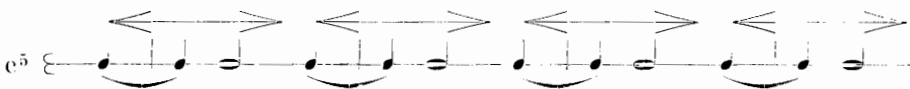
c¹

c²

c³

c⁴ 
 d¹ 
 d² 
 d³ 
 d⁴ 
 e¹ 
 e² 
 e³ 
 e⁴ 
 e⁵ 

Tous ces exercices sont à refaire d'après l'exemple suivant :

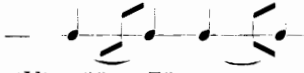
e⁵ 

IV

Exercices de marche

Exercice 7 g. 

Exercice 7 i¹. 

Exercice 7 h. 
 (Fig. 69 et 70.)

Exercice 7 i². 

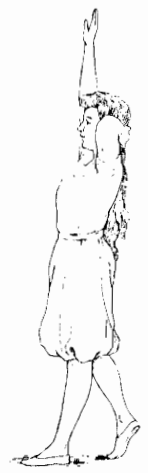


Fig. 69
Exercices 7 g. h.



Fig. 70
Exercices 7 g. h.

Exercices préparatoires sur place

1. En comptant deux, trois.

Attitude : Le corps appuyé sur le pied gauche. Le bras gauche plié derrière le dos.

Sur deux : Le pied gauche en avant, à distance d'un pas, du pied droit.

Le bras droit tendu latéralement en élévation horizontale, paume en face.

Sur trois : La jambe droite croise la jambe gauche, touchant le sol avec le petit doigt (enchaînement en ligne courbe, presque $\frac{3}{4}$ d'un cercle, genou tendu).

Le bras droit tendu en élévation verticale, paume en dedans (enchaînement en ligne courbe, coude tendu).



Fig. 71
Exercice 7 j¹

j². *Sur deux :* $\left\{ \begin{array}{l} \text{Même exercice que le } j^1, \text{ mais avec le bras } \textit{gauche} \text{ faisant les gestes.} \\ \text{Sur trois :} \end{array} \right.$

k¹. *Sur deux :* $\left\{ \begin{array}{l} \text{Même exercice que le } j^1, \text{ mais avec le pied } \textit{droit en avant}, \text{ le bras} \\ \text{Sur trois :} \end{array} \right.$ *gauche* faisant les gestes.

k². *Sur deux :* $\left\{ \begin{array}{l} \text{Même exercice, le pied droit en avant, et le bras } \textit{droit} \text{ faisant les} \\ \text{Sur trois :} \end{array} \right.$ gestes.



Fig. 72
Exercice 7 j²

Exercice 7 j¹. — etc.

Exercice 7 j². — etc. (Fig. 71, 72, 73.)

Exercice 7 k¹. — etc.

Exercice 7 k². — etc.

Nota. Sur le premier temps, le pied qui a croisé reprend sa place à côté de l'autre pied, sans s'appuyer.

Exercices préparatoires sur place

2. En comptant trois, un.

Attitude : Le corps appuyé sur le pied gauche. Le bras gauche plié derrière le dos.

l¹. *Sur trois :* Le pied gauche en avant à distance d'un pas du pied droit.

Le bras droit tendu en élévation verticale, paume en dedans.

Sur un : La jambe droite croise la jambe gauche, touchant le sol avec le petit doigt (enchaînement en ligne courbe, presque $\frac{3}{4}$ d'un cercle, genou tendu).

Le bras tendu en avant en élévation horizontale, paume en bas.



Fig. 73
Exercice 7 l¹

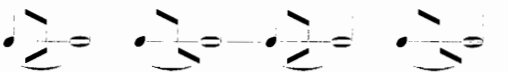
l². *Sur trois :* $\left\{ \begin{array}{l} \text{Même exercice que le } l^1, \text{ mais avec le bras } \textit{gauche} \text{ faisant les gestes.} \\ \text{Sur un :} \end{array} \right.$

l³. Sur trois :) Même exercice que le l¹, mais avec le pied droit en avant, le bras gauche faisant les gestes.

l⁴. Sur trois :) Même exercice, le pied droit en avant et le bras droit faisant les gestes.

Exercice 7 l¹. —  etc. (Fig. 74, 75, 76.)

Exercice 7 l². —  etc.

Exercice 7 l³. —  etc.

Exercice 7 l⁴. —  etc.

Nota. Sur le deuxième temps, le pied qui a croisé reprend sa place à côté de l'autre pied, sans s'appuyer.

Exercices préparatoires sur place

3. En comptant deux, trois.

Attitude : Le corps appuyé sur le pied droit. La main gauche sur la hanche.

m. Sur deux : Le pied droit en avant à distance d'un pas.

Le bras droit levé, plié, les bouts des doigts touchant l'épaule gauche.

Sur trois : La jambe gauche croise la jambe droite, touchant le sol du petit doigt (enchaînement en ligne courbe, $\frac{3}{4}$ de cercle, genou tendu). Le bras droit tendu latéralement, en élévation horizontale, paume en face.

Refaites le même exercice :

n. 1^o pied droit en avant, bras gauche faisant les gestes.

o. 2^o pied gauche en avant, bras droit faisant les gestes.

p. 3^o pied gauche en avant, bras gauche faisant les gestes.

1. En comptant trois, quatre.

Attitude : Corps appuyé sur le pied droit. La main gauche sur la hanche.

Suite du m.

Sur trois : Le pied gauche à droite, touchant le sol avec le petit doigt.

Le bras droit tendu latéralement en élévation horizontale.

Sur quatre : Le pied gauche écarté, touchant le sol avec le grand doigt.

Le bras droit tendu en élévation verticale. (Enchaînement en ligne courbe.)

Refaites le même exercice :

n. 1^o pied gauche et bras gauche faisant les mouvements.

o. 2^o pied droit et bras droit faisant les mouvements.

p. 3^o pied droit et bras gauche faisant les mouvements.



Fig. 74
Exercice 7 l¹



Fig. 75
Exercice 7 l²



Fig. 76
Exercice 7 l³

Exercice 7 m. —  etc.

Exercice 7 n.  etc.

Exercice 7 o. —  etc.

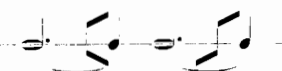
Exercice 7 p.  etc. (Fig. 77, 78, 79, 80.)



Fig. 77



Fig. 78



Fig. 79



Fig. 80

Exercices préparatoires sur place

5. En comptant *quatre, un*.

Attitude: Le corps appuyé sur le pied gauche. La main gauche sur la hanche.

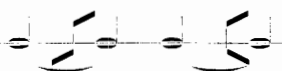
r. Sur *quatre*: La jambe droite à gauche, touchant le sol avec le petit doigt.
Le bras droit tendu en élévation verticale, paume en dedans.

Sur *un*: La jambe droite écartée, touchant le sol avec le grand doigt.
Le bras droit tendu en avant en élévation horizontale, paume en bas.

s. Même exercice, mais avec le bras *gauche* faisant les gestes.

t. Idem, mais la jambe *gauche* et le bras *gauche* faisant les mouvements.

u. Idem, mais la jambe *gauche* et le bras *droit* faisant les mouvements.

Exercice 7 r. —  etc.

Exercice 7 s. —  etc.

Exercice 7 t. —  etc.

Exercice 7 u. —  etc. (Fig. 81, 82, 83, 84.)

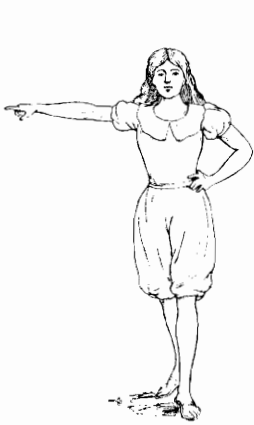


Fig. 81



Fig. 82



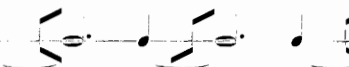
Fig. 83



Fig. 84

Exercice 7 v. —  etc.

Exercice 7 w. —  etc.

Exercice 7 x. —  etc. (Fig. 85, 86, 87, 88.)

Exercice 7 y. —  etc.



Fig. 85



Fig. 86



Fig. 87

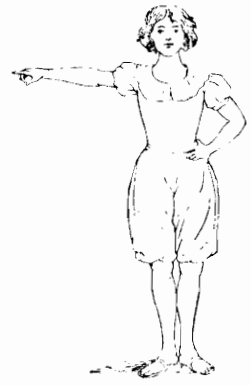


Fig. 88

V

Exercices d'indépendance des membres

Exercice 57. — Les bras tendus exécutent un mouvement circulaire, le bras droit en se dirigeant en avant, en haut, en arrière, en bas, et le bras gauche en se dirigeant

Voir règle générale.
leçon I. chap. V.

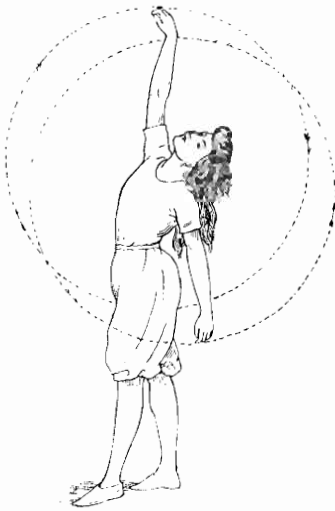
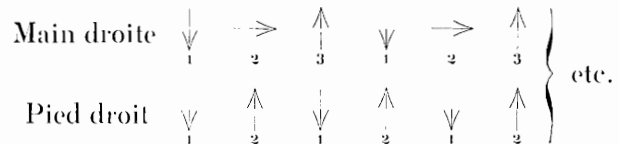


Fig. 89. Exercice 57

en arrière, en haut, en avant, en bas. Les deux bras se trouvent au même moment *en bas*, ainsi qu'au même moment *en haut*. (Fig. 89.)

Et vice versa.

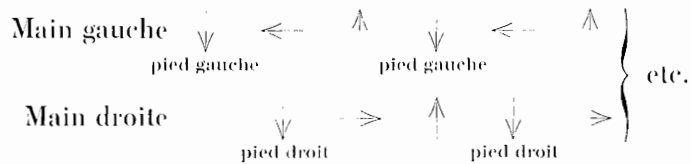
Exercice 58. — Le pied droit exécute un mouvement alternatif d'extension en bas et de flexion en haut. Pendant ce temps une main (puis l'autre) bat dans le même mouvement la mesure à trois temps.



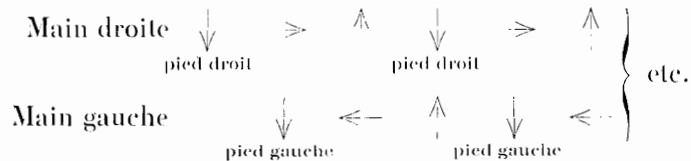
Exercice 59. — Même exercice avec le pied *gauche*. C'est tantôt la main gauche, tantôt la main droite qui bat la mesure.

Exercice 60. — Les deux mains battent la mesure à trois temps, mais la main droite commence sur le temps deux de la main gauche. Chaque fois que la main droite bat le *un*, le pied droit frappe le sol.

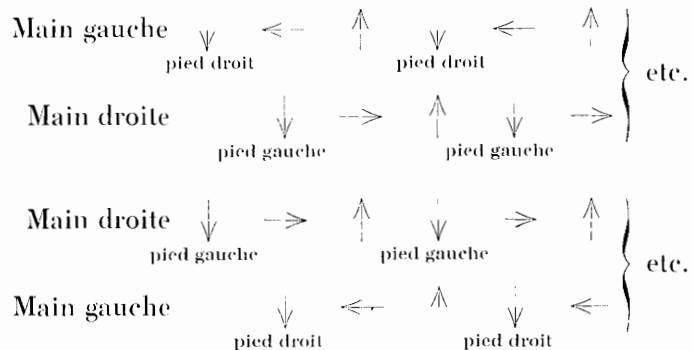
Chaque fois que la main gauche bat le *un*, le pied gauche frappe le sol. Sur les autres temps les pieds restent inactifs.



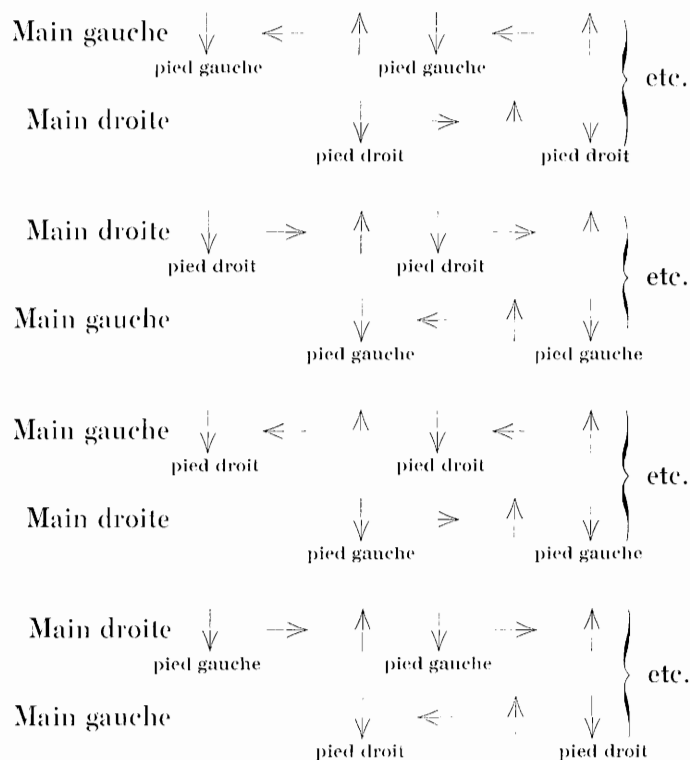
Exercice 61. — Même exercice d'après le tableau suivant :



Exercice 62. Les mêmes exercices, mais le pied gauche frappe le sol, quand la main droite bat le temps *un* et le pied droit frappe le sol, quand la main gauche bat le temps *un*.



Exercices 63-65. Mêmes exercices que les exercices 60-62, d'après les tableaux suivants :

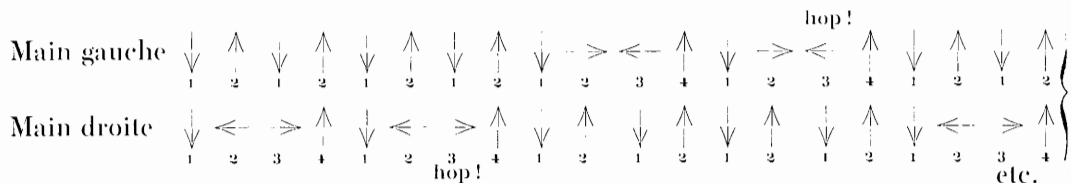


VI

Exercices pour le développement de la volonté spontanée

Exercice 25. — La main gauche bat la mesure à deux temps, la main droite celle à quatre temps.

Le maître, après quelques mesures, donne le commandement « hop » sur le temps trois d'une mesure à quatre temps. C'est alors la main droite qui (à partir du temps un suivant), battra la mesure à deux temps, et la main gauche qui battra la mesure à quatre temps, et ainsi de suite.



Exercice 26. — Les pieds scandent une série de mesures à quatre temps sur place.

Une main (puis l'autre) bat la mesure à deux temps. Le commandement « hop » est donné sur le temps trois d'une mesure à quatre temps. Ce sont alors les pieds qui marcheront des mesures à deux temps, et la main battra la mesure à quatre temps (à partir de la mesure suivante), etc.

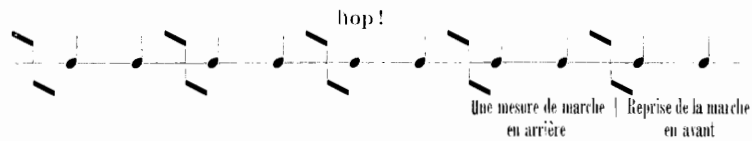
Exercice 27. La tête bat la mesure à quatre temps (en bas, à gauche ou à droite, à droite ou à gauche, en haut), et la main celle à deux temps.

Au commandement « hop » donné sur le temps trois d'une mesure à quatre temps, c'est la main qui battra la mesure à quatre temps, et la tête battra celle à deux temps (à partir de la mesure suivante), etc.

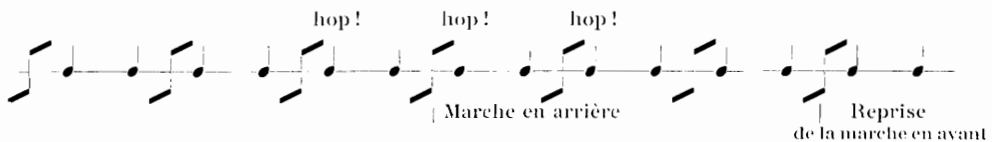


Exercice 28. — Marche à deux temps en battant la mesure.

Le maître donne le commandement « hop » sur le temps un de telle ou telle mesure. À partir du temps un de la mesure suivante les élèves marchent *une* mesure en arrière, puis repartent en avant. Le premier pas en arrière est exécuté par le pied qui se trouve en arrière, et en repartant en avant, le premier pas en avant est fait avec le pied qui se trouve en avant.



Exercice 29. — Même exercice; chaque fois que le maître donne le commandement « hop » sur le temps un d'une mesure qui est exécutée en marchant en arrière, les élèves y ajoutent *une* mesure en marchant en arrière; quand le maître ne dit rien sur le temps un d'une mesure exécutée en arrière, les élèves repartent en avant, à partir de la mesure suivante.



Exercice 30. Les élèves forment un cercle en se donnant la main. Ils marchent à gauche en commençant avec le pied gauche; mesures à deux temps. Le commandement est donné sur le temps un. Alors le pied droit, au lieu d'avancer, rejoint légèrement le pied gauche sur le temps deux, puis repart en se dirigeant à *droite* pour faire le pas fort du temps un de la mesure suivante. La marche est continuée à droite jusqu'au commandement suivant, après lequel la marche est reprise à gauche.

VII

Exercices d'arrêt

Exercice 43. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



L'élève s'arrête dans l'attitude du dernier temps interprété et reste immobile jusqu'au premier pas après l'arrêt.

Exercice 44. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



Exercice 45. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



Exercice 46. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.



Exercice 47. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.



Exercice 48. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.



Exercice 49. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.



Exercice 50. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.



Exercice 51. — Quatre mesures de marche, quatre mesures d'arrêt.



Exercice 52. — Quatre mesures de marche, quatre mesures d'arrêt.



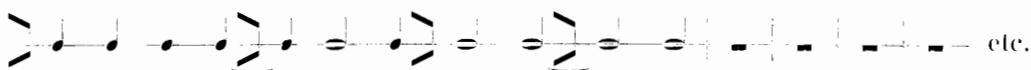
Exercice 53. — Quatre mesures de marche, quatre mesures d'arrêt.



Exercice 54. — Quatre mesures de marche, quatre mesures d'arrêt.



Exercice 55. — Quatre mesures de marche, quatre mesures d'arrêt.



VIII

Exercices d'alternance de mesure

Exercice 70. — Tout en comptant les mesures *mentalement* les élèves marchent des séries de huit mesures, dont les deux premières sont à trois temps, et les six dernières à quatre temps.

Exercice 71. — Même exercice, mais les deux premières mesures sont à quatre temps, et les six dernières à trois temps.

Exercice 72. — Même exercice, mais les six premières mesures sont à trois temps, et les deux dernières à quatre temps.

Exercice 73. — Même exercice, mais les six premières mesures sont à quatre temps, et les deux dernières à trois temps.

Le temps 1 doit être accentué énergiquement.

Exercice 74. 3 mesures répétées.

Exercice 75. 3 mesures répétées.

Exercice 76. 2 mesures répétées.

Exercice 77. 3 mesures répétées.

Exercice 78. 4 mesures répétées.

Exercice 79. 4 mesures répétées.

IX

Exercices d'audition

Exercice 34. — Le maître joue au piano *trois* mesures (après avoir convenu qu'il jouera sans alternance de mesure) :

Il ne doit y avoir aucun arrêt entre la dernière note jouée par le maître et la réalisation des élèves.



Les élèves réalisent :



Exercice 35. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 36. — Le maître :



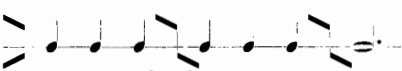
Les élèves :



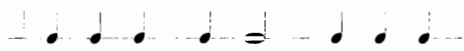
Exercice 37. — Le maître :



Les élèves :



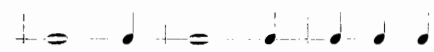
Exercice 38. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 39. — Le maître :



Les élèves :



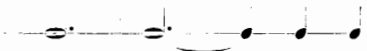
Exercice 40. — Le maître :



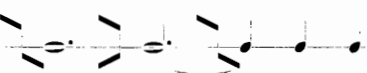
Les élèves :



Exercice 41. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 42. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 43. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 44. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 45. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 46. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 47. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 48. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 49. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 50. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 51. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 52. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 53. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 54. — Le maître :

Les élèves :

X

Marches rythmiques chantées avec accompagnement de piano

N^{os} 42 à 47.

LEÇON VIII

I

Exercices généraux

a) De respiration. (Fig. 90.) — *b)* D'équilibre des mouvements. — *c)* De force et de souplesse des muscles. (Voir *Introduction*.)

II

Exercices de marche

Les silences. — Il arrive fréquemment qu'une succession rythmique soit interrompue pendant la durée d'un ou de plusieurs temps. A ce moment se produit ce que l'on appelle un *silence*.



Fig. 90



Fig. 91



Fig. 92



Fig. 93

La façon dont nous interprétons les silences est des plus simples.

RÈGLE. — Pendant un « silence » les jambes restent stationnaires ; les autres membres restent immobiles.

Cependant, pour le moment et provisoirement, les bras continuent à battre la mesure. Nous abandonnerons ce système aux chapitres IV des leçons 8, 9 et 10.

Le soupir. — Un arrêt dans la marche, durant *un temps*, s'écrit ainsi : ♩

Nom de ce signe : le soupir.

Manière d'interpréter le « soupir » au cours de la marche

Les pieds restent stationnaires pendant la durée d'un temps, dans la position qu'ils occupaient au dernier pas exécuté.

1^o Après une ♩ (Fig. 91.)

le corps reste appuyé sur le pied qui vient de faire le pas ;

l'autre pied reste en arrière, légèrement posé sur la pointe ; c'est ce pied-ci qui fera le premier pas après le soupir.

2^o Après une ♩ (Fig. 92.)

le corps redressé reste appuyé sur le pied qui a fait le pas en avant ;

l'autre pied (après s'être rapproché du pied qui est en avant) reste légèrement posé sur la pointe ; c'est celui-ci qui fera le premier pas après le soupir.

3^o Après une ♩ (Fig. 93.)

le corps reste appuyé sur le pied qui a fait le pas en avant ;

l'autre pied (après avoir rejoint le pied qui faisait le pas en avant) reste légèrement posé sur la plante ; c'est ce pied-ci qui fera le premier pas après le soupir.

4^o Après une = comme après la ♩.

Exercice 8 a. ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ etc.

Exercice 8 b. ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ etc.

Exercice 8 c. ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ etc.

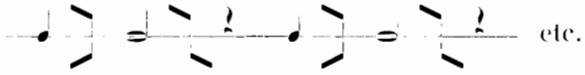
Exercice 8 d. ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ etc.

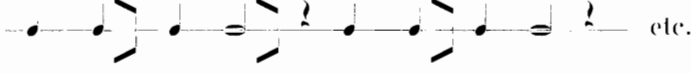
Exercice 8 e. ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ etc.

Exercice 8 f. ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ etc.

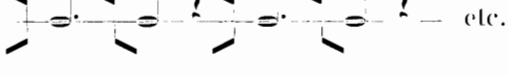
Exercice 8 g. ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ etc.

Exercice 8 h.  etc.

Exercice 8 i.  etc.

Exercice 8 j.  etc.

Exercice 8 k.  etc.

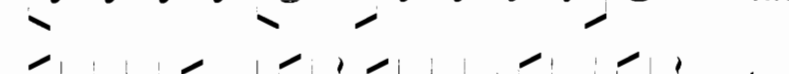
Exercice 8 l.  etc.

Exercice 8 m.  etc.

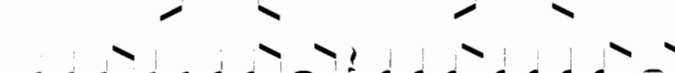
Exercice 8 n.  etc.

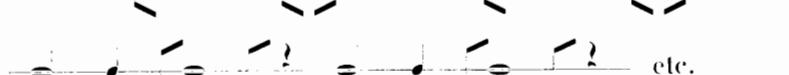
Exercice 8 o.  etc.

Exercice 8 p.  etc.

Exercice 8 q.  etc.

Exercice 8 r.  etc.

Exercice 8 s.  etc.

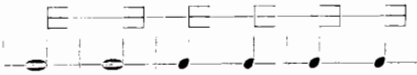
Exercice 8 t.  etc.

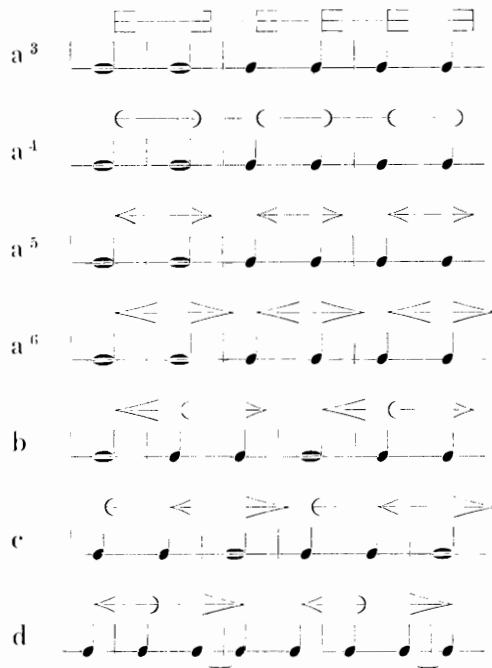
Exercice 8 u.  etc.

III

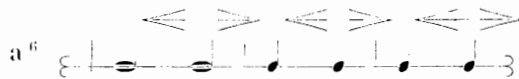
Exercices rythmiques de respiration

a¹ 

a² 



Le maître fait refaire les exercices précédents d'après l'exemple suivant :



IV

Exercices de marche

Le maître fait refaire :

- 1^o *Exercices 8 a. et 8 b.*, les mains derrière la nuque.
- 2^o *Exercice 8 g.*, les mains derrière la nuque.
Exercice 8 j., les bras pliés derrière le dos.
Exercice 8 k., les mains sur les hanches.
Exercice 8 l., les bras pliés derrière le dos.
Exercice 8 n., les mains sur les hanches.
- 3^o *Exercice 8 o.*, les bras pliés derrière le dos.
Exercice 8 r., les mains sur les hanches.
Exercice 8 u., les mains sur les hanches.

Exercices préparatoires sur place

Manière pratique d'interpréter le soupir *sans* battre la mesure :

La main reste immobile dans l'attitude du dernier geste avant le soupir ; puis effectuée, après le soupir, le geste du temps suivant :

1. etc.

Le geste du temps 3 est enchaîné au geste du temps 1 suivant par une ligne courbe (main droite).

2. etc.

Le geste du temps 3 est enchaîné au geste du temps 1 suivant par une ligne courbe (main gauche).

3. etc.

Le geste du temps 2 est enchaîné au geste du temps 4 par une ligne courbe (main droite).

4. etc.

Le geste du temps 2 est enchaîné au geste du temps 4 par une ligne courbe (main gauche).

5. etc.

Le geste du temps 1 est enchaîné au geste du temps 3 par une ligne droite (main droite).

6. etc.

Le geste du temps 1 est enchaîné au geste du temps 3 par une ligne droite (main gauche).

7. etc.

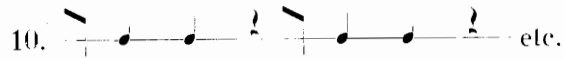
Le geste du temps 4 est enchaîné au geste du temps 2 par une ligne courbe (main droite).

8. etc.

Le geste du temps 4 est enchaîné au geste du temps 2 par une ligne courbe (main gauche).

9. etc.

Le geste du temps 2 est enchaîné au geste du temps 1 par une ligne courbe (main droite).



Le geste du temps 2 est enchainé au geste du temps 1 par une ligne courbe (main gauche).



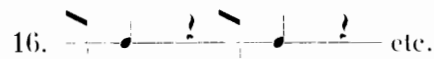
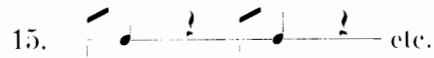
Le geste du temps 1 est enchainé au geste du temps 3 par une ligne droite (mains gauche et droite).



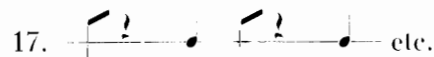
Le geste du temps 3 est enchainé au geste du temps 2 par une ligne courbe (main droite).



Le geste du temps 3 est enchainé au geste du temps 2 par une ligne courbe (main gauche).



Le geste du temps 1 est répété sur le temps 1 suivant.



Le geste du temps 2 est répété sur le temps 2 suivant.

* * *

Le maître fait refaire les exercices 8a. — 8u. **Tous** les membres (**les jambes, les bras ainsi que la tête**) restent **immobiles** pendant la durée du soupir, dans l'attitude du dernier temps interprété.

* * *

Signe pour la fin d'un exercice : Nom pour ce signe : *double barre*.

Signe pour indiquer la répétition deux fois de suite du même exercice : :

Nom pour ce signe : *barre de répétition*.

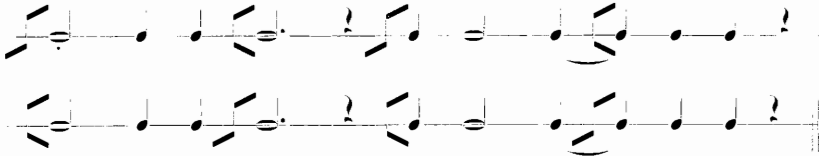
Le pied qui doit faire le dernier pas d'un exercice (qu'il soit une noire ou une blanche) rejoindra le pied qui a fait l'avant-dernier pas.

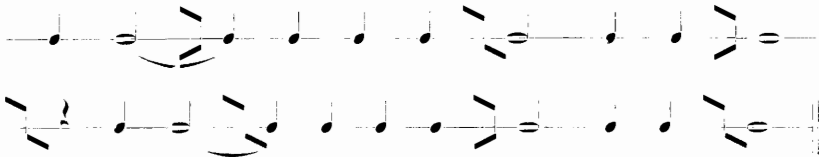
Si ce dernier pas est une blanche, il doit être exécuté de la manière suivante : Au moment où les pieds se rejoignent (premier temps constitutif), les genoux se plient légèrement; au deuxième temps, l'on se redresse. — (La main s'arrête au moment où les pieds se rejoignent.)

Nota. — Le dernier pas avant une barre de répétition se fait selon les règles habituelles; c'est seulement après que la répétition de l'exercice aura été faite, qu'il sera considéré comme étant le pas final de cet exercice. A la répétition d'un exercice, on devra souvent changer le signe du pied gauche en celui du pied droit et vice versa.

Exercice 8 v. 

Exercice 8 w. 

Exercice 8 x. 

Exercice 8 y. 

Exercice 8 z. 

Faute de pas sur le frappé, le signe du pied ou indique le premier pas de la mesure.

V

Exercices d'indépendance des membres

Exercice 66. — Les bras tendus exécutent un mouvement circulaire, le bras droit se dirigeant en arrière, en haut, en avant, en bas, et le bras gauche se dirigeant en avant, en haut, en arrière, en bas. Les deux bras se trouvent au même moment *en avant*, ainsi qu'au même moment *en arrière*.

Et vice versa.

Voir règle générale leçon 1, chap. V.

Exercice 67. — Les deux mains battent la mesure à quatre temps, mais la main gauche commence sur le temps 2 de la main droite. Chaque fois que la main gauche

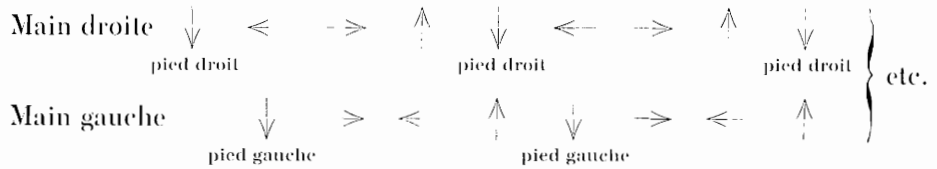
Voir règle générale leçon 3, chap. V.

bat le 1, le pied gauche frappe le sol. Chaque fois que la main droite bat le 1, le pied droit frappe le sol.

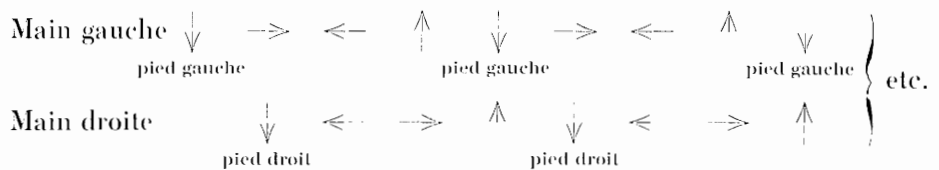
Sur les autres temps les pieds restent inactifs.



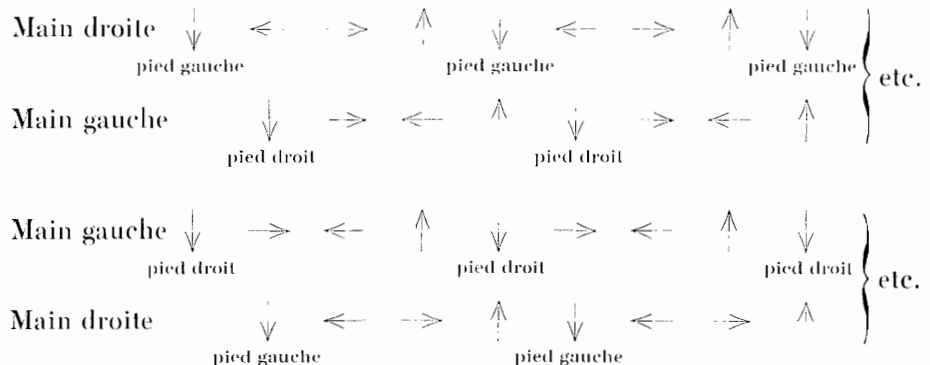
Fig. 94



Exercice 68. — Même exercice d'après le tableau suivant :



Exercice 69. — Mêmes exercices, mais le pied gauche frappe le sol, quand la main droite bat le temps 1, et le pied droit frappe le sol, quand la main gauche bat le temps 1.



VI

Exercices pour le développement de la volonté spontanée

Voir règle générale, leçon 1, chap. V, ainsi que règle générale pour battre la mesure (introduction.)

Exercice 31. — Le bras gauche décrit un grand cercle : en arrière, en haut, en avant, en bas, tandis que le bras droit bat la mesure à deux temps. Les deux mains se trouvent au même moment en bas, et se retrouvent au même moment en haut.

Le commandement « hop » est donné sur le temps 1. À partir de la mesure suivante c'est le bras droit qui décrira le cercle et le bras gauche qui battra la mesure.

Exercice 32. — Même exercice, mais le mouvement circulaire est exécuté en sens inverse.

Exercice 33. — Mêmes exercices en battant la mesure à quatre temps ; les deux mains se trouvent en même temps en bas.

Exercice 34. — Mêmes exercices en battant la mesure à trois temps ; les deux mains se trouvent au même moment en bas.

* * *

Les exercices suivants sont exécutés en position couchée, une main sous la tête, un bras soutenant la cuisse (Fig. 95) ; — ou encore en position assise, les jambes pendantes.



Fig. 95

Exercice 35. — Mouvement circulaire du pied droit : en dehors, en bas, en dedans, en haut, etc. Pendant ce temps le pied gauche bat la mesure à deux temps, de haut en bas. Les deux pieds se trouvent au même moment en bas ainsi qu'au même moment en haut.

Le commandement « hop » est donné sur le temps 1. A partir de la mesure suivante c'est le pied gauche qui fera le mouvement circulaire et le pied droit qui battra la mesure, etc.

Exercice 36. — Même exercice, mais le mouvement circulaire est exécuté en sens contraire : en dehors, en haut, en dedans, en bas, etc.

Exercice 37. — Mêmes exercices en battant la mesure à quatre temps avec le pied (Fig. 96). Les deux pieds se trouvent au même moment en bas.

Exercice 38. — Mêmes exercices en battant la mesure à trois temps avec le pied. Les deux pieds se trouvent au même moment en bas.

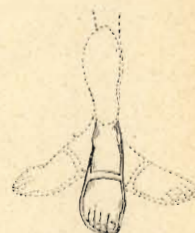


Fig. 96

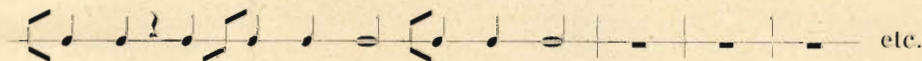
VII

Exercices d'arrêt

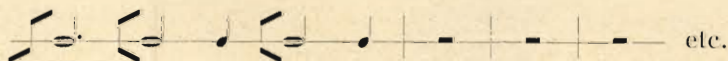
Exercice 56. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.



Exercice 57. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.



Exercice 58. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.



Exercice 59. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.

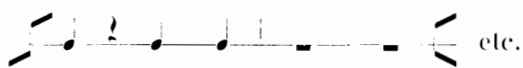


L'élève s'arrête dans l'attitude du dernier temps interprété, et reste immobile jusqu'au premier pas après l'arrêt.

Exercice 60. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.



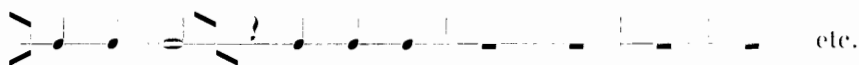
Exercice 61. — Une mesure de marche, deux mesures d'arrêt.



Exercice 62. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.



Exercice 63. — Deux mesures de marche, quatre mesures d'arrêt.



Exercice 64. — Quatre mesures de marche, quatre mesures d'arrêt.



Exercice 65. — Quatre mesures de marche, quatre mesures d'arrêt.



VIII

Exercices d'alternance de mesure

Exercice 80. — Tout en comptant les mesures *mentalement* les élèves marchent des séries de neuf mesures, dont les trois premières sont à deux temps, les six dernières à trois temps.

Exercice 81. — Même exercice, mais les trois premières mesures sont à trois temps, et les six dernières à deux temps.

Exercice 82. — Même exercice, mais les six premières mesures sont à deux temps, et les trois dernières à trois temps.

Exercice 83. — Même exercice, mais les six premières mesures sont à trois temps, et les trois dernières à deux temps.

Exercice 84.  2 mesures répétées.

Exercice 85.  2 mesures répétées.

Le temps 1 doit être accentué énergiquement.

Exercice 86.  2 mesures répétées.

Exercice 87.  2 mesures répétées.

Exercice 88.  2 mesures répétées.

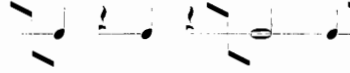
Exercice 89.  3 mesures répétées.

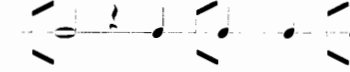
Exercice 90.  3 mesures répétées.

Exercice 91.  3 mesures répétées.

Exercice 92.  3 mesures répétées.

Exercice 93.  3 mesures répétées.

Exercice 94.  3 mesures répétées.

Exercice 95.  3 mesures répétées.

Exercice 96.  3 mesures répétées.

Exercice 97.  3 mesures répétées.

IX

Exercices d'audition

Exercice 55. — Le maître, après avoir convenu qu'il les jouera sans alternance de mesure, joue trois mesures au piano :



Les élèves réalisent :



Si la salle est trop grande pour que les élèves puissent entendre assez bien le commencement précis de la demi-pause, le maître fera bien de chanter la mélodie jouée au piano.

Exercice 56. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 57. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 58. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 59. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 60. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 61. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 62. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 63. — Le maître :

Les élèves :

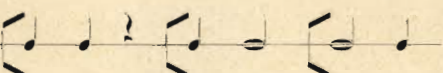
Exercice 64. — Le maître :

Les élèves :

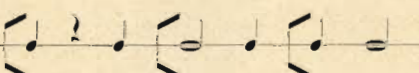
Exercice 65. — Le maître : 

Les élèves : 

Exercice 66. — Le maître : 

Les élèves : 

Exercice 67. — Le maître : 

Les élèves : 

X

Marches rythmiques chantées avec accompagnement de piano

N^{os} 48 à 49.

LEÇON IX

I

Exercices généraux

a) De respiration. (Fig. 97, 98.) — *b)* D'équilibre des mouvements. — *c)* De force et de souplesse des muscles.

II

Exercices de marche

La demi-pause. — Un arrêt dans la marche durant *deux* temps, s'écrit ainsi :

Sauf 1^o quand ces deux temps sont les temps 2 et 3 de la mesure ;

2^o quand ces deux temps sont les temps dernier et premier de deux mesures consécutives.

Dans ces deux cas on le partage en deux et on l'écrit : 

Nom du signe  : *demi-pause*.

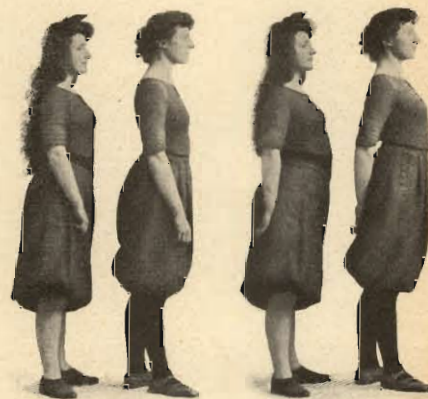


Fig. 97

Fig. 98

Manière d'interpréter la demi-pause en cours de marche

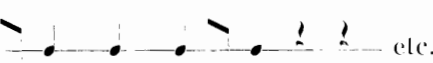
Les pieds restent stationnaires pendant la durée de *deux* temps, dans la position qu'ils occupaient au dernier pas exécuté :

1 ^o	après une		} Voir les Figures Leçon 8, Chap. II.
2 ^o	»		
3 ^o	»		
4 ^o	»		

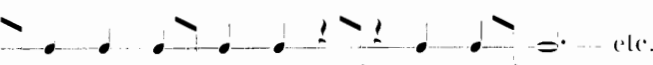
(Pour le *moment* et *provisoirement* le bras bat la mesure.)

Exercice 9 a.  etc.

Exercice 9 b.  etc.

Exercice 9 c.  etc.

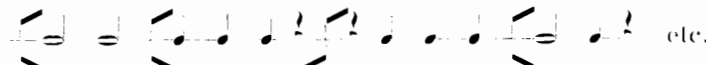
Exercice 9 d.  etc.

Exercice 9 e.  etc.

Exercice 9 f.  etc.

Exercice 9 g.  etc.

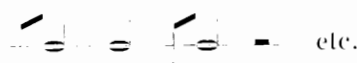
Exercice 9 h.  etc.

Exercice 9 i.  etc.

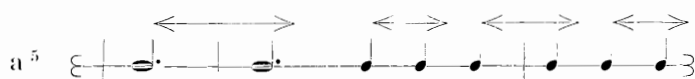
Exercice 9 j.  etc.

Exercice 9 k.  etc.

Exercice 9 l.  etc.

Exercice 9 m.  etc.

Le maître fait relaire tous les exercices précédents d'après l'exemple suivant :



IV

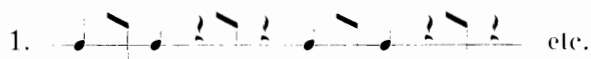
Exercices de marche

Le maître fait relaire :

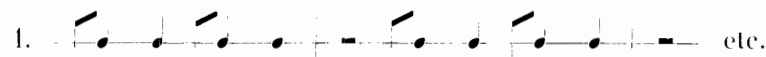
- 1° *Exercices 9a. et 9b.*, les mains derrière la nuque.
Exercices 9c. — 9e., les bras pliés derrière le dos.
Exercices 9f. — 9i., les mains sur les hanches.
- 2° *Exercice 9j.*, les mains derrière la nuque.
Exercice 9k., les bras pliés derrière le dos.
Exercices 9l. et 9m., les mains sur les hanches.
- 3° *Exercices 9n. et 9o.*, les bras pliés derrière le dos.
Exercice 9p., les mains sur les hanches.

Exercices préparatoires sur place

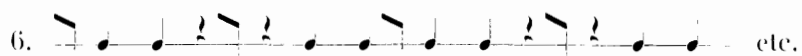
Manière pratique d'interpréter la demi-pause *sans* battre la mesure : La main reste immobile dans l'attitude du dernier geste avant l'arrêt ; puis effectuée, après l'arrêt, le geste du temps suivant :



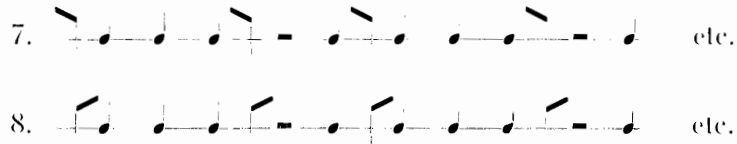
Le geste du temps 1 est enchainé au geste du temps 2 de la mesure suivante par une ligne droite $\nearrow$ (mains droite et gauche).



Le geste du temps 2 et le geste du temps 1 (après la demi-pause) sont enchainés par une ligne droite $\searrow$ (mains gauche et droite).



Le geste du temps 2 est répété sur le temps 2 de la mesure suivante (mains droite et gauche).



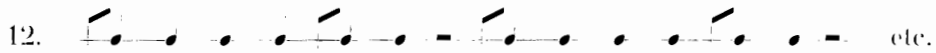
Le geste du temps 3 est répété sur le temps 3 de la mesure suivante (mains gauche et droite).



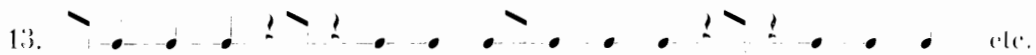
Le geste du temps 1 est répété sur le temps 1 de la mesure suivante (mains gauche et droite).



Le geste du temps 2 est enchaîné au geste du temps 1 de la mesure suivante par une ligne courbe (main gauche).



Le geste du temps 2 est enchaîné au geste du temps 1 de la mesure suivante par une ligne courbe (main droite).



Le geste du temps 3 est enchaîné au geste du temps 2 par une ligne droite (main gauche).



Le geste du temps 3 est enchaîné au geste du temps 2 par une ligne droite (main droite).



Le geste du temps 1 est enchainé au geste du temps quatre par une ligne droite $\nearrow$ (mains droite et gauche).

17.  etc.

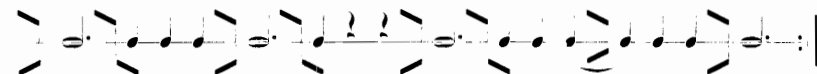
Le geste du temps 4 est enchainé au geste du temps 3 par une ligne courbe $\curvearrowleft$ (main gauche).

18.  etc.

Le geste du temps 1 est enchainé au geste du temps 3 par une ligne courbe $\curvearrowright$ (main droite).

Le maître fait refaire les exercices 9 a. — 9 p. Tous les membres (les jambes, les bras ainsi que la tête) restent immobiles pendant la durée de l'arrêt, dans l'attitude du dernier temps interprété.

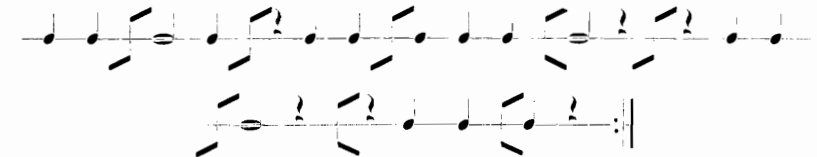
Exercice 9 q.  deux mesures répétées.

Exercice 9 r. 

Exercice 9 s.  deux mesures répétées.

Exercice 9 t. 

Exercice 9 u.  deux mesures répétées.

Exercice 9 v. 

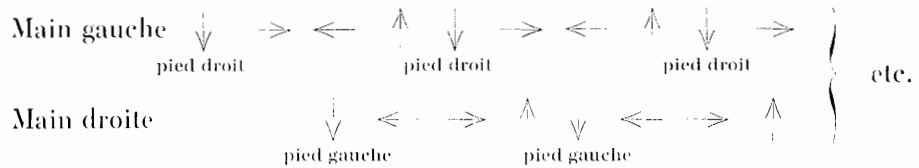
V

Exercices d'indépendance des membres

Voir règle générale.
leçon I, chap. V.

Exercice 70. — La tête bat la mesure à deux temps, de haut en bas, tandis que les pieds marchent à 4 temps (sur place).

Tête	$\downarrow$	$\uparrow$	$\downarrow$	$\uparrow$	$\downarrow$	etc.
Pieds	1	2	3	4		



VI

Exercices pour le développement de la volonté spontanée

Voir règle générale,
leçon 1, chap. V.

Exercice 39. — Le bras droit bat la mesure à deux temps, en se tendant latéralement sur le 1 et en se repliant devant le corps sur le 2. — Pendant ce temps le bras gauche tendu fait un mouvement circulaire en se dirigeant en avant, en haut, en arrière, en bas.

Le commandement « hop » est donné sur le temps 1. À partir de la mesure suivante, c'est le bras gauche qui battra la mesure et le bras droit qui fera la circonvolution.

Exercice 40. — Même exercice, mais le mouvement circulaire est exécuté en sens contraire.

Exercice 41. — Mêmes exercices, mais le bras bat la mesure à deux temps en se repliant devant le corps sur le 1 et en se tendant latéralement sur le 2.

Exercice 42. — Une première série de quatre mesures à 2 temps ; sur 1 le corps se lève sur les pointes des pieds, sur 2 talons plantés ; puis une deuxième série de quatre mesures à deux temps ; sur 1, talons plantés, sur 2, le corps se lève sur les pointes des pieds (le temps 1 de la première mesure de cette série est marqué par une légère gënuflexion) ; puis reprise de la première série de quatre mesures (sur le temps 1 de la première mesure de cette série-ci le corps se lève davantage sur les pointes des pieds), etc.

Le commandement « hop » est donné sur le temps 1 de la dernière d'une série de quatre mesures ; alors l'élève *répète* la série qu'il vient d'exécuter.

Exercice 43. — Même exercice avec deux séries de *trois* mesures.

Exercice 44. — Même exercice avec deux séries de *deux* mesures.

VII

Exercices d'arrêt

Exercice 66. — *Trois* mesures de marche à deux temps. Sur le temps 2 de la mesure 3 l'élève prend l'élan pour un saut en hauteur et en avant, et retombe sur le temps 1 suivant sur l'autre pied. Si l'élève est retombé sur le pied gauche, le pied droit reste en arrière, levé (et vice versa). Une mesure d'arrêt dans cette position.

Exercice 67. — Même exercice : *Trois* mesures de marche à *trois* temps. L'élan est pris sur le temps 3 de la mesure 3. Une mesure d'arrêt.

Exercice 68. — Même exercice: *Trois* mesures de marche à *quatre* temps. L'élan est pris sur le temps 4 de la mesure 3. *Une* mesure d'arrêt.

Exercice 69. — *Trois* mesures de marche, *trois* mesures d'arrêt.



L'élève s'arrête dans l'attitude du dernier temps interprété, et reste immobile jusqu'au premier pas après l'arrêt.

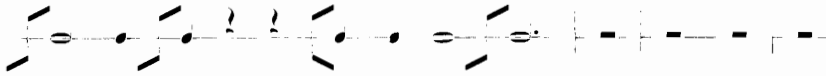
Exercice 70. — *Quatre* mesures de marche, *quatre* mesures d'arrêt.



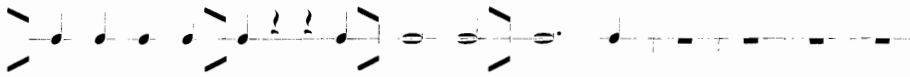
Exercice 71. — *Quatre* mesures de marche, *quatre* mesures d'arrêt.



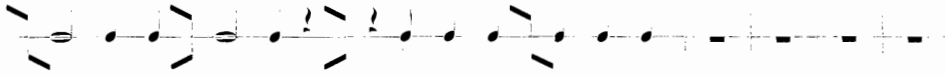
Exercice 72. — *Quatre* mesures de marche, *quatre* mesures d'arrêt.



Exercice 73. — *Quatre* mesures de marche, *quatre* mesures d'arrêt.



Exercice 74. — *Quatre* mesures de marche, *quatre* mesures d'arrêt.



VIII

Exercices d'alternance de mesure

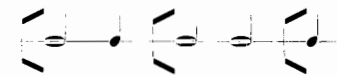
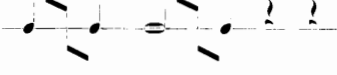
Exercice 98. — Tout en comptant les mesures *mentalement*, les élèves marchent des séries de 9 mesures, dont les trois premières sont à deux temps et les six dernières à quatre temps.

Exercice 99. — Même exercice, mais les trois premières mesures sont à quatre temps et les six dernières à deux temps.

Exercice 100. — Même exercice, mais les six premières mesures sont à deux temps et les trois dernières à quatre temps..

Exercice 101. — Même exercice, mais les six premières mesures sont à quatre temps et les trois dernières à deux temps.

Exercice 102.  2 mesures répétées.

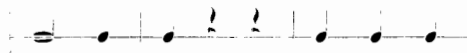
- Exercice 103.*  3 mesures répétées.
- Exercice 104.*  3 mesures répétées.
- Exercice 105.*  1 mesures répétées.
- Exercice 106.*  3 mesures répétées.
- Exercice 107.*  2 mesures répétées.
- Exercice 108.*  3 mesures répétées.
- Exercice 109.*  3 mesures répétées.

IX

Exercices d'audition

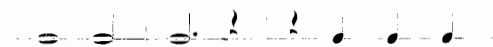
Si la salle est trop grande pour que les élèves puissent entendre assez bien le commencement précis de la demi-pause, le maître fera bien de chanter la mélodie jouée au piano.

Exercice 68. — Le maître, après avoir convenu qu'il les jouera sans alternance de mesure, joue trois mesures au piano.

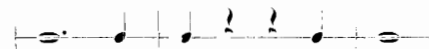


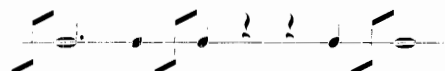
Les élèves réalisent :

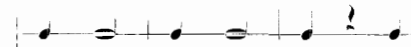


Exercice 69. — Le maître : 

Les élèves : 

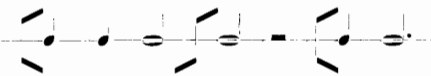
Exercice 70. — Le maître : 

Les élèves : 

Exercice 71. — Le maître : 

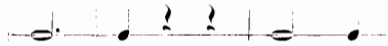
Les élèves : 

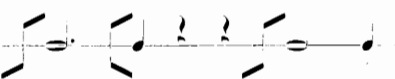
Exercice 72. — Le maître : 

Les élèves : 

Exercice 73. — Le maître : 

Les élèves : 

Exercice 74. — Le maître : 

Les élèves : 

X

Marches rythmiques chantées avec accompagnement de piano

Nos 50 à 52.



LEÇON X

I

Exercices généraux

a) De respiration. — *b)* D'équilibre des mouvements. — *c)* De force et de souplesse des muscles.

II

Exercices de marche

La demi-pause pointée. — Un arrêt dans la marche durant *trois* temps, s'écrit :  ou  ou  Il n'a point de signe spécial. On l'appelle *demi-pause pointée*.

Nota. Il est à remarquer que le signe  indique toujours les temps 1, 2 ou 3, 4 d'une mesure, mais jamais les temps 2, 3.

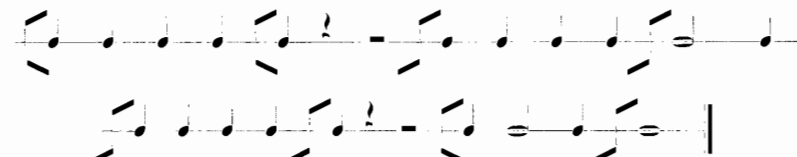
Manière d'interpréter la demi-pause pointée en cours de marche

Les pieds restent stationnaires pendant la durée de *trois* temps, dans la position qu'ils occupaient au dernier pas exécuté.

1^o après une  }
 2^o après une  } Voir les Fig. Leçon 8, Chap. II.
 3^o après une  }
 4^o après une  }

(Pour le moment et provisoirement le bras bat la mesure.)

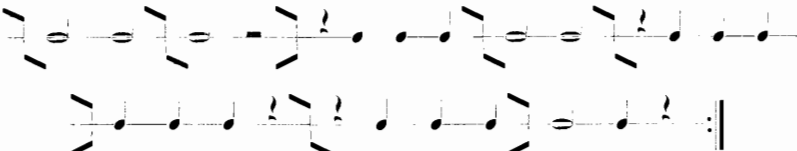
Exercice 10a.  2 mesures répétées.

Exercice 10b. 

Exercice 10c.  2 mesures répétées.

Exercice 10d. 

Exercice 10e. 

Exercice 10f. 

La pause. — Pour noter un arrêt de quatre temps, l'on emploie le signe .

Nom pour ce signe : La *pause*. Selon le moment où l'arrêt commence, l'on peut

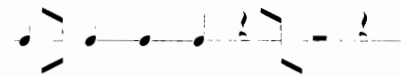
aussi noter cet arrêt ainsi :  ou ainsi :  ou ainsi : 

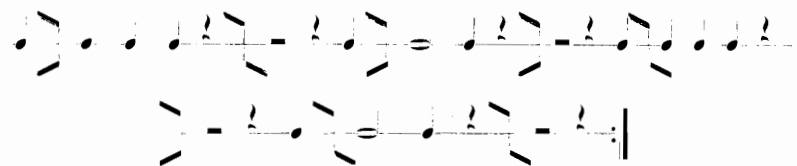
Exécution : L'on reste simplement un temps de plus dans l'état stationnaire.

(Pour le moment et provisoirement le bras bat la mesure.)

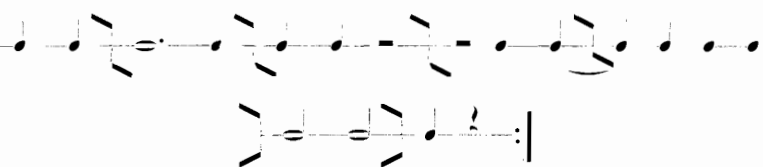
Exercice 10g.  4 mesures répétées.

Exercice 10h. 

Exercice 10i.  2 mesures répétées.

Exercice 10j. 

Exercice 10k.  3 mesures répétées.

Exercice 10l. 

III

Exercices de respiration rythmique

a¹ 

a² 

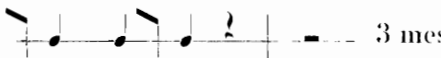
a³ 

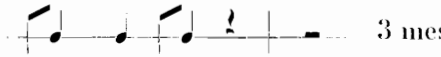
a⁴ 

a⁵ 

a⁶ 

2.  4 mesures répétées.

3.  3 mesures répétées.

4.  3 mesures répétées.

Le geste du dernier temps avant l'arrêt est répété sur le premier temps après l'arrêt.

5.  2 mesures répétées.

6.  2 mesures répétées.

7.  2 mesures répétées.

8.  2 mesures répétées.

9.  2 mesures répétées.

10.  2 mesures répétées.

11.  2 mesures répétées.

12.  2 mesures répétées.

Le geste du dernier temps avant l'arrêt est répété sur le premier temps après l'arrêt.

Le maître fait refaire les exercices 10a -- 10l. Tous les membres (les jambes, les bras ainsi que la tête) restent immobiles pendant la durée de l'arrêt, dans l'attitude du dernier temps interprété.

Exercice 10 m.  3 mesures répétées.

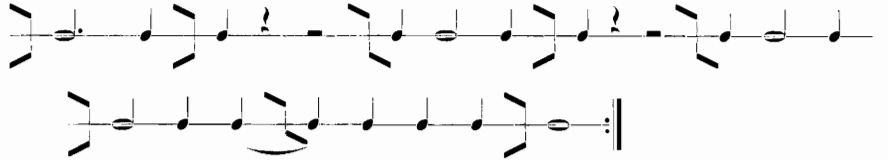
Exercice 10 n. 



Exercice 10 o. 



Exercice 10 p.



Exercice 10 q.



Exercice 10 r.



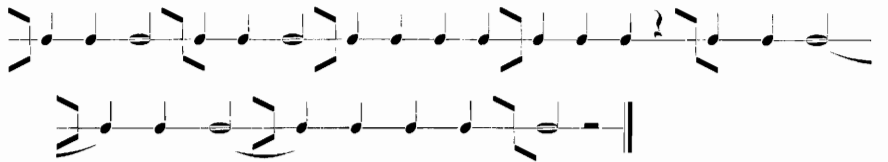
Exercice 10 s.



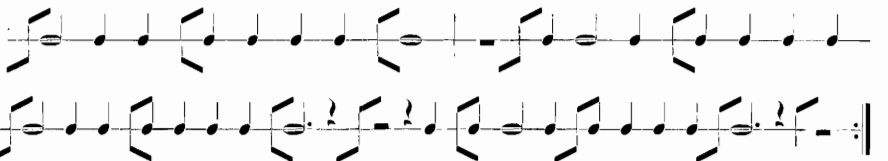
Exercice 10 t.



Exercice 10 u.



Exercice 10 v.



V

Exercices d'indépendance des membres

Exercice 78. — Position debout, genou gauche levé. Le bras gauche décrit un cercle horizontal en passant *devant* le corps : en avant, à gauche, etc. ; la jambe gauche décrit un cercle horizontal en sens contraire, en avant, à *droite*, etc., Fig. 99.

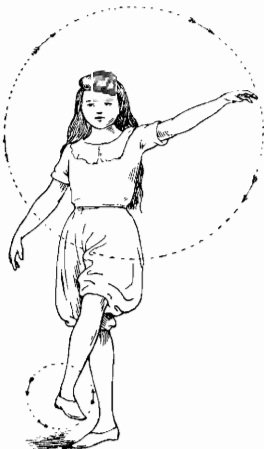
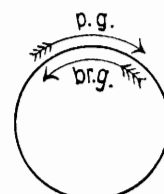
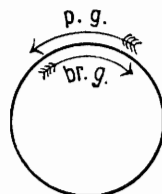


Fig. 99

Voir règle générale,
leçon 1, chap. V.



Exercice 79. — Mêmes exercices, avec le bras droit et la jambe droite.



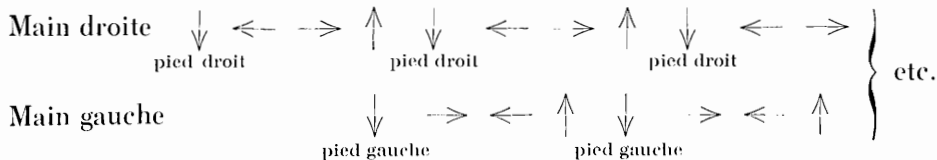
Exercice 80. — Mêmes exercices 1^o avec la jambe droite et le bras gauche, 2^o avec la jambe gauche et le bras droit.



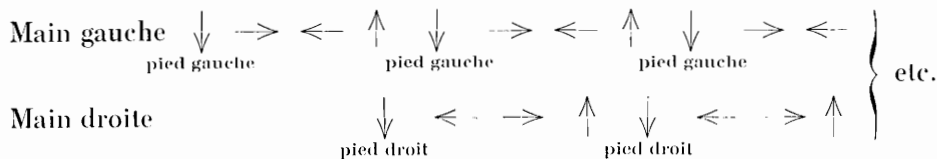
Exercice 81. — Les deux mains battent la mesure à quatre temps, mais la main gauche commence sur le temps 4 de la main droite. Chaque fois que la main gauche bat le 1, le pied gauche frappe le sol.

Voir règle générale, leçon 3, chap. V.

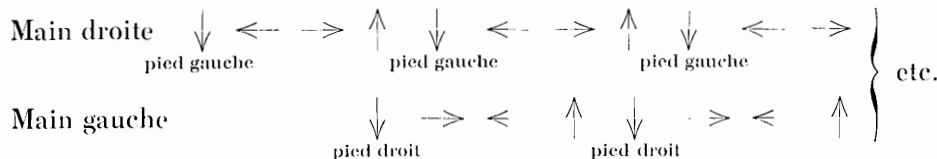
Chaque fois que la main droite bat le 1, le pied droit frappe le sol. Sur les autres temps les pieds restent inactifs.

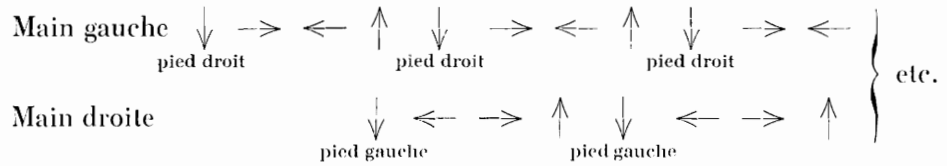


Exercice 82. — Même exercice d'après le tableau suivant :



Exercice 83. — Mêmes exercices, mais le pied droit frappe le sol, quand la main gauche bat le 1, et le pied gauche frappe le sol, quand la main droite bat le 1.



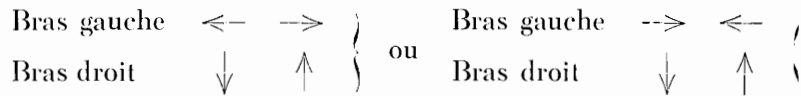


VI

Exercices pour le développement de la volonté spontanée

Voir règle générale.
leçon 1, chap. V.

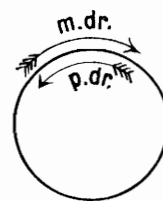
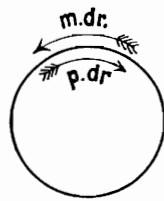
Exercice 45. — Le bras droit bat la mesure à deux temps de haut en bas; le bras gauche en se tendant à gauche et se repliant devant le corps.



Le commandement «hop» est donné sur le temps 1. A partir de la mesure suivante c'est le bras gauche qui bat de haut en bas, et le bras droit qui s'étend à droite et se replie devant le corps.

Exercice 46. — Le maître compte 1, 2. L'élève en position debout, le genou droit levé, fait un mouvement circulaire par mesure avec le pied droit: en dehors, en bas, en dedans, en haut; pendant ce temps la main droite (sans le secours du bras) fait un mouvement circulaire en sens contraire: en dehors, en haut, en dedans, en bas.

Le commandement «hop» est donné sur le temps 1. A partir de la mesure suivante le pied se dirige: en dehors, en haut, en dedans, en bas, et la main se dirige: en dehors, en bas, en dedans, en haut, etc.



Exercice 47. — Même exercice avec le pied gauche et la main gauche.

Exercice 48. — Même exercice avec le pied gauche et la main droite.

Exercice 49. — Même exercice avec le pied droit et la main gauche.

VII

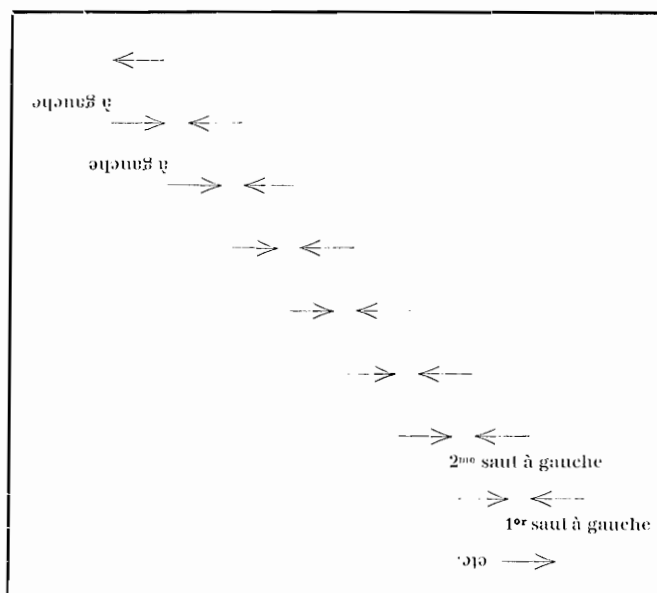
Exercices d'arrêt

Exercice 75. — Trois mesures de marche à deux temps. Sur le temps 2 de la mesure 3 l'élève prend l'élan pour un saut en hauteur et à côté. Si c'est le pied gauche

sur lequel il prend l'élan, l'élève sautera à *droite* sur le pied droit; si c'est le pied droit sur lequel il prend l'élan, l'élève sautera à *gauche* sur le pied *gauche*. Une mesure d'arrêt sur *un* pied.

Exercice 76. — Même exercice, mais si l'élève prend l'élan sur le pied gauche, il sautera à *gauche*, sur le pied gauche, et vice versa.

Cet exercice ne doit pas être exécuté en forme de cercle, mais en marchant en ligne droite.



Exercice 77. — Même exercice que l'exercice précédent : *trois* mesures à *trois* temps, *une* mesure d'arrêt; puisque le saut sera fait à gauche et à droite alternativement, cet exercice peut être exécuté en cercle.

Exercice 78. — *Trois* mesures de marche à deux temps. Sur le temps 2 de la mesure 3 l'élève prend l'élan pour un saut en hauteur et en *arrière*. Si c'est le pied gauche avec lequel il prend l'élan, l'élève retombera sur le pied droit (le pied gauche levé en avant, Fig. 100) et si c'est le pied droit sur lequel il prend l'élan, l'élève retombera sur le pied gauche (le pied droit levé en avant). Une mesure d'arrêt sur *un* pied.



Fig. 100

Exercice 79. — Même exercice, mais l'élève retombe sur le *même* pied, avec lequel il a pris l'élan.

Le maître fait refaire les exercices avec les variantes suivantes :

a) Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt à deux, puis à trois, puis à quatre temps.

b) Une mesure de marche, trois mesures d'arrêt à deux, puis à trois, puis à quatre temps.

c) Deux mesures de marche, quatre mesures d'arrêt à deux, puis à trois, puis à quatre temps.

d) Quatre mesures de marche, quatre mesures d'arrêt à deux, puis à trois, puis à quatre temps.

VIII

Exercices d'alternance de mesure

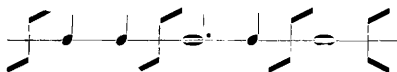
Exercice 110. — Tout en comptant les mesures *mentalement* les élèves marchent des séries de neuf mesures, dont les trois premières sont à trois temps, et les six dernières à quatre temps.

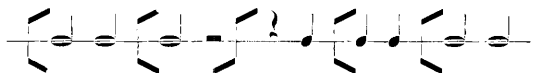
Exercice 111. — Même exercice, mais les trois premières mesures sont à quatre temps et les six dernières à trois temps.

Exercice 112. — Même exercice, mais les six premières mesures sont à trois temps et les trois dernières à quatre temps.

Exercice 113. — Même exercice, mais les six premières mesures sont à quatre temps et les trois dernières à trois temps.

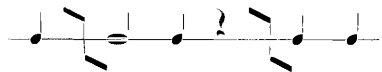
Exercice 114.  3 mesures répétées.

Exercice 115.  3 mesures répétées.

Exercice 116.  5 mesures répétées.

Exercice 117.  3 mesures répétées.

Exercice 118.  3 mesures répétées.

Exercice 119.  2 mesures répétées.

Exercice 120.  4 mesures répétées.

IX

Exercices d'audition

Exercice 75. — Le maître, après avoir convenu qu'il les jouera sans alternance de mesure, joue quatre mesures au piano :

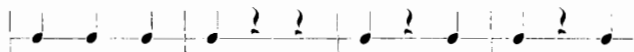


Si la salle est trop grande pour que les élèves puissent entendre assez bien le commencement précis du silence, le maître fera bien de chanter la mélodie jouée au piano.

Les élèves réalisent :



Exercice 76. — Le maître :



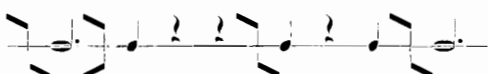
Les élèves :



Exercice 77. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 78. — Le maître :



Les élèves :



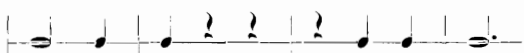
Exercice 79. — Le maître :



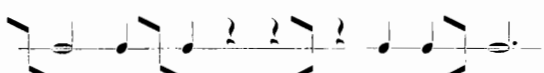
Les élèves :



Exercice 80. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 81. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 82. — Le maître :



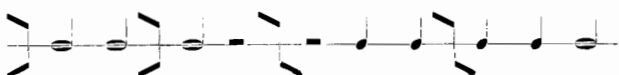
Les élèves :



Exercice 83. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 84. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 85. — Le maître :

Les élèves :

X

Marches rythmiques chantées avec accompagnement de piano

N^{os} 53 à 54.

LEÇON XI

I

Exercices généraux

a) De respiration (Fig. 101 et 102). — *b)* D'équilibre des mouvements. — *c)* De force et de souplesse des muscles.

II

Exercices de marche

Avant d'aborder un nouveau sujet, le maître fera exécuter l'exercice :

— — — — — etc.

Trois mesures : La main gauche sur la hanche ; le bras droit tendu latéralement en élévation horizontale, paume en haut.

Trois mesures : L'attitude complémentaire et ainsi de suite. (Le changement d'attitude a lieu sur le temps 3 de la troisième mesure).

Nota. L'élève veillera à ce que le changement d'attitude ne diminue pas l'énergie du frappé suivant.

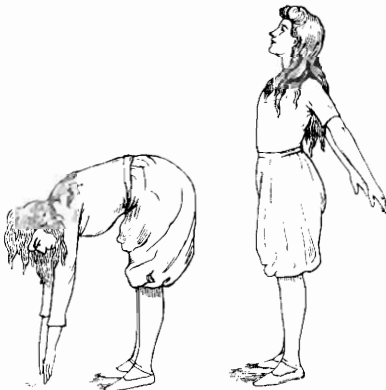


Fig. 101

Fig. 102

Le changement d'attitude doit être effectué rapidement, de sorte qu'il soit accompli au commencement même du temps indiqué dans le texte de l'exercice.



Quatre mesures: La main gauche derrière la nuque, le bras droit plié derrière le dos.

Voir la dernière remarque marginale.

Quatre mesures: L'attitude complémentaire et ainsi de suite. (Le changement d'attitude a lieu sur le temps 2 de la quatrième mesure).



Trois mesures: Le bras gauche plié derrière le dos, le bras droit tendu en élévation verticale, paume en dedans.

Voir la dernière remarque marginale.

Trois mesures: L'attitude complémentaire et ainsi de suite. (Le changement d'attitude a lieu sur le temps 2 de la troisième mesure.)



Les nuances. — Les muscles peuvent être actifs avec plus ou moins de force.

Crescendo et *diminuendo* (ou *decrecendo*).

Les différences, les degrés de force s'appellent: *nuances*. Quand la force va en augmentant, l'on dit que c'est un *crescendo*; quand elle va en diminuant, on l'appelle un *diminuendo* (ou *decrecendo*).

Signe pour le *crescendo*

Signe pour le *decrecendo*

Les abréviations s'écrivent: *cresc.*, *dim.*, *decresc.*

Quand un mouvement est exécuté avec peu de force (avec douceur) l'on dit que c'est *piano*; quand il est exécuté avec beaucoup de force, l'on dit que c'est *forte*. Les abréviations s'écrivent *p* pour le *piano*, *f* pour le *forte*.

Piano et *forte*.

A partir de la présente leçon les élèves feront des exercices avec des nuances.

Position debout; talons joints.

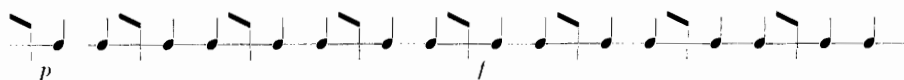
Exercice 11a. — L'élève bat la mesure à deux temps.

Sur le 1 les mains frappent l'une contre l'autre.

Quatre mesures, dont le frappé est exécuté *piano*.

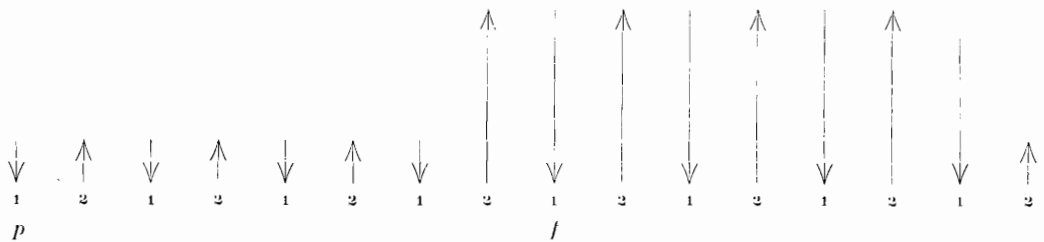
Quatre mesures, dont le frappé est exécuté *forte*, etc.

Voir Introduction, règle générale.



Les mouvements des quatre premières mesures sont petits; peu de tension des muscles du bras pour le mouvement ainsi que la durée des temps 1.

Les mouvements des quatre mesures suivantes sont grands; tension énergique des muscles du bras pour le mouvement ainsi que la durée des temps 1.



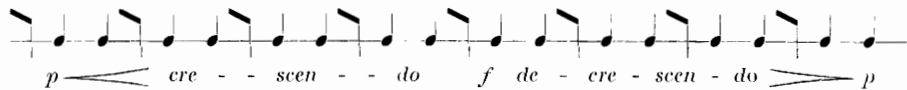
Nota. Il est à remarquer que c'est la levée qui précède la nouvelle nuance, qui doit introduire le mouvement soit plus grand, soit plus petit du frappé suivant.

Le même exercice avec la main droite.

Exercice 11b. — L'élève bat la mesure à deux temps.

Quatre mesures, dont le frappé est exécuté *crescendo* (de *piano* jusqu'à *forte*).

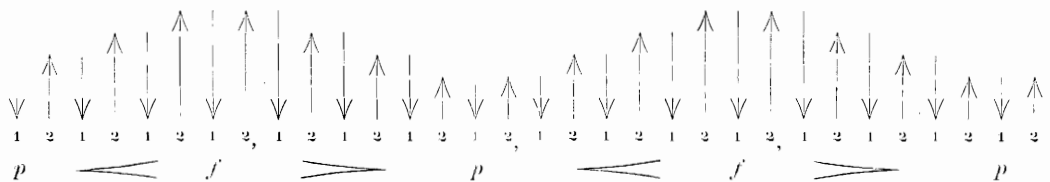
Quatre mesures, dont le frappé est exécuté *diminuendo* (de *forte* jusqu'à *piano*) etc.



Le même exercice avec la main droite.

Les mouvements vont en augmentant, puis en diminuant.

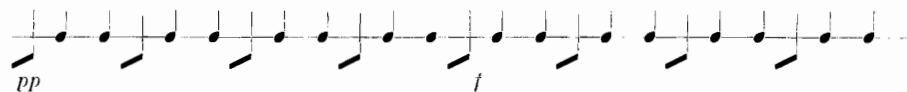
La tension des muscles du bras va en augmentant, puis en diminuant pour le mouvement ainsi que pour la durée des temps 1.



Voir *Nota* de l'exercice précédent.

Exercice 11c. — Marche sur place, à deux temps.

Quatre mesures, dont le frappé est exécuté *piano*. Quatre mesures, dont le frappé est exécuté *forte*, etc.



Même exercice ; le pied droit fait le frappé.

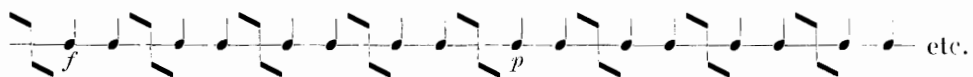
Les mouvements du pied qui effectue le temps 1 sont petits dans les quatre premières mesures ; dans les quatre mesures suivantes ils sont grands, etc.

La tension des muscles du pied, de la jambe ainsi que de la cuisse, est très modérée pour le mouvement ainsi que pendant la durée des temps 1 des quatre premières mesures.

La tension de ces muscles est énergique pour le mouvement ainsi que pour la durée des temps 1 des quatre mesures suivantes, etc.

Quand le pas frappé est *piano*, l'exécution des pas non-frappés est encore plus douce. L'on écrit alors le signe *pp*.
Nom pour ce signe : *pianissimo*.

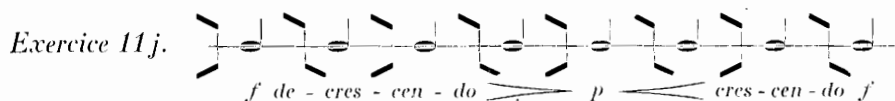
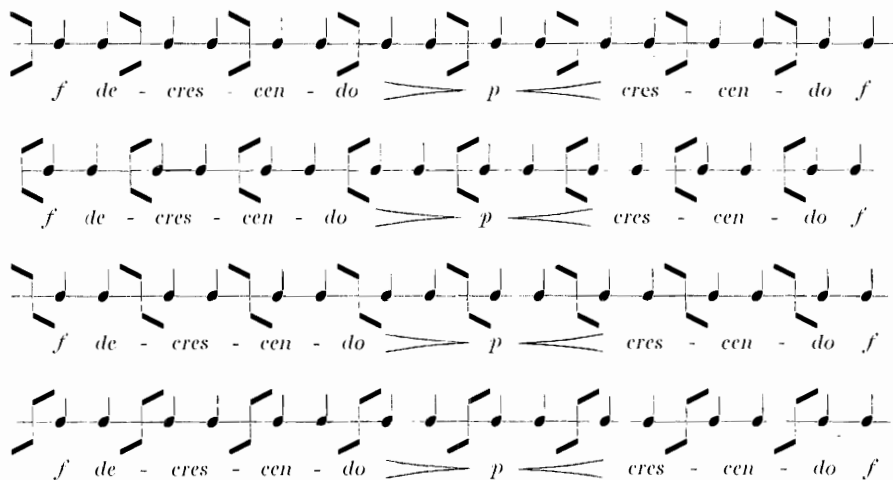
Exercice 11g. — Même exercice, mais la main *gauche* bat la mesure et le pied *droit* fait le frappé.



Exercice 11h. — Même exercice, mais la main *droite* bat la mesure et le pied *gauche* fait le frappé.



Exercice 11i. — Mêmes exercices d'après les tableaux suivants, en marchant en avant en mouvement lent.



* * *

Les croches.
Division de la noire
en croches

Les croches. — Un temps peut être divisé en deux parties égales, qui se nomment *croches*. Une noire vaut donc deux croches. La première d'un groupe de deux croches est *forte* par rapport à la seconde. Un temps divisé en deux croches s'écrit ainsi:

Nom pour ces deux signes: *duolet de croches*.

Une croche isolée s'écrit:

Exécution du groupe de deux croches ()

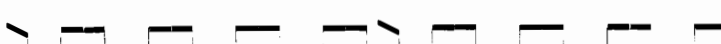
Les *pieds* marchent deux fois plus vite que s'ils interprètent des noires. Dans un

mouvement rapide les croches sont exécutées sur la pointe des pieds ; dans ce cas c'est le frappé seulement qui est exécuté sur la plante ; aussi les pas sont-ils plus petits dans un mouvement vif.

Quant au *bras*, il fait les gestes précédemment étudiés (ceux qui marquent les unités de temps) et la *main seule* répète le geste dès que la moitié du temps est écoulée. — Ainsi donc dans le groupe  la première croche est battue par le bras qui frappe l'air, la seconde croche par la main seule qui frappe l'air. — Dans le groupe , la troisième croche est battue par le bras qui se lève, la quatrième croche par la main qui se lève, etc.

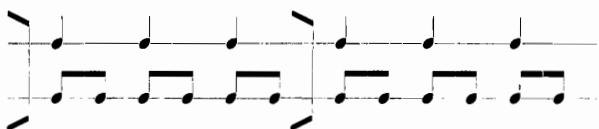
Nota. Jusqu'ici la main a toujours battu les noires. Désormais, dans tout exercice renfermant des croches, la main battra les croches.

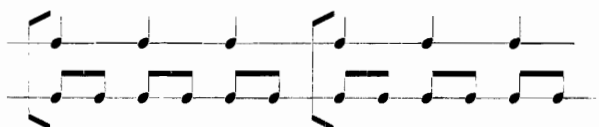
Exercices préparatoires

1.  etc.
2.  etc.
3.  etc.
4.  etc.
5.  etc.
6.  etc.

La main bat les noires. Les pieds marchent les croches.

7.  etc.
8.  etc.
9.  etc.
10.  etc.

11.  etc.

12.  etc.

13.  etc.

14.  etc.

15.  etc.

16.  etc.

17.  etc.

18.  etc.

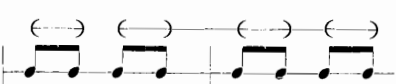
III

Exercices rythmiques de respiration

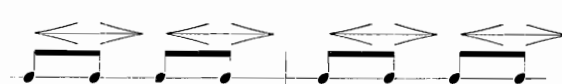
a¹ 

a² 

a³ 

a⁴ 

a⁵ 

a⁶ 

b 

c 

d 

e 

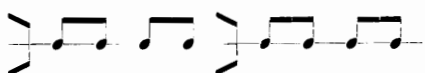
Le maître fait refaire les exercices précédents d'après l'exemple suivant :

a¹ 

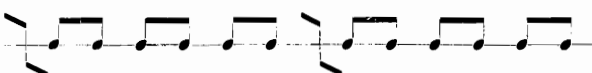
IV

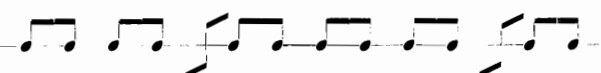
Exercices de marche

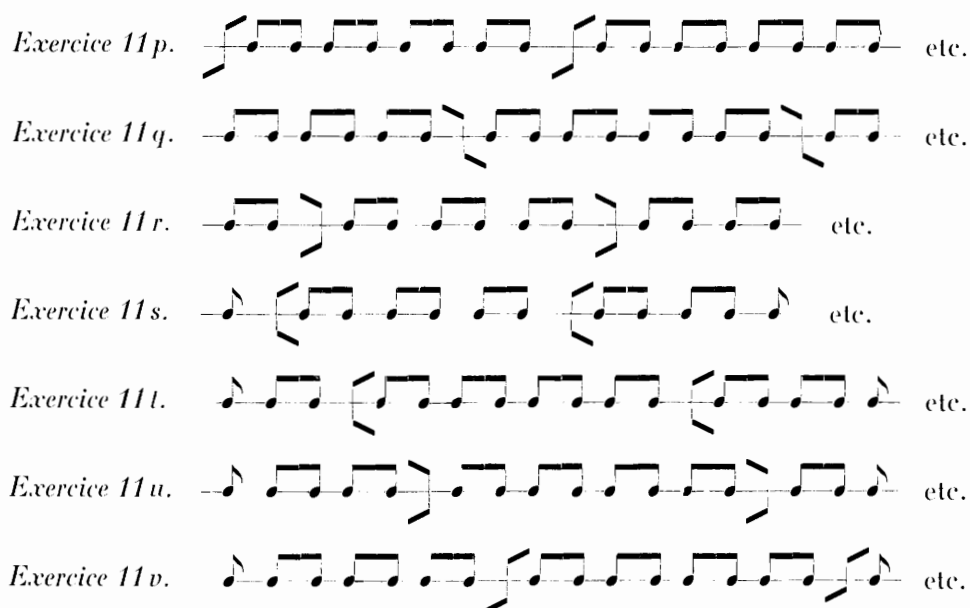
Pour l'exécution du groupe de deux croches, voir chap. II.

Exercice 11 l.  etc.

Exercice 11 m.  etc.

Exercice 11 n.  etc.

Exercice 11 o.  etc.



V

Exercices d'indépendance des membres

Voir règle générale.
leçon 3, chap. V.

Exercice 84. — La tête bat des mesures à deux temps, la main droite des mesures à trois temps.

Même exercice avec la main gauche.

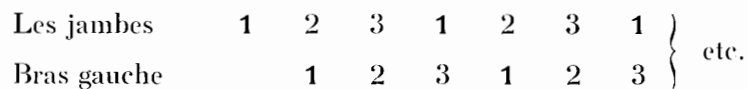


Exercice 85. — La tête bat la mesure à trois temps : en bas, à droite (à gauche) en haut, la main droite celle à deux temps.

Même exercice avec la main gauche.



Exercice 86. — Mouvement de marche sur place en battant la mesure à trois temps, mais le bras commence sur le temps 2 des pieds.



Même exercice avec le bras droit.

Exercice 87. — Même exercice, mais le bras commence sur le temps 3 exécuté par les pieds.

Les jambes	1	2	3	1	2	3	} etc.
Bras droit			1	2	3	1	

Même exercice, avec le bras gauche.

Position couchée

Exercice 88. — Mouvement circulaire de la jambe droite, qui décrit un cercle horizontal : en avant, à gauche, repliée, à droite, etc.

Pendant ce temps le pied gauche bat la mesure à deux temps.

Exercice 89. — Même exercice, mais le cercle est décrit en sens contraire : en avant, à droite, repliée, à gauche, etc.

Exercice 90. — Les deux exercices précédents, la jambe gauche décrit le cercle horizontal et le pied droit bat la mesure. (Fig. 103.)

Exercice 91. — Les mêmes exercices en battant la mesure à trois temps avec le pied.

Exercice 92. — Mêmes exercices en battant la mesure à quatre temps avec le pied.



Fig. 103

Position debout, talons joints

Exercice 93. — La jambe droite s'étend sur 1 à droite du corps, (le pied touchant la terre) — sur 2, retour à la position fondamentale.

Voir règle générale
leçon 3, chap. V.

Pendant ce temps le bras gauche bat la mesure à trois temps.

Pied droit	→	←	→	←	→	←	} etc.
Bras gauche	↓	←	↑	↓	←	↑	

Exercice 94. — Même exercice d'après les tableaux suivants :

Pied droit	→	←	→	←	→	←	} etc.
Bras droit	↓	→	↑	↓	→	↑	

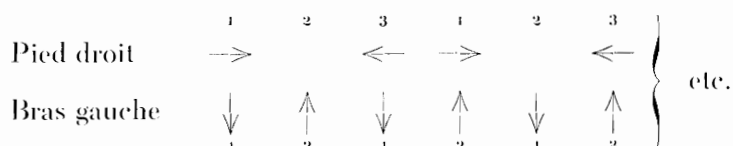
Pied gauche	←	→	←	→	←	→	} etc.
Bras droit	↓	→	↑	↓	→	↑	

Pied gauche	←	→	←	→	←	→	} etc.
Bras gauche	↓	←	↑	↓	←	↑	

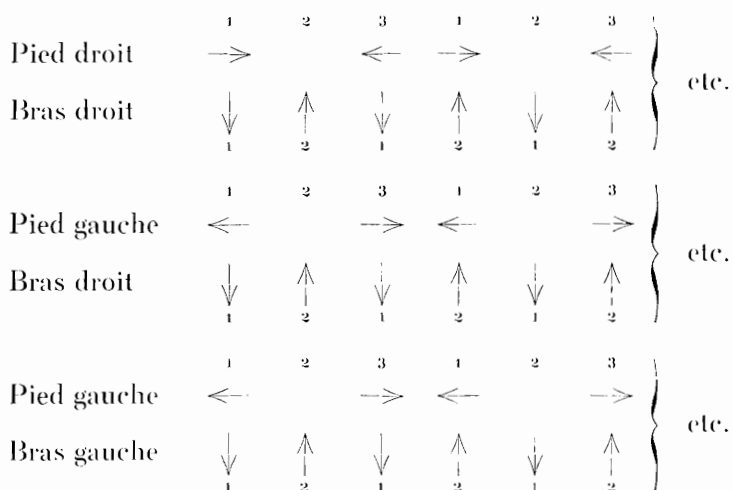
Position fondamentale

Exercice 95. — La jambe droite s'étend à droite sur **1** (le pied touchant la terre), reste à droite sur **2**, et revient à la position fondamentale sur **3**.

Le bras gauche bat la mesure à deux temps.



Exercice 96. — Même exercice d'après les tableaux suivants :



Exercice 97. — Mêmes exercices, mais le bras bat la mesure à quatre temps.

VI

Exercices pour le développement de la volonté spontanée

Le maître fait refaire les exercices de la leçon 7, chap. VI, mais il donne le commandement « hop » pour l'échange subit des mouvements sur le **temps 2** des mesures à deux temps, sur le **temps 3** des mesures à trois temps, et sur le **temps 4** des mesures à quatre temps. Les élèves réalisent l'échange subit sur le **temps 1** de la mesure suivante.

VII

Exercices d'arrêt

Jusqu'ici les mesures d'arrêt que les élèves ont étudiées, ont toujours commencé sur le temps **1**. La marche par conséquent recommençait aussi sur le temps **1**.

Désormais une mesure d'arrêt pourra commencer aussi bien sur le temps 1 que sur les temps 2, 3 ou 4.

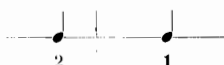
Si la mesure d'arrêt commence sur le temps 2, la marche recommencera sur le temps 2; si la mesure d'arrêt commence sur le temps 3, la marche recommencera sur le temps 3; si enfin la mesure d'arrêt commence sur le temps 4, la marche recommencera sur le temps 4.

Nota. Il est à remarquer :

- 1^o qu'une mesure à deux temps ne renferme qu'un temps 1 et un temps 2 (soit deux temps);
- 2^o qu'une mesure à trois temps ne renferme qu'un temps 1, un temps 2 et un temps 3 (soit trois temps);
- 3^o qu'une mesure à quatre temps ne renferme qu'un temps 1, un temps 2, un temps 3 et un temps 4 (soit quatre temps).

Par conséquent :

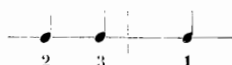
a) Une mesure de marche à deux temps, commençant par le temps 2, devra être exécutée de la manière suivante :



b) Une mesure d'arrêt à deux temps, commençant sur le temps 2 :



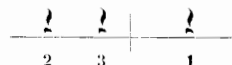
c) Une mesure de marche à trois temps commençant sur le temps 2 :



d) commençant sur le temps 3 :



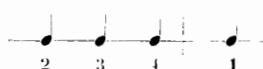
e) Une mesure d'arrêt à trois temps commençant sur le temps 2 :



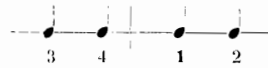
f) commençant sur le temps 3 :



g) Une mesure de marche à quatre temps commençant sur le temps 2 :



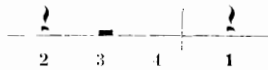
h) commençant sur le temps 3 :



i) commençant sur le temps quatre :



j) Une mesure d'arrêt à quatre temps commençant sur le temps 2 :



k) commençant sur le temps 3 :



l) commençant sur le temps 4 :



L'élève reste immobile dans l'attitude du dernier temps avant l'arrêt.

Exercice 80. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



Exercice 81. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



Exercice 82. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



Exercice 83. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



Exercice 84. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



Exercice 85. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



VIII

Exercices d'alternance de mesure

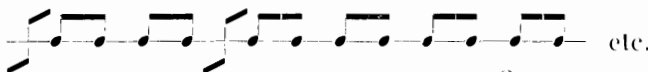
Exercice 121. — Tout en comptant les mesures *mentalement* les élèves marchent des séries de douze mesures, dont les trois premières sont à deux temps et les neuf dernières à trois temps. Les temps 1 doivent être accentués avec beaucoup d'énergie.

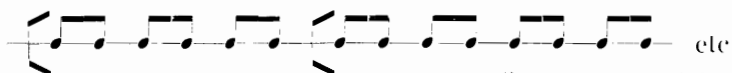
Exercice 122. — Même exercice, mais les trois premières mesures sont à trois temps, les neuf dernières à deux temps.

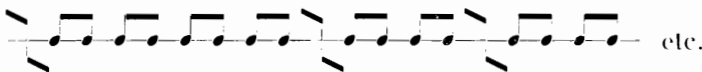
Exercice 123. — Même exercice, mais les neuf premières mesures sont à deux temps, les trois dernières sont à trois temps.

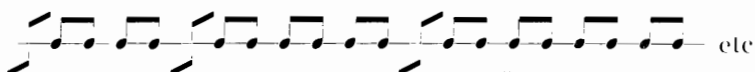
Exercice 124. — Même exercice, mais les neuf premières mesures sont à trois temps, les trois dernières sont à deux temps.

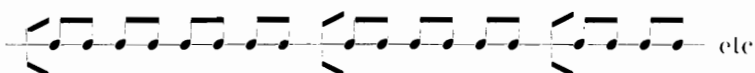
Exercice 125.  etc.
2 mesures répétées.

Exercice 126.  etc.
2 mesures répétées.

Exercice 127.  etc.
2 mesures répétées.

Exercice 128.  etc.
3 mesures répétées.

Exercice 129.  etc.
3 mesures répétées.

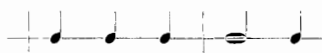
Exercice 130.  etc.
3 mesures répétées.

IX

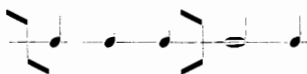
Exercices d'audition

Il ne doit y avoir aucun arrêt entre la dernière note jouée par le maître et la réalisation des élèves.

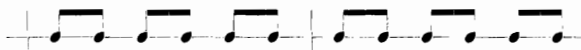
Exercice 86. — Après avoir convenu qu'il n'y aura pas d'alternance de mesure, le maître joue deux mesures au piano.



Les élèves réalisent:



Exercice 87. — Le maître continue dans le même mouvement.



Les élèves:



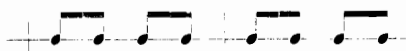
Exercice 88. — Le maître continue dans le même mouvement.



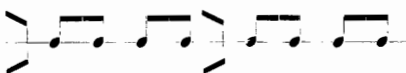
Les élèves:



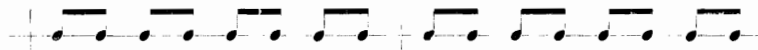
Exercice 89. — Le maître continue dans le même mouvement.



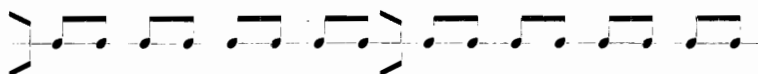
Les élèves:



Exercice 90. — Le maître continue dans le même mouvement.



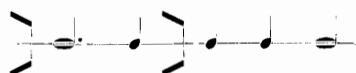
Les élèves:



Exercice 91. — Le maître continue dans le même mouvement.



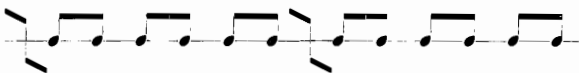
Les élèves:



Exercice 92. — Le maître continue dans le même mouvement.



Les élèves:



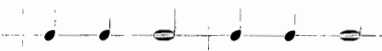
Exercice 93. — Le maître continue dans le même mouvement.



Les élèves:



Exercice 94. — Le maître continue dans le même mouvement.



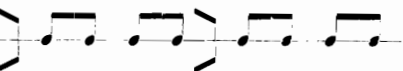
Les élèves:



Exercice 95. — Le maître continue dans le même mouvement.



Les élèves:



Exercice 96. — Le maître continue dans le même mouvement.



Les élèves:



X

Marches rythmiques chantées avec accompagnement de piano

Nos 55 à 56 bis.



LEÇON XII

I

Exercices généraux

a) De respiration (Fig. 104 et 105). — b) D'équilibre des mouvements. — c) De force et de souplesse des muscles. (Voir *Introduction*.)

II

Exercices de marche

Avant d'aborder un nouveau sujet le maître fera exécuter l'exercice.



Le changement d'attitude doit être effectué rapidement, de sorte qu'il soit accompli au commencement même du temps indiqué dans le texte de l'exercice.

Deux mesures : la main gauche sur la hanche ; le bras droit levé, plié, les bouts des doigts touchant l'épaule gauche. Tête inclinée à droite.

Deux mesures : l'attitude complémentaire et ainsi de suite. (Le changement d'attitude a lieu sur le temps 2 de la mesure 2.)

Voir *Nota*, leçon 11, chap. II.

Exercices préparatoires sur place

Fortissimo.

Le plus haut degré de force est nommé *fortissimo* ; signe pour le *fortissimo* : *ff*.

Position fondamentale.

Exercice 12a — L'élève bat la mesure à trois temps. Sur le 1, les mains frappent l'une contre l'autre.

Trois mesures dont le frappé est exécuté *fortissimo*.

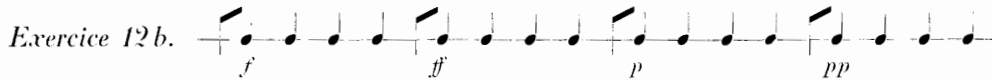
Trois mesures dont le frappé est exécuté *pianissimo*, etc.



Les mouvements des trois premières mesures sont grands ; tension énergique des muscles du bras pour le mouvement ainsi que la durée des temps 1. (Voir *exercice 11a*, et *Nota* leçon 11, chap. II.)

Les mouvements des trois mesures suivantes sont petits ; tension modérée des muscles du bras pour le mouvement ainsi que la durée des temps 1.

Le même exercice avec la main droite.



Même exercice avec la main gauche.

Exercice 12c. — Un forte modéré est nommé *mezzoforte*; signe pour le *mezzo-* *Mezzoforte.*
forte: *mf*.

Un piano modéré est nommé *mezzopiano*; signe pour le *mezzopiano*: *mp*. *Mezzopiano.*

Il y a donc six degrés de force, soit : *ff*, *f*, *mf*, *mp*, *p* et *pp*.

L'élève bat la mesure à deux temps.

Quatre mesures <i>ff</i>	} avec la main gauche d'abord; puis avec la main droite.
Quatre mesures <i>f</i>	
Quatre mesures <i>mf</i>	
Quatre mesures <i>mp</i>	
Quatre mesures <i>p</i>	
Quatre mesures <i>pp</i>	

Même exercice en battant la mesure à trois temps.

Même exercice en battant la mesure à quatre temps.

Nota. Plus les nuances sont douces, plus les mouvements deviennent petits.

Exercice 12d. — L'élève bat la mesure à quatre temps.

Trois mesures <i>pp</i>	} avec la main gauche d'abord; puis avec la main droite.
Trois mesures <i>p</i>	
Trois mesures <i>mp</i>	
Trois mesures <i>mf</i>	
Trois mesures <i>f</i>	
Trois mesures <i>ff</i>	

Même exercice en battant la mesure à trois temps.

Même exercice en battant la mesure à deux temps.

Exercice 12e. — Marche sur place à trois temps.

Quatre mesures dont le frappé est exécuté	<i>ff</i>
Quatre mesures » » »	<i>f</i>
Quatre mesures » » »	<i>mf</i>
Quatre mesures » » »	<i>mp</i>
Quatre mesures » » »	<i>p</i>
Quatre mesures » » »	<i>pp</i>

Exercice 12f.

Trois mesures dont le frappé est exécuté	<i>pp</i>
Trois mesures » » »	<i>p</i>
Trois mesures » » »	<i>mp</i>
Trois mesures » » »	<i>mf</i>
Trois mesures » » »	<i>f</i>
Trois mesures » » »	<i>ff</i>

Mêmes exercices que les exercices 12e. et f., mais à quatre temps. (Le pied gauche fait le frappé d'abord ; puis c'est le pied droit.)

Exercice 12g. etc.

Exercice 12h. etc.

Exercice 12i. etc.

Exercice 12j. etc.

Exercice 12k. etc.

Exercice 12l. etc.

Exercice 12m. etc.

etc.

* * *

Le demi-soupir. – Un silence qui dure la moitié d'un temps, c'est-à-dire qui équivaut à la durée d'une seule croche, est nommé : *demi-soupir*.

Signe pour cet arrêt : ♫

Interprétation du demi-soupir par la main

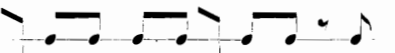
En tout morceau renfermant des croches, la main bat les croches. Quand il y a un demi-soupir, le bras et la main s'arrêtent pour la durée d'une croche, restant immobiles dans l'attitude du geste qui précède l'arrêt. Par conséquent :

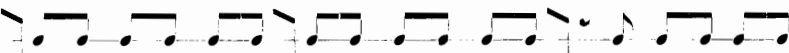
1° Si le ♫ représente la durée de la deuxième croche du même temps, la main ne répète *pas* le geste du bras.

2^e Si le ♩ représente la durée de la première croche d'un temps, le bras et la main n'exécutent le geste de ce temps que sur la deuxième croche.

Exercice 12 n.  2 mesures répétées.

Exercice 12 o.  2 mesures répétées.

Exercice 12 p.  2 mesures répétées.

Exercice 12 q.  3 mesures répétées.

Exercice 12 r.  1 mesure répétée.

Exercice 12 s.  1 mesure répétée.

Exercice 12 t.  1 mesure répétée.

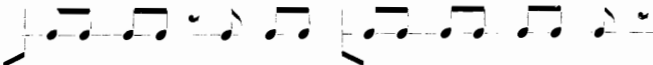
Exercice 12 u.  1 mesure répétée.

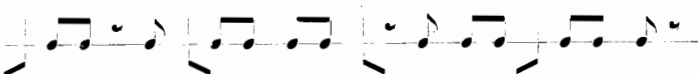
Les mêmes exercices en ballant avec la main droite.

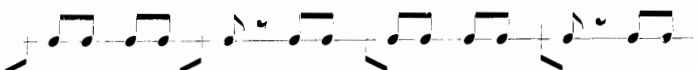
Interprétation du demi-soupir par le pied

L'élève s'arrête dans l'attitude du geste qui précède l'arrêt, appuyé sur le pied qui a fait le dernier pas ; le pied qui fera le pas suivant, est levé *en avant*. (Voir chap. IV, Fig. 106, 107, 108 et 109.)

Exercice 12 v.  etc.

Exercice 12 w.  etc.

Exercice 12 x.  etc.

Exercice 12 y.  etc.

Exercice 12 z.  etc.

III

Exercices rythmiques de respiration

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

h)

L'élève répétera ces exercices d'après l'exemple suivant :

g)

IV

Exercices de marche

Exercice 12 aa.

Exercice 12 bb.

Exercice 12 cc.



Fig. 106
Arrêt dans l'attitude
du temps 1.



Fig. 107
Arrêt dans l'attitude
du temps 2 d'une me-
sure à quatre temps.



Arrêt dans l'attitude
du temps 2 d'une me-
sure à trois temps ou
du temps 3 d'une me-
sure à quatre temps.



Fig. 109

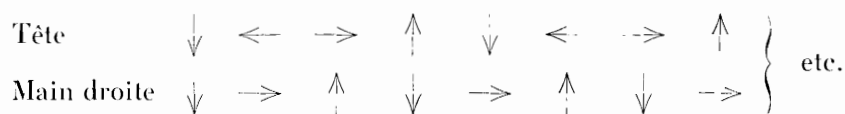
Arrêt dans l'attitude
du dernier temps d'une
mesure.

Exercice 98. — La jambe droite s'étend à droite sur 1, reste sur 2 et 3, et revient au corps sur 4. — La main droite bat la mesure à trois temps.

Voir règle générale,
leçon 3, chap. V.

Exercice 100. — La tête bat la mesure à quatre temps

Exercice 100. — La tête bat la mesure à quatre temps, la main gauche celle à trois temps.



Même exercice avec la main gauche.

VII

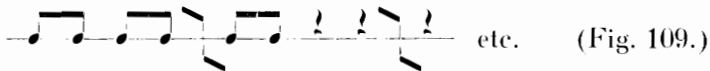
Exercices d'arrêt

Exercice 86. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



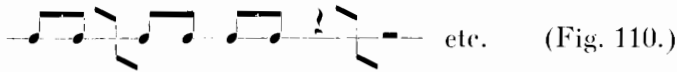
etc. (Fig. 109.)

Exercice 87. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



etc. (Fig. 109.)

Exercice 88. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



etc. (Fig. 110.)

Exercice 89. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



etc. (Fig. 111 et 112.)

Exercice 90. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



etc. (Fig. 113.)

Exercice 91. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



etc. (Fig. 114 et 115.)

L'élève s'arrête dans l'attitude du dernier pas avant l'arrêt.

S'il a marché en mouvement rapide, il s'arrête par conséquent sur la pointe des pieds.



Fig. 109



Fig. 110



Fig. 111



Fig. 112



Fig. 113



Fig. 114

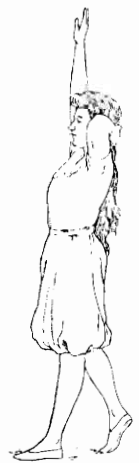


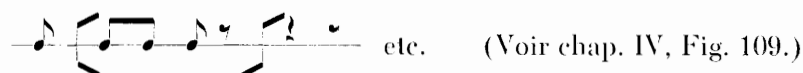
Fig. 115

Une mesure de marche — de même une mesure d'arrêt — peut commencer par la seconde croche (le second soupir) d'un temps. Si la mesure de marche commence par la seconde croche du temps 4, la mesure d'arrêt commencera par la seconde moitié du temps 4 aussi; si la mesure de marche commence par la seconde croche du temps 3, la mesure d'arrêt commencera par la seconde moitié du temps 3 aussi; si la mesure de marche commence par la seconde croche du temps 2, la mesure d'arrêt commencera par la seconde moitié du temps 2 aussi; si enfin la mesure de marche commence par la seconde croche du temps 1, la mesure d'arrêt commencera par la seconde moitié du temps 1 aussi.

Nota. Il est à remarquer:

- 1^o qu'une mesure à deux temps renferme quatre croches, ou quatre demi-soupirs;
 - 2^o qu'une mesure à trois temps renferme six croches, ou six demi-soupirs;
 - 3^o qu'une mesure à quatre temps renferme huit croches, ou huit demi-soupirs,
- qu'elle commence sur le temps 1, 2, 3, 4, ou sur la seconde moitié d'un de ces temps.

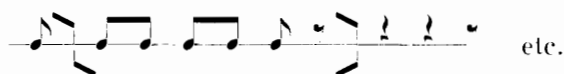
Exercice 92. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



Exercice 93. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



Exercice 94. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



Exercice 95. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



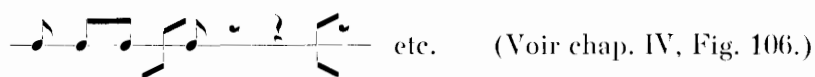
Exercice 96. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



Exercice 97. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



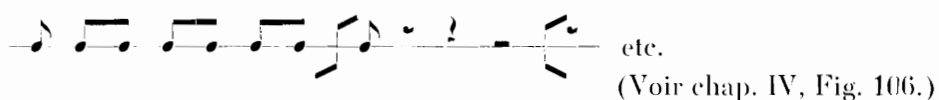
Exercice 98. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



Exercice 99. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



Exercice 100. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



VIII

Exercices d'alternance de mesure

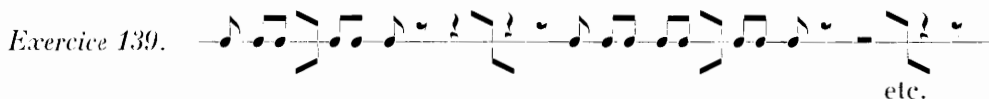
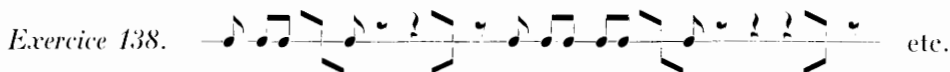
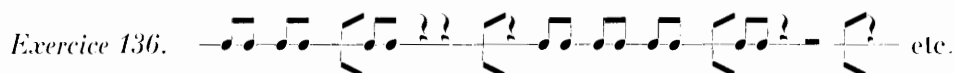
Exercice 131. — Tout en comptant les mesures *mentalement* les élèves marchent des séries de 12 mesures, dont les trois premières sont à trois temps et les neuf dernières à quatre temps.

Les temps 1 doivent être accentués avec beaucoup d'énergie.

Exercice 132. — Même exercice, mais les trois premières mesures sont à quatre temps et les neuf dernières à trois temps.

Exercice 133. — Même exercice, mais les neuf premières mesures sont à trois temps et les trois dernières à quatre temps.

Exercice 134. — Même exercice, mais les neuf premières mesures sont à quatre temps et les trois dernières à trois temps.



IX

Exercices d'audition

Il ne doit y avoir aucun arrêt entre la dernière note jouée par le maître et la réalisation des élèves.

Exercice 97. — Après avoir convenu qu'il n'y aura pas d'alternance de mesure, le maître joue deux mesures au piano.



Les élèves réalisent :



Exercice 98. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 99. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 100. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 101. — Le maître :



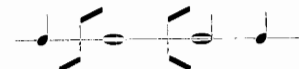
Les élèves :



Exercice 102. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 103. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 104. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 105. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 106. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 107. — Le maître :

Les élèves :

X

Marches rythmiques chantées avec accompagnement de piano

Les élèves reprennent les marches du Chap. X de la leçon précédente.

LÈÇON XIII

I

Exercices généraux

a) De respiration. — *b)* D'équilibre des mouvements. — *c)* De force et de souplesse des muscles. (Voir l'Introduction.)

II

Exercices de marche

Exercice 13a. — La main bat les croches. Les pieds marchent les noires.



Même exercice avec la main droite.



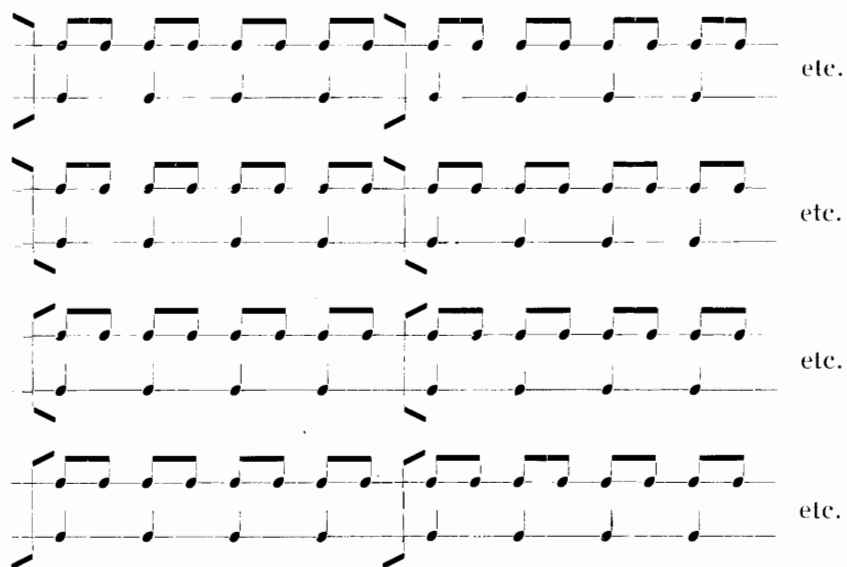
Mêmes exercices avec le pied gauche.



Exercice 13b. — Mêmes exercices à trois temps.



Exercice 13c. — Mêmes exercices à quatre temps.



Exercice 13d. — La main bat les croches. Les pieds marchent les blanches.



Même exercice avec la main droite.



Exercice 13e. — La main bat les croches. Les pieds marchent les blanches pointées.



Même exercice avec la main droite.



Exercice 13f. — La main bat les croches. Les pieds marchent les rondes.



Même exercice avec la main droite.

* * *

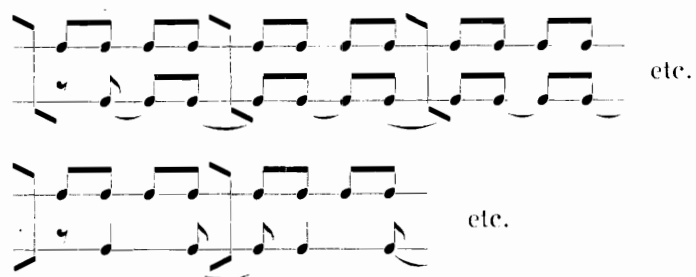
La noire syncopée. — La durée d'une noire vaut deux croches. Quand la durée d'une noire renferme une croche qui représente la deuxième moitié d'un temps, et une seconde croche qui la suit et qui représente la première moitié du temps suivant, on l'appelle une *noire syncopée*. La noire syncopée est écrite de la manière suivante :

ou encore comme une noire

Exercice préparatoire

L'élève fait une légère gémulation sur la seconde croche constitutive de la noire syncopée. Après quelque temps d'exercice cette gémulation deviendra presque imperceptible.

Exercice 13g. — La main bat les croches. Les pieds marchent des noires syncopées.



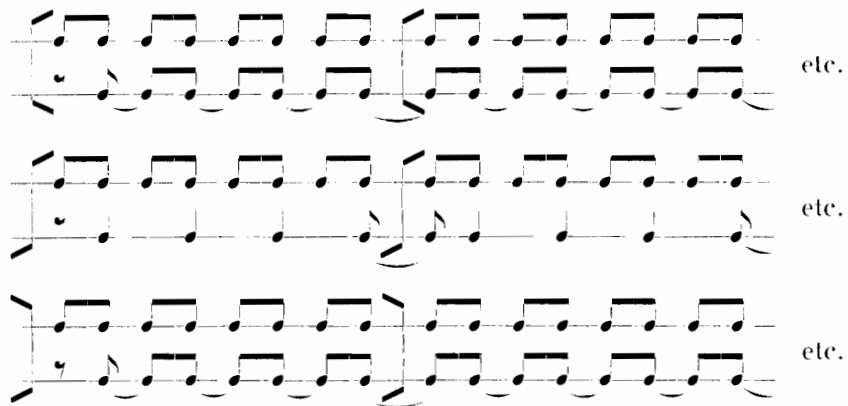
Mêmes exercices avec la main droite.



Exercice 13h. — Mêmes exercices à trois temps.



Exercice 13i. Mêmes exercices à quatre temps.





Exercice 13j. — La main bat les croches. Les pieds marchent des blanches syncopées :

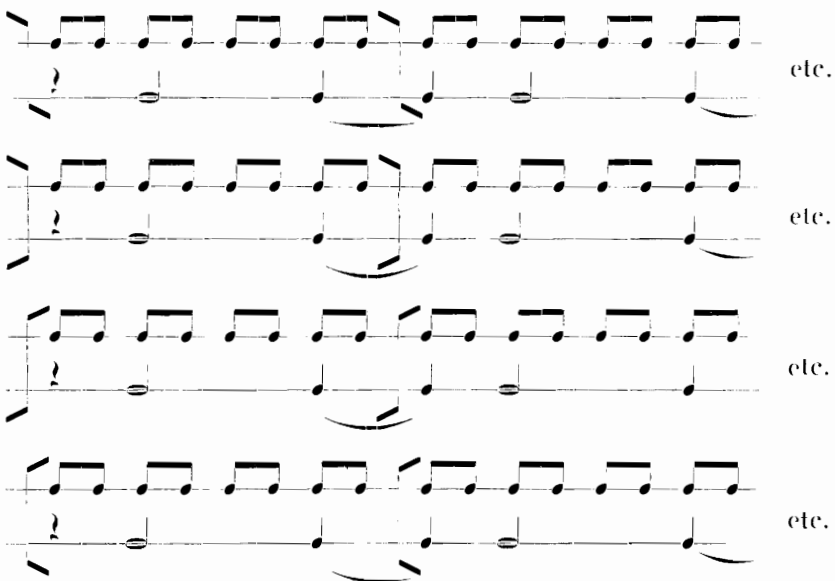
à deux temps :



à trois temps :



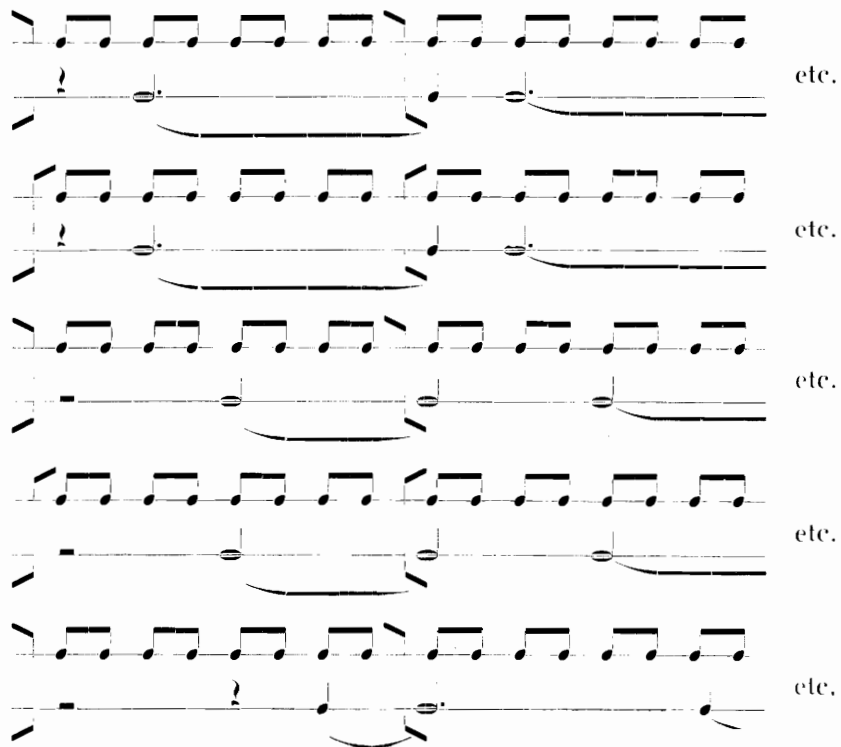
à quatre temps :



Exercice 13k. -- La main bat les croches. Les pieds marchent les blanches pointées syncopées.



Exercice 13l. La main bat les croches. Les pieds marchent les rondes syncopées.



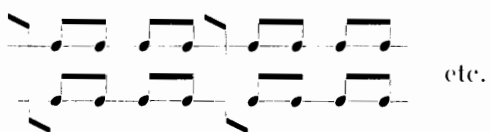


Exercice 13 m.



Huit mesures	} dont le frappé est exécuté	} <i>crescendo</i>	
Quatre mesures			<i>ff</i>
Huit mesures			<i>decrescendo</i>
Quatre mesures			<i>pp</i>

Même exercice d'après les exemples suivants :



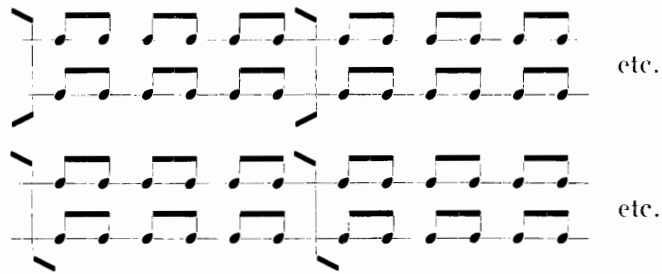
Exercice 13 n.



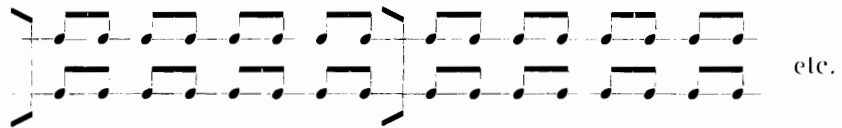
Huit mesures	} dont le frappé est exécuté	} <i>p</i>	
Quatre mesures			<i>crescendo</i>
Quatre mesures			<i>diminuendo</i>

Même exercice d'après les exemples suivants :

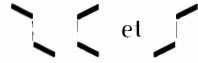




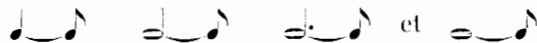
Exercice 13 o.



Huit mesures }
 Quatre mesures } dont le frappé est exécuté { f
 Quatre mesures } { *decrescendo*
 { *crescendo*

Le même exercice d'après les signes suivants : 

Interprétation de quelques durées spéciales.



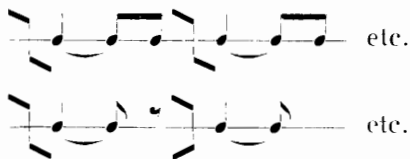
Cette durée s'écrit souvent  et s'appelle *noire pointée*, en analogie avec la durée  qui s'écrit  et s'appelle *blanche pointée* (Voir Leçon 5).

Lorsqu'une noire est prolongée sur le temps suivant pour la durée de la première croche, l'élève la réalise comme une blanche, dont le second temps serait divisé en deux croches.

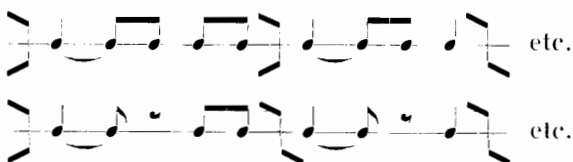
C'est-à-dire : l'on fait un pas en avant sur le premier temps constitutif et une gèneuflexion sur la première croche du temps suivant ; la seconde croche de ce temps sera réalisée par un pas en avant avec le pied dégagé.

Si la deuxième moitié de ce temps est représentée par un demi-soupir, le pied dégagé se lève en avant (genou tendu) au même moment que la gèneuflexion.

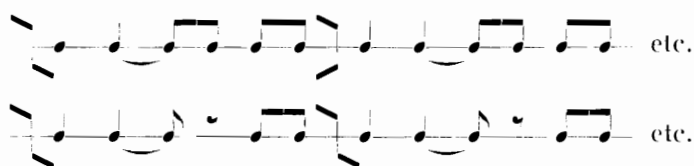
Exercice 13 p. :



Mêmes exercices avec la main droite.



Mêmes exercices avec la main droite.



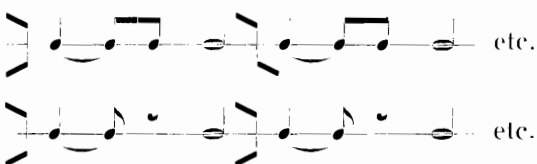
Mêmes exercices avec la main droite.



Mêmes exercices avec la main droite.



Mêmes exercices avec la main droite.



Mêmes exercices avec la main droite.

Lorsqu'une blanche est prolongée sur le temps suivant pour la durée de la première croche, l'élève la réalise comme une blanche pointée dont le troisième temps serait divisé en deux croches.

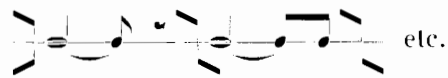


C'est-à-dire: l'on fait un pas en avant sur le premier temps constitutif, l'on croise le pied qui sert de point d'appui avec le pied dégagé sur le deuxième temps constitutif, et l'on rejoint les talons sur la première croche du temps suivant; la deuxième croche de ce temps sera réalisée par un pas en avant avec le pied dégagé.

Si la deuxième moitié de ce temps est représentée par un demi-soupir, le pied dégagé, au lieu de rejoindre l'autre pied, sera levé en avant (genou tendu) sur la première croche du troisième temps constitutif. (Fig. 106, 107, 108 et 109.)

Exercice 13 q.





Mêmes exercices avec la main droite.



Mêmes exercices avec la main droite.



Mêmes exercices avec la main droite.

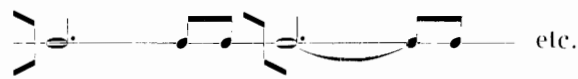


Lorsqu'une blanche pointée est prolongée sur le temps suivant pour la durée de la première croche, l'élève la réalise comme une ronde, dont le quatrième temps serait divisé en deux croches.

C'est-à-dire : l'on fait un pas en avant sur le premier temps constitutif, l'on croise le pied qui sert de point d'appui avec le pied dégagé sur le deuxième temps constitutif, l'on écarte le pied dégagé du corps sur le troisième temps constitutif et l'on rejoint les talons sur la première croche du temps suivant ; la deuxième croche de ce temps sera réalisée par un pas en avant avec le pied dégagé.

Si la deuxième moitié de ce temps est représentée par un demi-soupir, le pied dégagé, au lieu de rejoindre l'autre pied, sera levé en avant (genou tendu) sur la première croche du quatrième temps constitutif. (Fig. 106, 107, 108 et 109.)

Exercice 13r.



Mêmes exercices avec le bras droit.



Mêmes exercices avec le bras droit.

Lorsqu'une ronde est prolongée sur le temps suivant pour la durée de la première croche, l'élève fera une *gênuflexion sur cette croche*. La seconde croche de ce même temps sera interprétée par un pas en avant avec le pied dégagé.

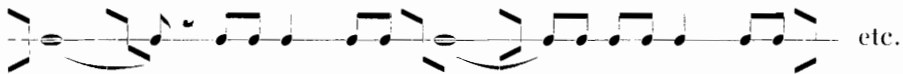


Si cette deuxième moitié du temps est représentée par un demi-soupir la jambe dégagée sera levée en avant (genou tendu) au même moment que la gênuflexion.

Exercice 13s.

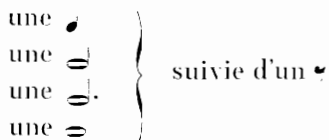


Mêmes exercices avec le bras droit.



Même exercice avec le bras droit.

Manière d'exécuter



Pour la suivie d'un voir Leçon 12, Chap. II.

Les mêmes gestes qui ont été étudiés jusqu'ici, mais le pied dégagé ne touche pas le sol pendant toute la durée de la note en question.

La suivie d'un

Le corps est appuyé sur le pied qui fait le pas en avant; l'autre pied reste tendu en arrière, sans toucher le sol. (Fig. 116.)

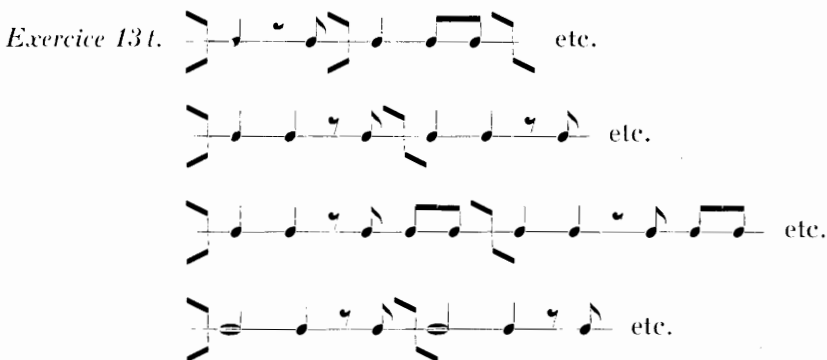


Fig. 116

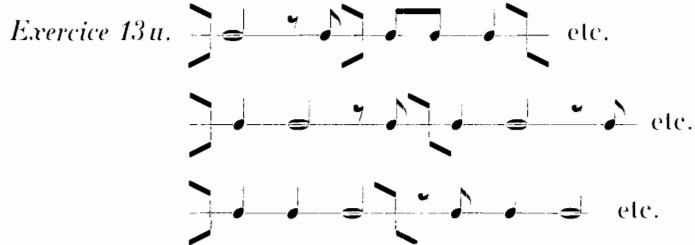
Mêmes exercices avec le bras droit.



Fig. 117

La ♩ suivie d'un ♪

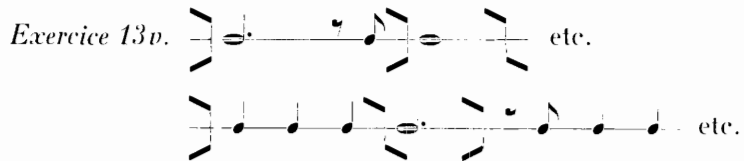
Un pied fait un pas en avant sur le premier temps constitutif; le pied dégagé reste en arrière (genou tendu) sans toucher le sol; gèneuflexion sur 2. (Fig. 117.)



Mêmes exercices avec le bras droit.

La ♩ suivie d'un ♪

Un pied fait un pas en avant sur le premier temps constitutif; le pied dégagé croise l'autre sur le deuxième temps constitutif et rejoint l'autre pied sur le troisième temps constitutif, c'est-à-dire les cuisses jointes, mais le genou de la jambe dégagée légèrement plié, la jambe tendue en arrière sans toucher le sol.



Mêmes exercices avec le bras droit.

La ♩ suivie d'un ♪

Le dernier temps constitutif est exécuté comme le dernier temps constitutif de la ♩, suivie d'un ♪



Même exercice avec le bras droit.

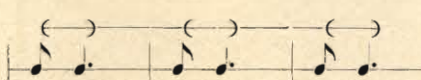
III

Exercices rythmiques de respiration



a³ 

a⁴ 

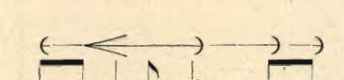
a⁵ 

a⁶ 

a⁷ 

a⁸ 

a⁹ 

b 

c 

d 



Fig. 118



Fig. 119

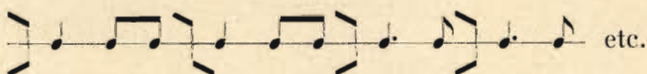
L'élève répétera ces exercices d'après l'exemple suivant:



Nota. Quelques-uns de ces exercices ne peuvent être exécutés qu'après l'étude du chap. IV.

IV

Exercices de marche

Exercice 13 aa.  etc.

Exercice 13 bb.  etc.

Exercice 13cc. etc.

Exercice 13dd. etc.

Exercice 13ee. etc.

Exercice 13ff. etc.

Exercice 13gg. etc.

Exercice 13hh. etc.

Exercice 13ii. etc.

Exercice 13jj. etc.

Exercice 13kk. etc.

Exercice 13ll. etc.

Exercice 13mm. etc.

Exercice 13nn. etc.

Exercice 13oo. etc.

Exercice 13pp. etc.

Exercice 13qq. etc.

Exercice 13rr. etc.

Exercice 13ss.



Exercice 13tt.



Exercice 13uu.



Exercice 13vv.



Exercice 13ww.



Exercice 13xx.

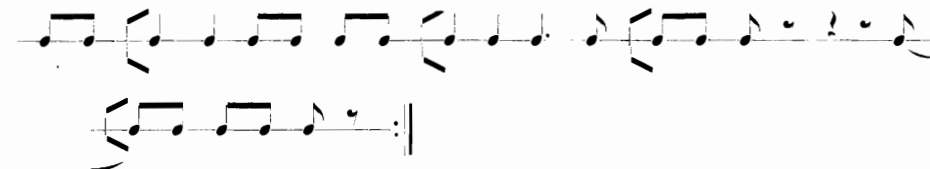


Voir règle sur le pas final. (Page 11.)

Exercice 13yy.



Exercice 13zz.



V

Exercices d'indépendance des membres

Exercice 106. — Mouvement de marche sur place; mesure à quatre temps.

Un bras bat la mesure à quatre temps, mais il commence sur le temps 2 des jambes.

Voir règle générale, leçon 3, chap. V.

Les jambes	1	2	3	4	1	2	3	4	1	} etc.
Un bras		1	2	3	4	1	2	3	4	

Cet exercice doit être fait d'après les quatre combinaisons suivantes :

Pied droit fait le frappé	{		}	Pied droit fait le frappé
Main droite bat la mesure	{		}	Main gauche bat la mesure

Pied gauche fait le frappé / \ Pied gauche fait le frappé
Main gauche bat la mesure \ / Main droite bat la mesure

Exercice 107. — Même exercice, mais le bras commence sur le temps 3 des pieds.

Les jambes 1 2 3 1 1 2 3 4 1 2 {
Un bras 1 2 3 4 1 2 3 4 } etc.

Exercice 108. — Même exercice, mais le bras commence sur le temps 4 des pieds.

Les jambes 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 {
Un bras 1 2 3 4 1 2 3 4 } etc.

Exercice 109. — Une cuisse levée horizontalement. Circumduction du pied : en dehors, en bas, en dedans, en haut.

Un bras fait un mouvement circulaire en sens contraire du pied : en dehors, en haut, en dedans, en bas (le bras passe devant le corps). Cet exercice doit être fait d'après les quatre combinaisons suivantes :

Pied droit / Pied droit / Pied gauche / Pied gauche /
Bras droit \ Bras gauche \ Bras gauche \ Bras droit \

Exercice 110. — Même exercice, mais le pied se dirige en dehors, en haut, en dedans, en bas et le bras se dirige en sens contraire : en dehors, en bas, en dedans, en haut.

Exercice 111. — Mêmes exercices que les exercices 109 et 110, mais le bras se dirige a) en arrière, en haut, en avant, en bas ; b) en avant, en haut, en arrière, en bas.

Exercice 112. — Mouvement de marche sur place, mesure à trois temps. Les pieds commencent le mouvement et exécutent *huit* mesures dont le frappé va en *crescendo*.

Lorsque les pieds ont atteint le *ff*, les mains commencent *pp* et exécutent *huit* mesures dont le frappé va en *crescendo*, tandis que le frappé des pieds continue *ff*. Les mains frappent l'une dans l'autre sur le temps 1.

Lorsque les mains ont atteint le *ff*, les pieds font *huit* mesures, dont le frappé va en *decrescendo*, tandis que le *pp* des pieds continue.

Lorsque les pieds ont atteint le *pp*, les mains font *huit* mesures, dont le frappé va en *decrescendo*, tandis que le *pp* des pieds continue.

Lorsque les mains ont atteint le *ff*, les mains font *huit* mesures dont le frappé va en *crescendo* tandis que le *pp* des mains continue, etc., etc.

Pieds		<i>ff</i>		<i>pp</i>		<i>ff</i>
Mains			<i>ff</i>		<i>pp</i>	
	huit mesures	huit mesures	huit mesures	huit mesures	huit mesures	huit mesures
	à trois temps	à trois temps	à trois temps	à trois temps	à trois temps	à trois temps
		etc.	etc.			

Exercice 113. — Même exercice d'après le tableau suivant :

Pieds		<i>ff</i> 	<i>pp</i> 	<i>ff</i> 
Mains	<i>pp</i> 	<i>ff</i> 	<i>pp</i> 	<i>ff</i> 
	huit mesures à deux temps	huit mesures à deux temps	huit mesures à deux temps	huit mesures à deux temps
		etc.	etc.	

VI

Exercices pour le développement de la volonté spontanée

Le maître fait refaire les exercices de la Leçon 9, Chap. VI, mais il donne le commandement « hop » pour l'échange subit des mouvements sur le **temps 2** des mesures à deux temps, sur le **temps 3** des mesures à trois temps, sur le **temps 4** des mesures à quatre temps. Les élèves réalisent l'échange subit sur le **temps 1** de la mesure suivante.

VII

Exercices d'arrêt

Exercice 101. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



Exercice 102. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



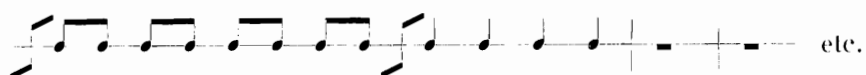
Exercice 103. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



Exercice 104. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



Exercice 105. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



Exercice 106. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



Exercice 107. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



Exercice 108. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



Exercice 109. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



VIII

Exercices d'alternance de mesure

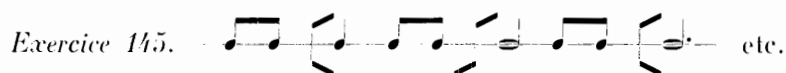
Les temps 1 doivent être accentués avec beaucoup d'énergie.

Exercice 141. — Tout en comptant les mesures *mentalement*, les élèves marchent des séries de douze mesures, dont les trois premières sont à deux temps et les neuf dernières à quatre temps.

Exercice 142. — Même exercice, mais les trois premières mesures sont à quatre temps et les neuf dernières à deux temps.

Exercice 143. — Même exercice, mais les neuf premières mesures sont à deux temps et les trois dernières à quatre temps.

Exercice 144. — Même exercice, mais les neuf premières mesures sont à quatre temps et les trois dernières à deux temps.



IX

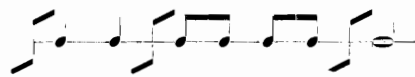
Exercices d'audition

Exercice 108. — Après avoir convenu qu'il n'y aura pas d'alternance de mesure, le maître joue trois mesures au piano.

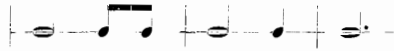
Il ne doit y avoir aucun arrêt entre la dernière note jouée par le maître et la réalisation des élèves.



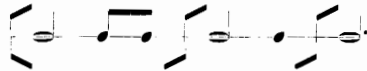
Les élèves réalisent :



Exercice 109. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 110. — Le maître :



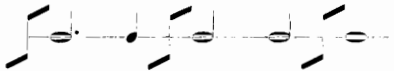
Les élèves :



Exercice 111. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 112. — Le maître :



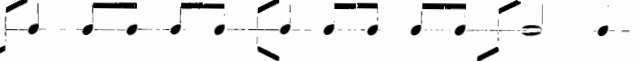
Les élèves :



Exercice 113. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 114. — Le maître :



Les élèves :



Exercice 115. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 116. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 117. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 118. — Le maître :

Les élèves :

X

Marches rythmiques
chantées avec accompagnement de piano

N^{os} 57 à 69.

LEÇON XIV

I

Exercices généraux

a) De respiration. — b) D'équilibre des mouvements. — c) De force et de souplesse des muscles (Fig. 120 et 121). (Voir l'*Introduction*.)

II

Exercices de marche

Avant d'aborder un nouveau sujet, le maître fera exécuter l'exercice



Fig. 120



Fig. 121

Deux mesures : Les bras pliés derrière le dos.

» » Les bras abandonnés un peu derrière le corps.

» » Les mains derrière la nuque, épaules tirées en arrière, torse bombé (Voir Fig. 122, 123 et 124) et ainsi de suite. (Le changement d'attitude a lieu sur le temps trois de la deuxième mesure).

Le changement d'attitude doit être effectué rapidement de sorte qu'il soit accompli au commencement même du temps indiqué dans le texte de l'exercice.

Nota. L'élève veillera à ce que le changement d'attitude ne diminue pas l'énergie du frappé suivant.



Fig. 122



Fig. 123



Fig. 124

L'exercice :



Deux mesures : Le bras gauche plié derrière le dos ;

le bras droit levé, plié, bouts des doigts touchant l'épaule gauche.

Vois la dernière remarque marginale.

» » Attitude complémentaire, etc.

Le changement d'attitude a lieu sur le temps 3 de la deuxième mesure.

Le maître fait refaire les exercices de nuances de la Leçon 11, Chap. II avec cette différence que les signes de nuances n'ont pas seulement rapport aux frappés des mesures, mais à *tous* les temps sans exception.

Nota. Cependant il est à remarquer que les frappés doivent continuer à être accentués avec plus d'énergie que les autres temps.

L'accent pathétique. — Lorsqu'un temps faible est accentué exceptionnellement avec énergie l'on dit que c'est un *accent pathétique*. Selon le degré de force de cet accent on l'écrit λ ou *sf*, le dernier étant le plus fort. *sf* est une abréviation du mot *sforzando*, qui signifie: renforcé.

Sforzando.

Exercice 14 a.  2 mesures répétées.

Nota. Le bras participe au mouvement énergique de l'accent pathétique.

Même exercice d'après les signes  et 

Exercice 14 b.  3 mesures répétées.

Même exercice avec le bras droit.

Exercice 14 c.  3 mesures répétées.

Même exercice avec le bras droit.

Exercice 14 d.  2 mesures répétées.

Même exercice avec le bras droit.

Division de la noire
en trois croches 

Les triolets de croches. — Un temps divisé en trois parties égales, s'écrit ainsi :  (nous l'écrirons aussi plus tard ). La première des croches doit être accentuée plus fortement que les deux suivantes.

Nom pour ces trois signes : *triolet de croches*.

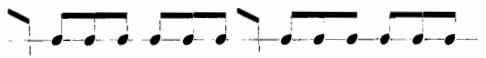
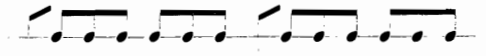
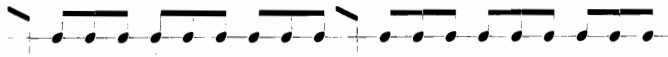
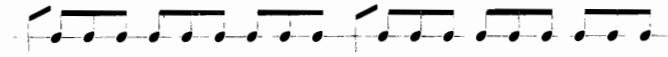
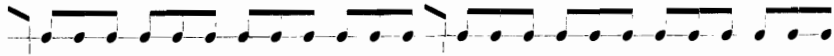
Exécution du groupe de trois croches (). Les *pieds* marchent trois fois plus vite que s'ils interprètent des noires. Dans un mouvement rapide on les exécute sur la pointe des pieds. (Voir les duolets de croches Leçon 11, Chap. II).

Quant au *bras*, il fait les gestes qui marquent les unités de temps et la *main seule* répète le geste deux fois de suite ; la première fois lorsque le premier tiers du temps est écoulé, la deuxième fois lorsque le deuxième tiers du temps est écoulé.

Ainsi donc dans le groupe  la première croche est battue par le bras qui frappe l'air, la deuxième et la troisième sont battues par la main seule qui frappe l'air.

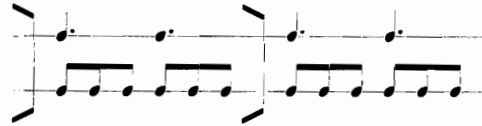
Dans le groupe  la quatrième croche est battue par le bras qui se lève, les cinquième et sixième sont battues par la main qui se lève, etc.

Exercices préparatoires

1.  etc.
2.  etc.
3.  etc.
4.  etc.
5.  etc.
6.  etc.

La main bat les temps. Les pieds marchent les croches.

Nota. Lorsque les temps sont divisés en groupes de trois croches, l'on a pris l'habitude d'écrire les unités de temps comme des noires pointées.

7.  etc.

8.  etc.

9.  etc.

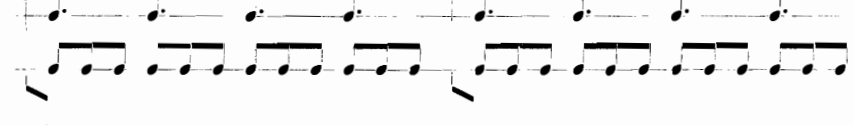
10.  etc.

11.  etc.

12.  etc.

13.  etc.

14.  etc.

15.  etc.

16.  etc.

III

Exercices rythmiques de respiration

Le maître fait refaire les exercices précédents d'après l'exemple suivant :

IV

Exercices de marche

Les durées des temps, quoique égales entre elles, peuvent être courtes ou longues. Si la durée des temps est longue, l'on dit que le mouvement est lent; si elle est courte, l'on dit que le mouvement est rapide. Les différents degrés de vitesse ont des désignations différentes :

Lento. — Le mouvement le plus lent est appelé *lento*.

Le mouvement de marche lente est assez difficile au point de vue de l'équilibre

général; l'élève s'exercera jusqu'à ce que le poids du corps se transporte naturellement — sans secousse ni balancement — de la plante aux orteils du même pied, au moment même où la plante de l'autre pied touche le sol.

Prestissimo. — Le mouvement le plus rapide est appelé *prestissimo*.

Dans les mouvements de marche très rapides l'élève ne battra pas la mesure; il mettra les mains sur les hanches, ou bien les bras pliés derrière le dos; les marches très rapides seront exécutées sur la pointe des pieds.

Exercice 14 e. *Lento*  etc.

Exercice 14 f. *Lento*  etc.

Exercice 14 g. *Lento*  etc.

Exercice 14 h. *Lento*  etc.

Les mêmes exercices *prestissimo*.

Accelerando. — Lorsque l'on commence à marcher ou à battre la mesure dans un mouvement lent et que l'on augmente peu à peu la vitesse, on dit que c'est un *accelerando*; l'abréviation de ce mot s'écrit *accel.*

Rallentando. — Lorsque l'on commence par un mouvement rapide et que l'on diminue peu à peu la vitesse, on dit que c'est un *rallentando*, ou bien un *ritardando*, ou encore *ritenuto*; les abréviations s'écrivent: *rall.*, *rit.*

Plus le mouvement devient vif, plus les pas deviennent petits, et plus le corps doit se soulever légèrement sur la pointe des pieds. (Voir Fig. 125.) La légèreté et la rapidité des mouvements doivent succéder graduellement et imperceptiblement à l'assurance tranquille et à la fermeté de ceux que nécessite une marche lente; et vice versa dans le *rallentando*.

A la première période de l'étude de l'*accelerando* et du *ritardando* le maître jouera au piano pour régler les degrés de vitesse de la marche des élèves. Plus tard chaque élève marchera seul, avec accompagnement de piano d'abord, puis sans secours de la musique.

Exercice 14 i. — Douze mesures à quatre temps *accelerando*,
douze mesures à quatre temps *rallentando*.

Exercice 14 j. — Douze mesures à trois temps *accelerando*,
douze mesures à trois temps *rallentando*.



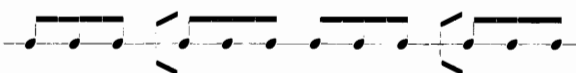
Fig. 125

Moderato. — Un mouvement modéré est appelé *moderato*.

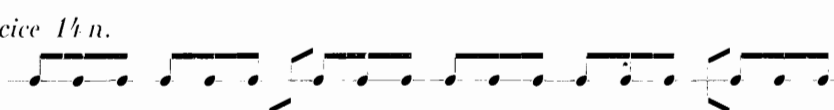
Le maître fait refaire les exercices 14 e—14 h *moderato*.

Pour l'exécution du groupe de trois croches, voir Chap. II.

Exercice 14 k.  etc.

Exercice 14 l.  etc.

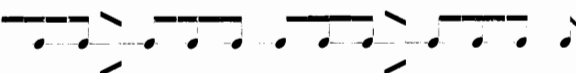
Exercice 14 m.  etc.

Exercice 14 n.  etc.

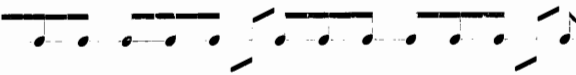
Exercice 14 o.  etc.

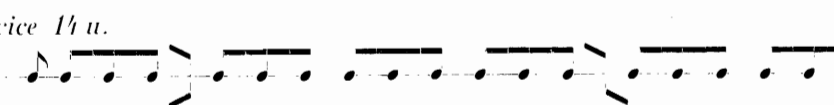
Exercice 14 p.  etc.

Exercice 14 q.  etc.

Exercice 14 r.  etc.

Exercice 14 s.  etc.

Exercice 14 t.  etc.

Exercice 14 u.  etc.

Exercice 14 v.  etc.

Exercice 14 w.  etc.

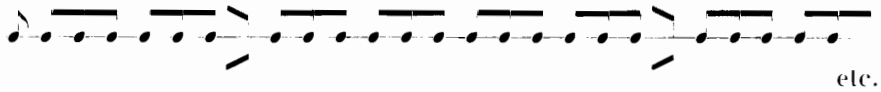
Pour ne pas confondre les groupes de deux croches  avec un groupe *incomplet* de trois croches , nous écrivons dans cette Leçon  quand la 3^{me} croche est à compléter en continuant l'exercice, et  quand c'est la 1^{re} croche qui manque au groupe.

Pour les signes  et  voir Leçon 16.

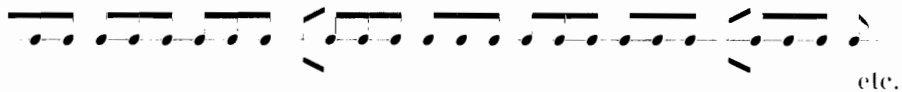
Exercice 14 x.



Exercice 14 y.



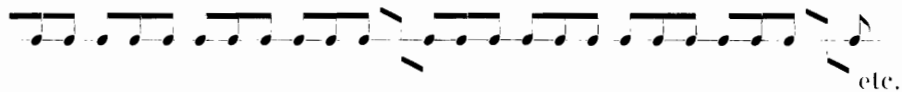
Exercice 14 z.



Exercice 14 aa.



Exercice 14 bb.

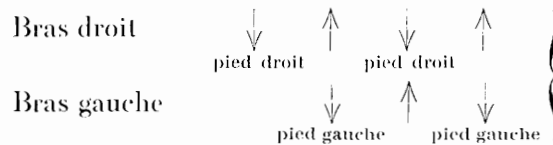


V

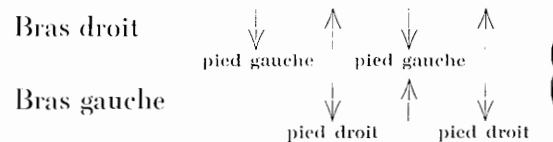
Exercices d'indépendance des membres

Exercice 114. — Les bras battent la mesure à deux temps, mais le bras gauche commence à battre sur le temps 2 du bras droit. Chaque fois que la main droite bat le 1, le pied droit frappe le sol ; chaque fois que la main gauche bat le 1, le pied gauche frappe le sol.

Voir Règle générale,
Leçon 3, Chap. V.



Exercice 115. — Même exercice, mais le 1 de la main droite est accentué par le pied gauche, et le 1 de la main gauche par le pied droit.



Exercice 116. — Mêmes exercices que les exercices 114 et 115, mais à trois temps.

Exercice 117. — Mêmes exercices que les exercices 114 et 115, mais à quatre temps.

Exercice 118. — Position debout, un genou levé, cuisse horizontale.

La tête bat la mesure à quatre temps. La main (sans secours du bras) celle à deux temps de gauche à droite. Le pied dégagé celle à deux temps, de haut en bas.

La tête	↓	←	→	↑	}
La main	←	→	←	→	
Le pied	↓	↑	↓	↑	

Exercice 119. — Même exercice, d'après les tableaux suivants.

La tête	←	→	←	→	}
La main	↓	←	→	↑	
Le pied	↓	↑	↓	↑	

La tête	←	→	←	→	}
La main	↓	↑	↓	↑	
Le pied	↓	←	→	↑	

La tête	↓	←	→	↑	}
La main	↓	↑	↓	↑	
Le pied	←	→	←	→	

La tête	↓	↑	↓	↑	}
La main	↓	←	→	↑	
Le pied	←	→	←	→	

La tête	↓	↑	↓	↑	}
La main	←	→	←	→	
Le pied	↓	←	→	↑	

VI

Exercices pour le développement de la volonté spontanée

Le maître fait refaire les exercices de la Leçon X, Chapitre VI, mais il donne le commandement « hop » pour l'échange subit des mouvements sur le **temps 2** des mesures à deux temps, sur le **temps 3** des mesures à trois temps, sur le **temps 4** des mesures à quatre temps. Les élèves réalisent l'échange subit sur le **temps 1** de la mesure suivante.

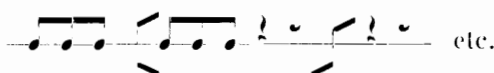
VII

Exercices d'arrêt

Exercice 110. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



Exercice 111. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



Exercice 112. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



Nota. Les deux premiers demi-soupirs d'une unité de temps s'écrivent ♪, les deux derniers ♫

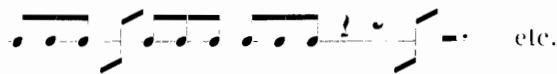
Exercice 113. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



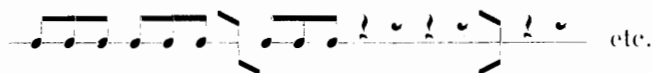
Exercice 114. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



Exercice 115. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



Exercice 116. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



Lorsque l'unité de temps s'écrit ♪, un temps de silence s'écrit ♪ ou ♪. deux temps de silence s'écrit ♫. trois temps de silence s'écrit ♫. quatre temps de silence s'écrit ♫.

Exercice 117. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



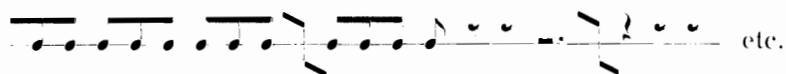
Exercice 118. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



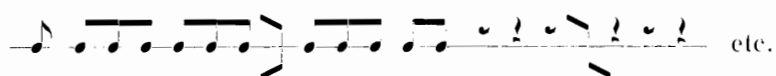
Exercice 119. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



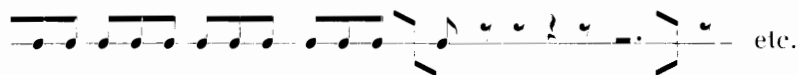
Exercice 120. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



Exercice 121. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



Exercice 122. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



Exercice 123. — Une mesure de marche, une mesure d'arrêt.



VIII

Exercices d'alternance de mesure

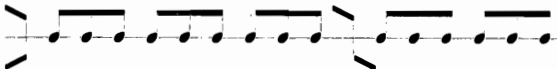
Le temps 1 doit être accentué avec beaucoup d'énergie.

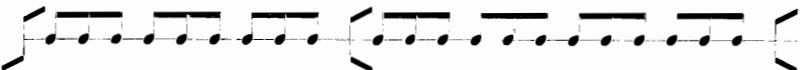
Exercice 149. — Tout en comptant les mesures *mentalement*, les élèves marchent des séries de douze mesures, dont les quatre premières sont à deux temps et les huit dernières à trois temps.

Exercice 150. — Même exercice, mais les quatre premières mesures sont à trois temps et les huit dernières à deux temps.

Exercice 151. — Même exercice, mais les huit premières mesures sont à deux temps et les quatre dernières à trois temps.

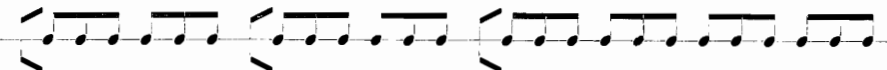
Exercice 152. — Même exercice, mais les huit premières mesures sont à trois temps et les quatre dernières à deux temps.

Exercice 153.  etc.
Deux mesures répétées.

Exercice 154.  etc.
Deux mesures répétées.

Exercice 155.  etc.
Deux mesures répétées.

Exercice 156.  etc.
Trois mesures répétées.

Exercice 157.  etc.
Trois mesures répétées.

Exercice 158.  etc.
Trois mesures répétées.

IX

Exercices d'audition

Exercice 119. — Après avoir convenu qu'il n'y aura pas d'alternance de mesure, le maître joue trois mesures au piano.

Il ne doit y avoir aucun arrêt entre la dernière note jouée par le maître et la réalisation des élèves.



Les élèves réalisent :



Exercice 120. — Le maître : 

Les élèves : 

Exercice 121. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 122. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 123. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 124. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 125. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 126. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 127. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 128. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 129. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 130. — Le maître : 

Les élèves : 

Exercice 131. — Le maître : 

Les élèves : 

X

Marches rythmiques chantées avec accompagnement de piano

Nos 70 à 71 bis.

LEÇON XV

I

Exercices généraux

a) De respiration. — *b)* D'équilibre des mouvements. — *c)* De force et de souplesse des muscles. (Voir l'*Introduction*)

II

Exercices de marche

Avant d'aborder un nouveau sujet le maître fera exécuter l'exercice



Deux mesures: Le côté dorsal des mains appuyé derrière la taille. Tête penchée à droite.

Deux mesures: Tête penchée à gauche
et ainsi de suite. Le changement d'attitude a lieu sur le temps 4 de la mesure 2.

Voir *Nota* Leçon 11, Chapitre II.

Le changement d'attitude doit être effectué rapidement de sorte qu'il soit accompli au commencement même du temps indiqué dans le texte de l'exercice.

L'exercice suivant :



Deux mesures : Le bras gauche plié derrière le dos. Le bras droit étendu latéralement en ligne horizontale, paume en face. La tête penchée et tournée à gauche.

Deux mesures : Attitude complémentaire et ainsi de suite. Le changement d'attitude a lieu sur le temps 4 de la mesure 2.

L'exercice suivant :



Trois mesures : Les bras étendus en avant en ligne horizontale, paumes en l'air.

Trois mesures : Les bras étendus latéralement en ligne horizontale, paumes en l'air et ainsi de suite. Le changement d'attitude a lieu sur le temps 3 de la mesure 3.

L'exercice suivant :



Deux mesures : Les bras étendus verticalement, mais entrelacés au-dessus de la tête, paumes en l'air.

Deux mesures : Les mains entrelacées derrière le dos, paumes en bas, coudes tendus et ainsi de suite. Le changement d'attitude a lieu sur le temps 4 de la mesure 2.

Allegro. — Un mouvement d'allure rapide (sans qu'il soit cependant de la plus grande rapidité), s'appelle *allegro*.

Andante. — Un mouvement plutôt lent (sans qu'il soit d'une lenteur excessive) s'appelle *andante*.

*L'élève fera les exercices suivants 15a à 15g en deux mouvements différents : d'abord **allegro**, puis **andante**.*

Nota. En TOUT exercice renfermant des croches, les mains accentuent les croches de chaque temps. A la fin du second volume de la Méthode de Gymnastique rythmique nous abandonnerons cette règle; les pieds exécuteront alors toutes les différentes durées des différentes subdivisions des temps sans le secours des mains, parce qu'à ce moment des études l'élève sera si bien habitué aux subdivisions ininterrompues des mains, qu'il pourra s'en passer, et les faire *mentalement* avec la même sécurité et le même aplomb.

Exercice 15a. — La main bat les croches, les pieds marchent les unités de temps.



Même exercice avec la main droite.



Même exercice en commençant avec le pied gauche.

Exercice 15 b.



Même exercice avec la main gauche.

Exercice 15 c.



Même exercice avec la main droite.



Même exercice avec la main droite.

Exercice 15d. — Tandis que la main bat les croches, les pieds marchent des pas dont chacun dure *deux* unités de temps; autrement dit ils exécutent les *deux* mouvements décomposant la *blanche*.

Nota. Lorsque l'unité de temps est écrite $\frac{1}{2}$, l'on écrira: $\ominus$, toute note qui dure *deux* unités de temps.



Même exercice avec la main droite.



Même exercice avec la main droite.



Même exercice avec la main droite.

Exercice 15e. — La main bat les croches, les pieds marchent des pas, dont chacun dure *trois* unités de temps, autrement dit, ils exécutent les *trois* mouvements décomposant la *blanche pointée*.

Nota. Lorsque l'unité de temps s'écrit , l'on écrira : , toute note qui dure *trois* unités de temps . .



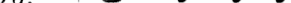
Même exercice avec la main droite.

Exercice 15f. — La main bat les croches, les pieds marchent des pas dont chacun dure *quatre* unités de temps, autrement dit, ils exécutent les *quatre* mouvements décomposant la *ronde*.

Nota. Lorsque l'unité de temps s'écrit ♩, l'on designera par $\ominus$ toute note qui dure *quatre* unités de temps.



Même exercice avec la main droite.

Exercice 15g.  3 mesures répétées.

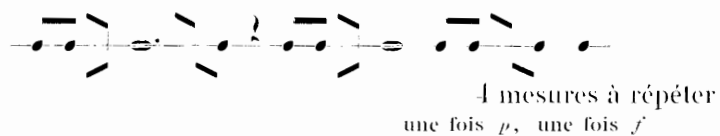
Exercice 15h.

Exercice 15 i.

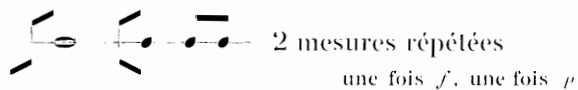
2 mesures répétées.

Exercise 15j.

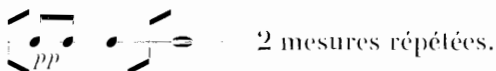
Exercice 15 k.



Exercice 15 l.



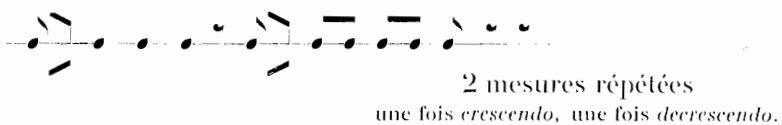
Exercice 15 m.



Exercice 15 n.



Exercice 15 o.



Exercice 15 p.



Exercice 15 q.



Exercice 15 r.



Pour l'interprétation
du * avec la main, voir
leçon 12, chap. II.

Exercice 15 s.



Exercice 15 t.



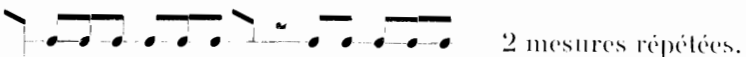
Exercice 15 u.



Exercice 15 v.



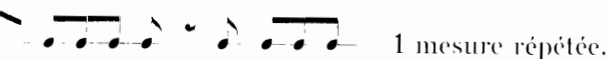
Exercice 15 w.



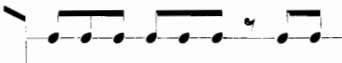
Exercice 15 x.



Exercice 15 y.

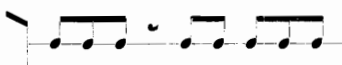


Exercice 15 z.  1 mesure répétée.

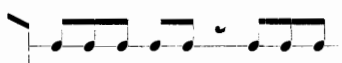
Exercice 15 aa.  1 mesure répétée.

Exercice 15 bb.  1 mesure répétée.

Exercice 15 cc.  1 mesure répétée.

Exercice 15 dd.  1 mesure répétée.

Exercice 15 ee.  1 mesure répétée.

Exercice 15 ff.  1 mesure répétée.

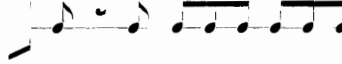
Les mêmes exercices en battant avec la main droite.

Pour l'interprétation
du ♩ par le pied, voir
leçon 12, chap. II.

Exercice 15 gg.  1 mesure répétée.

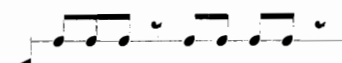
Exercice 15 hh.  1 mesure répétée.

Exercice 15 ii.  1 mesure répétée.

Exercice 15 jj.  1 mesure répétée.

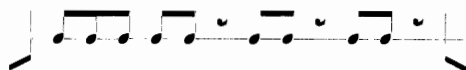
Exercice 15 kk.  1 mesure répétée.

Exercice 15 ll.  2 mesures répétées.

Exercice 15 mm.  1 mesure répétée.

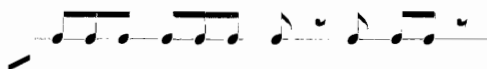
Exercice 15 nn.  1 mesure répétée.

Exercice 15 oo.



1 mesure répétée.

Exercice 15 pp.



1 mesure répétée.

III

Exercices rythmiques de respiration

a

a¹

a²

a³

b

c

c¹

c²

d

e

L'élève répètera ces exercices d'après l'exemple suivant:

c²

IV

Exercices de marche

La noire syncopée faisant partie d'un exercice qui renferme des triolets de croches,



vaut ou bien la durée de deux ou bien la durée de trois croches. La première croche constitutive est plus faible que la deuxième ou troisième.

Exécution : Le pied fait un pas en avant ; le bras et la main continuent à battre toutes les croches.

Exercice 15 qq. — La main bat les croches, les pieds marchent des croches et des noires syncopées, qui durent deux croches.

à deux temps :



Mêmes exercices avec la main droite.

à trois temps :



Mêmes exercices avec la main droite.

à quatre temps :

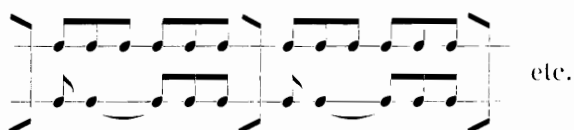




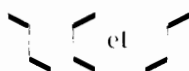
Mêmes exercices avec la main droite.

Exercice 15rr. — La main bat les croches, les pieds marchent des noires syncopées qui durent trois croches.

à deux temps :



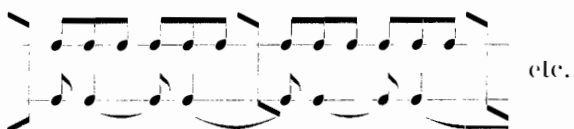
Même exercice d'après les signes



et



Même exercice avec la main droite.

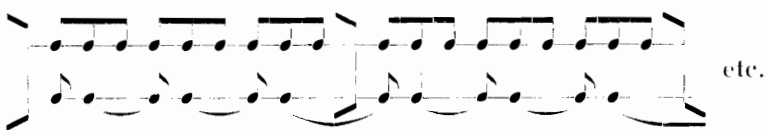


Même exercice commençant par les signes



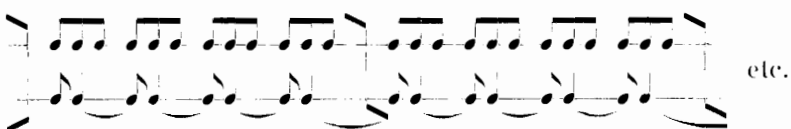
et

à trois temps :

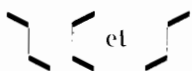


Même exercice avec la main droite.

à quatre temps :



Même exercice commençant par les signes



et

à deux temps :



Même exercice d'après les signes \] et /



Même exercice avec la main droite.



Même exercice commençant par les signes \] et /

à trois temps :



Même exercice avec la main droite.

à quatre temps :



Même exercice commençant par les signes \] et /

Exercice 15ss. — La main bat les croches. Les pieds marchent des pas syncopés de deux temps (faisant les deux gestes de la blanche).

à deux temps :



Même exercice avec la main droite.

à trois temps :



Même exercice avec la main droite.

à quatre temps :

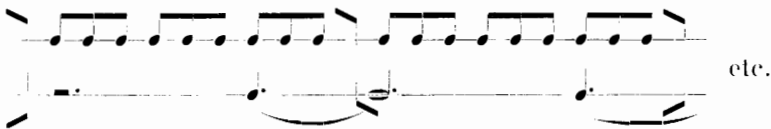


Même exercice commençant par les signes   et 

Exercice 15 ll. — La main bat les croches. Les pieds marchent des pas syncopés de trois temps (faisant les gestes de la blanche pointée).



Même exercice avec la main droite.



Même exercice avec la main droite.

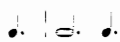
Exercice 15 uu. — La main bat les croches. Les pieds marchent des pas syncopés de quatre temps (faisant les gestes de la ronde).



Même exercice avec la main droite.



Même exercice avec la main droite.



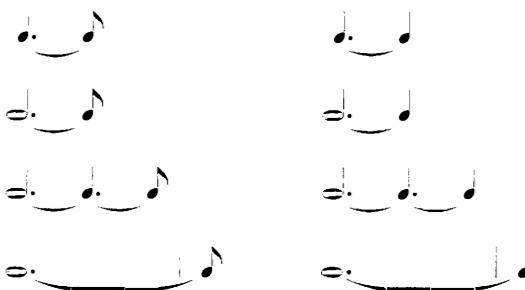
Même exercice avec la main droite.

Interprétation de quelques durées spéciales

A comparer avec l'interprétation de



leçon 13, chap. II.

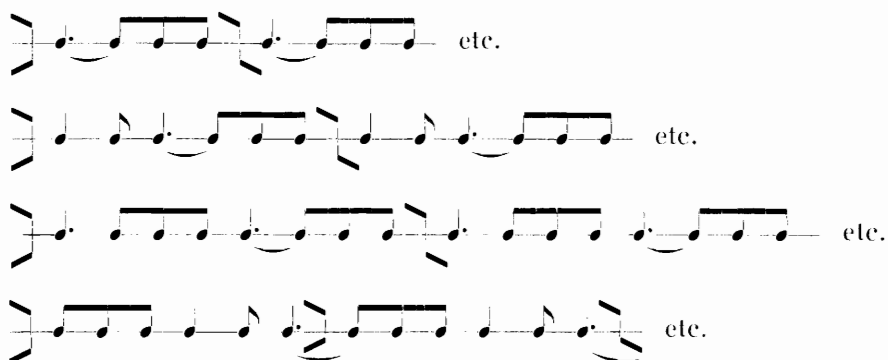


Lorsqu'une unité de temps (♩) est prolongée sur le temps suivant pour la durée de la première ou des deux premières croches, l'élève la réalise comme un pas de deux temps dont le second temps serait divisé en trois croches.

C'est-à-dire: l'on fait un pas en avant sur le premier temps constitutif et une gèneuflexion sur la première croche du temps suivant; la deuxième ou la troisième croche sera réalisée par un pas en avant avec le pied dégagé.

Si le deuxième ou le troisième tiers de ce temps est représenté par un demi-soupir, le pied dégagé se lève en avant, genou tendu sur la dernière croche de la durée à interpréter (Fig. 106, 107, 108 et 109).

Exercice 15 vv.

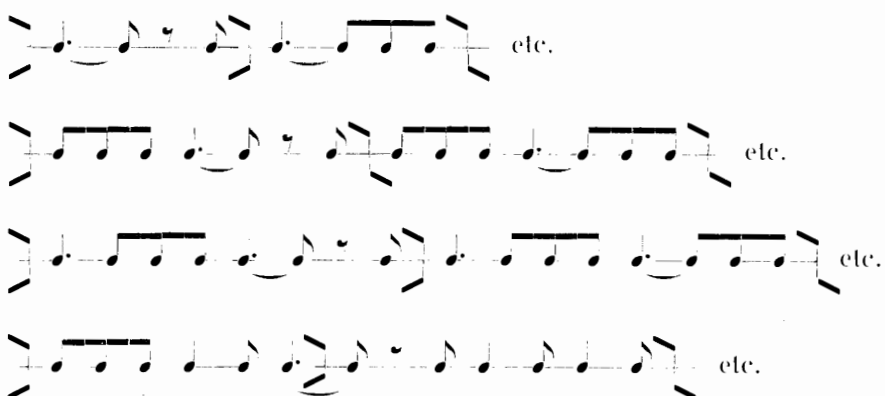


Mêmes exercices avec la main droite.

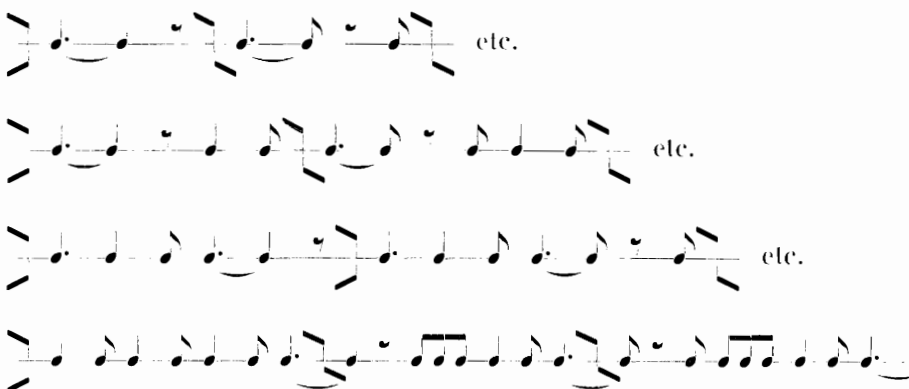




Mêmes exercices avec la main droite.



Mêmes exercices avec la main droite.



Mêmes exercices avec la main droite.

* * *

Lorsqu'un pas de deux temps ($\underline{\text{c}}$) est prolongé sur le temps suivant pour la durée de la première ou des deux premières croches, l'élève le réalise comme un pas de trois temps dont le troisième temps serait divisé en trois croches.



C'est-à-dire : l'on fait un pas en avant sur le premier temps constitutif, l'on croise le pied qui sert comme point d'appui avec le pied dégagé sur le deuxième temps constitutif et l'on rejoint les talons sur la première croche du temps suivant : la deuxième ou la troisième croche de ce temps sera réalisée par un pas en avant avec le pied dégagé.

Si le deuxième ou troisième tiers de ce temps est représenté par un demi-soupir, le pied dégagé — au lieu de rejoindre l'autre pied — sera levé en avant (genou tendu) sur la première ou deuxième croche du troisième temps constitutif, c'est-à-dire sur la dernière croche de la durée à interpréter (Fig. 106, 107, 108 et 109).

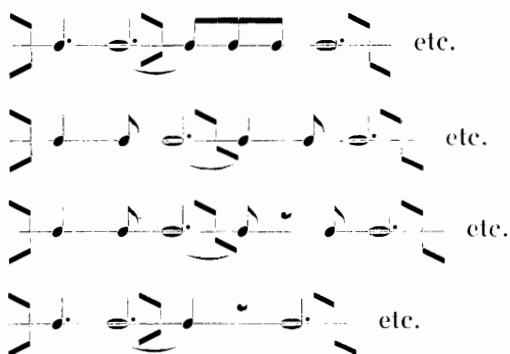
Exercice 15 ww.



Mêmes exercices avec la main droite.



Mêmes exercices avec la main droite.



Mêmes exercices avec la main droite.

* * *

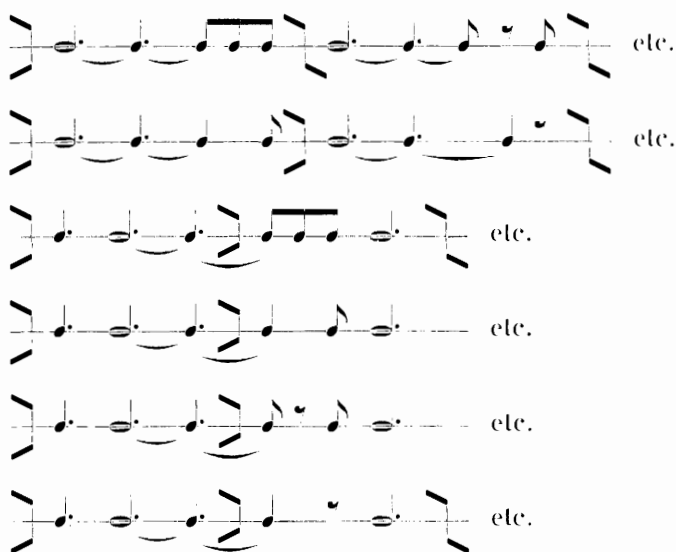


Lorsqu'un pas de trois temps $\text{♩} \text{♩} \text{♩}$ est prolongé sur le temps suivant pour la durée de la première ou des deux premières croches, l'élève le réalisera comme un pas de quatre temps dont le quatrième temps serait divisé en trois croches.

C'est-à-dire : l'on fait un pas en avant sur le premier temps constitutif, l'on croise le pied qui sert comme point d'appui avec le pied dégagé sur le deuxième temps constitutif, l'on écarte le pied dégagé du corps sur le troisième temps constitutif et l'on rejoint les talons sur la première croche du temps suivant : la deuxième ou la troisième croche de ce temps sera réalisée par un pas en avant avec le pied dégagé.

Si le deuxième ou le troisième tiers de ce temps est représenté par un demi-soupir, le pied dégagé, au lieu de rejoindre l'autre pied, sera levé en avant (genou tendu) sur la dernière croche de la durée à interpréter (Fig. 106, 107, 108 et 109).

Exercice 15.x.x.



Mêmes exercices avec la main droite.

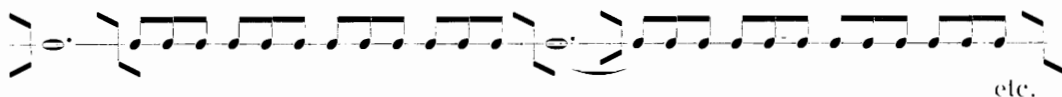
* * *

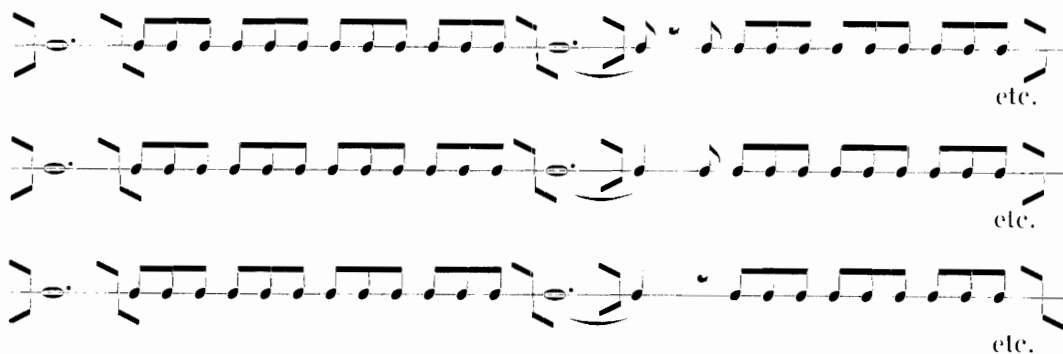
Lorsqu'un pas de quatre temps est prolongé sur le temps suivant pour la durée de la première ou des deux premières croches, l'élève fera *une gèneuflexion sur la première croche de ce temps*. La deuxième ou la troisième croche de ce même temps sera interprétée par un pas en avant avec le pied dégagé.



Si le deuxième ou troisième tiers du temps est représenté par un demi-soupir la jambe dégagée sera levée en avant (genou tendu) sur la dernière croche de la durée à interpréter (Fig. 106, 107, 108 et 109).

Exercice 15.y.y.





Mêmes exercices avec la main droite.

La manière d'exécuter

Une 	suivie d'un 	} est la même que celle d'une	}  suivie d'un 		
Une 	suivie d'un 			}  suivie d'un 	
Une  	suivie d'un 				}  suivie d'un 
Une 	suivie d'un 				

Voir leçon 13, Chap. II.

Exercice 15 zz.



V

Exercices d'indépendance des membres

Voir règle générale,
leçon 3, chap. V.

Exercice 120. — La main droite bat la mesure à deux temps en très petits mouvements du poignet de gauche à droite. Le bras gauche bat la même mesure en grands mouvements.

Petit à petit (en huit mesures) les mouvements de la main droite deviennent plus grands, tandis que ceux de la main gauche deviennent plus petits, et vice versa.

Le commandement « hop » est donné sur le temps 3 d'une mesure à quatre temps. A partir du temps 1 de la mesure suivante, échange subit des mesures : c'est maintenant le pied gauche qui bat la mesure à deux temps et le pied droit qui bat celle à quatre temps.

Exercice 54. — Même exercice : le pied droit bat la mesure à deux temps, le pied gauche celle à trois temps.

Le commandement « hop » pour l'échange subit des mouvements est donné sur le temps 2 d'une mesure à trois temps. L'élève réalise l'échange subit sur le temps 1 de la mesure suivante.

Exercice 55. — Même exercice, mais le pied droit bat la mesure à trois temps, le pied gauche celle à quatre temps.

Le commandement « hop » est donné sur le temps 2 d'une mesure à trois temps. L'élève réalise l'échange subit des mouvements sur le temps 1 de la mesure suivante.

Exercice 56. — Mêmes exercices que les trois derniers, mais le commandement « hop » pour l'échange subit des mouvements est donné un temps plus tard, c'est-à-dire sur le temps 3 d'une mesure à trois, sur le temps 4 d'une mesure à quatre temps.

VII

Exercices d'arrêt

Exercice 124. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



L'élève reste immobile dans l'attitude du dernier temps interprété avant l'arrêt.

Exercice 125. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



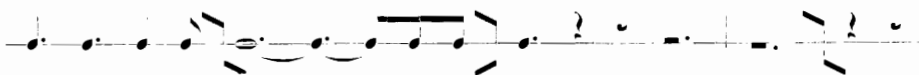
Exercice 126. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



Exercice 127. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



Exercice 128. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



Exercice 129. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



Exercice 130. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



VIII

Exercices d'alternance de mesure

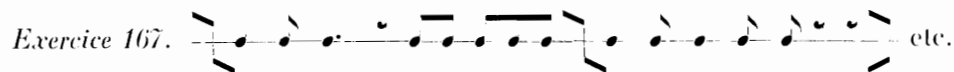
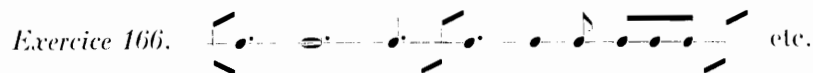
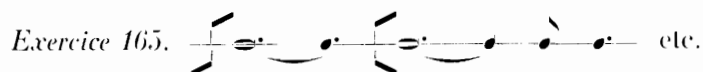
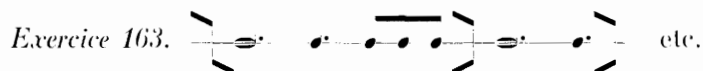
Les temps 1 doivent être accentués avec beaucoup d'énergie.

Exercice 159. — Tout en comptant les mesures *mentalement*, les élèves marchent des séries de douze mesures, dont les quatre premières sont à trois temps et les huit dernières à quatre temps.

Exercice 160. — Même exercice, mais les quatre premières mesures sont à quatre temps et les huit dernières à trois temps.

Exercice 161. — Même exercice, mais les huit premières mesures sont à trois temps et les quatre dernières à quatre temps.

Exercice 162. — Même exercice, mais les huit premières mesures sont à quatre temps et les quatre dernières à trois temps.



IX

Exercices d'audition

Il ne doit y avoir aucun arrêt entre la dernière note jouée par le maître et la réalisation des élèves.

Exercice 132. — Après avoir convenu qu'il n'y aura pas d'alternance de mesure, le maître joue trois mesures au piano.



Les élèves réalisent :



Exercice 133. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 134. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 135. — Le maître :

Les élèves :

Exercice 136. — Le maître :

Les élèves :

X

Marches rythmiques chantées avec accompagnement de piano

N^{os} 72 à 76.



LEÇON XVI

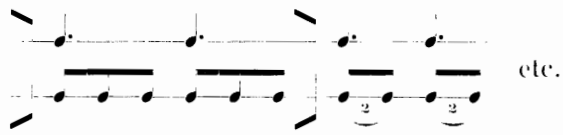
I

Exercices généraux

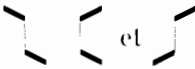
a) De respiration. — *b)* D'équilibre des mouvements. — *c)* De force et de souplesse des muscles. (Voir l'*Introduction*.)

Même exercice d'après les signes

Exercice 16 d.



Même exercice d'après les signes



Exercice 16 e.



Exercice 16 f.



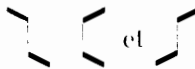
Exercice 16 g.



Exercice 16 h.



Mêmes exercices d'après les signes



Exercice 16 i.



Exercice 16 j.



Mêmes exercices avec la main droite.

Exercice 16 k.



Exercice 16 l.



Mêmes exercices avec la main droite.

Exercice 16 m.



Exercice 16 n.



Exercice 16 o.



Exercice 16 p.



Mêmes exercices avec la main droite.

Exercice 16 q.



Exercice 16 r.



Exercice 16 s.



Exercice 16 t.



Mêmes exercices avec la main droite.



Nota. L'élève se rendra compte, que la $\frac{2}{2}$ de l'exercice 16 v vaut deux unités de temps. En effet la division ternaire est dans ce morceau acceptée comme règle, puisque le signe $\frac{3}{2}$ de la mesure suivante indique l'exception. Par contre la $\frac{3}{2}$ de l'exercice 16 w vaut trois temps, étant donné que la division binaire est dans cet exercice acceptée comme règle, puisque le signe $\frac{2}{3}$ de la mesure suivante indique l'exception.



Nota. L'élève se rendra compte que la $\frac{2}{3}$ de l'exercice 16 x vaut une unité de temps, étant donnée la division ternaire de cet exercice (le signe $\frac{3}{2}$ indique l'exception). Par contre la $\frac{3}{2}$ de l'exercice 16 y vaut un temps et demi ($\frac{3}{2}$) étant donnée la division binaire de cet exercice (le signe $\frac{2}{3}$ indique l'exception).

Lorsqu'un exercice renferme six croches par mesure, il est des groupes de notes dont l'interprétation peut faire hésiter. Doit-on les interpréter comme deux temps dont chacun est divisé en trois croches, ou comme trois temps dont chacun est divisé en deux croches ?

Par exemple :

peut être interprété : a)  ou b) 

L'interprétation a) renferme *deux* temps ; il suffit d'écrire un 2 au commencement de l'exercice pour éviter une erreur.



L'interprétation b) renferme *trois* temps ; il suffit d'écrire un 3 au commencement de l'exercice pour éviter une erreur.



Exercice 16 z. 

Exercice 16 aa. 

Exercice 16 bb. 

Exercice 16 cc. 

Exercice 16 dd. 

Exercice 16 ee. 

Exercice 16 ff. 

Exercice 16 gg. 

III

Exercices rythmiques de respiration

a¹

a²

a³

a⁴

a⁵

b

c

d

e

L'élève fera tous ces exercices d'après l'exemple suivant :

e

IV

Exercices de marche

Presto. — Un mouvement très rapide est appelé *presto*. Ce mouvement est moins rapide que le *prestissimo* et plus rapide qu'*allegro*.

Adagio. — Un mouvement lent est appelé *adagio*. Ce mouvement est moins lent que *lento* et plus lent qu'*andante*.

Par conséquent en faisant un *accelerando* du *lento* jusqu'au *prestissimo*, l'on passe successivement par les mouvements suivants :

lento
adagio
andante
moderato
allegro
presto
prestissimo

Exercice 16 hh. — Marche à quatre temps. Les élèves commencent *moderato* et exécutent un *accelerando*, qui dure seize mesures, et qui aboutit au *presto*. Après avoir exécuté huit mesures *presto*, ils font un *rallentando*, qui, après seize mesures, aboutit au *moderato*.

Durant la dernière mesure l'élève reste immobile.

Nota. Le premier pas de la dernière mesure indiquée dans l'exercice, sera le dernier pas de la marche, c'est-à-dire celui qui fait rejoindre les pieds.

Exercice 16 ii. — Marche à trois temps.

Douze mesures *accelerando*, commençant *adagio*.

Huit mesures *allegro*.

Douze mesures *rallentando*, finissant *adagio*. Voir la note marginale de l'exercice 16 hh.

Exercice 16 jj. — Marche à deux temps.



Vingt-quatre mesures *accelerando*, commençant *moderato* et finissant *prestissimo*.

Vingt-quatre mesures *rallentando*, commençant *prestissimo* et finissant *moderato*.

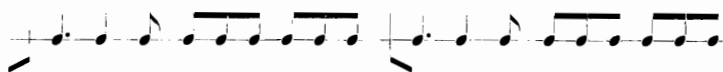
Exercice 16 kk. — Marche à trois temps.



Neuf mesures *accelerando*, commençant *andante*, finissant *allegro*.

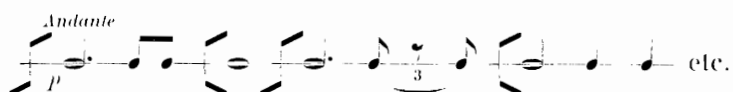
Douze mesures *rallentando*, commençant *allegro*, finissant *andante*.

Exercice 16 ll. — Marche à quatre temps.



Vingt-quatre mesures *crescendo* et *accelerando*, commençant *p* et *lento*, finissant *prestissimo* et *ff*.

Exercice 16 mm.



Exercice 16 nn.



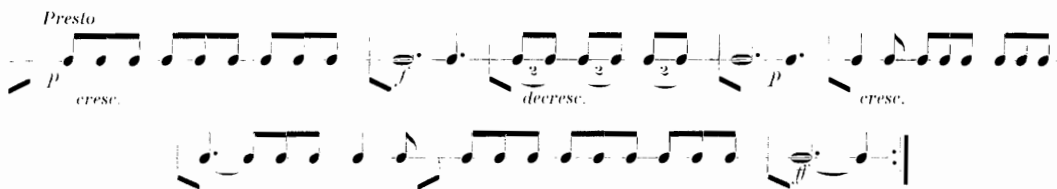
Exercice 16 oo.



Exercice 16 pp.



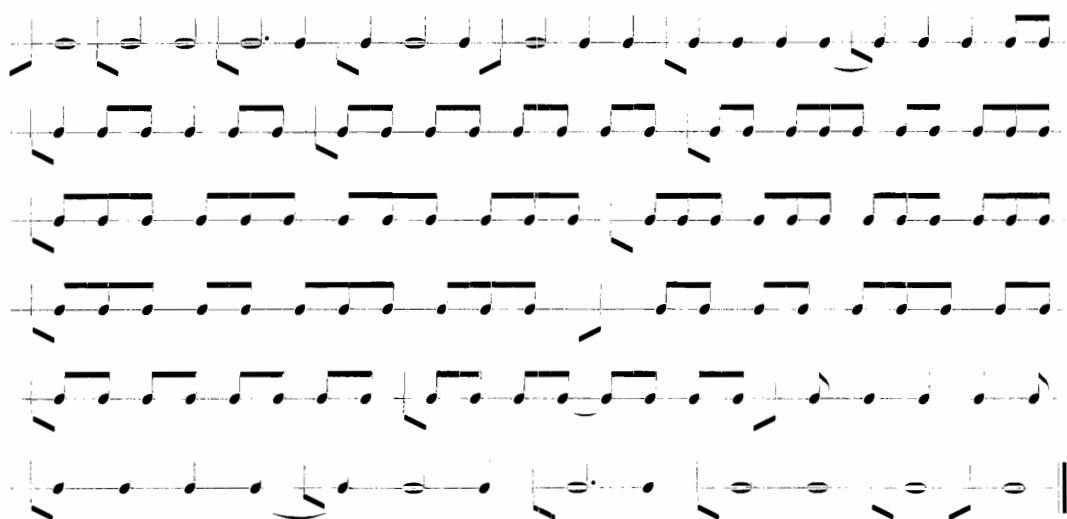
Exercice 16 qq.



Exercice 16 rr. — **Sostenuto.** — Lorsque l'on doit rester rigoureusement dans le même mouvement, l'on y ajoute le mot *sostenuto*. Ce mot est surtout usité pour des mouvements lents.

L'exercice suivant doit être exécuté sur place

- a) *lento sostenuto*
- b) *adagio sostenuto*
- c) *andante sostenuto*
- d) *moderato sostenuto.*



Exercice 16 ss.

Lento



Exercice 16 tt.

Allegro



Exercice 16 uu.



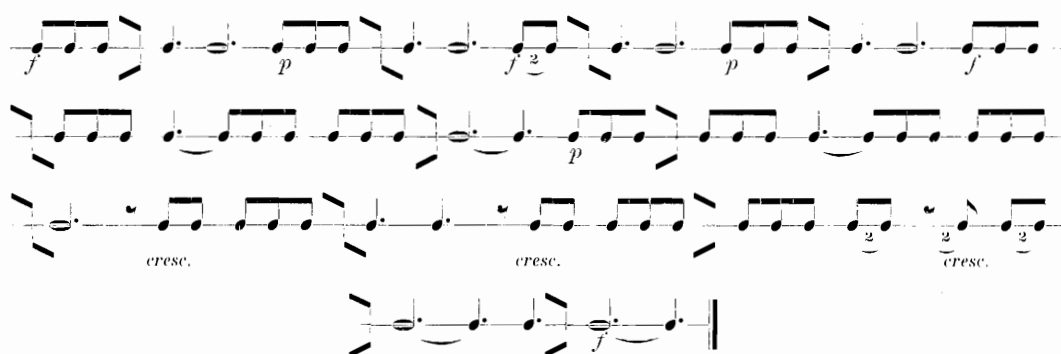
Exercice 16 vv.



Exercice 16 ww.



Exercice 16 xx.



V

Exercices d'indépendance des membres

Exercice 129. — La main gauche bat la mesure à trois temps; la main droite celle à quatre temps.

Voir règle générale,
leçon 3, chap. V.



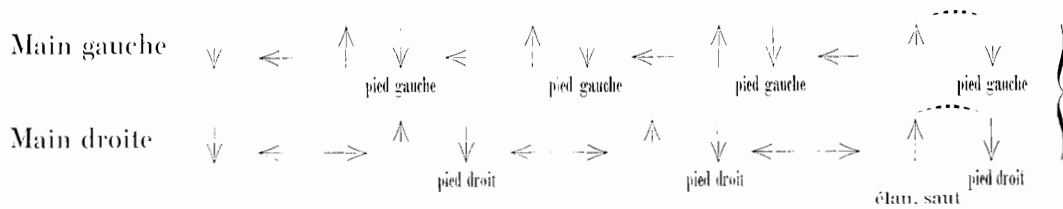
Et vice versa.

Exercice 130. — Même exercice avec l'adjonction suivante :

Chaque fois que la main droite bat le 1 le pied droit frappe le sol.

Chaque fois que la main gauche bat le 1 le pied gauche frappe le sol.

Lorsque après quelques mesures la levée et le frappé des deux mains se font simultanément (voir l'avant-dernier et le dernier temps du tableau) l'élève fait un saut en hauteur sur la levée, pour retomber sur les deux pieds sur le temps 1 suivant.



Exercice 131. — Même exercice, mais le 1 de la main droite est accentué par le pied gauche et le 1 de la main gauche par le pied droit.

Exercice 132. — La tête bat la mesure à deux temps de droite à gauche, les pieds marchent à trois temps sur place.

Exercice 133. — La tête bat la mesure à deux temps de haut en bas, le bras bat la mesure à trois temps, les pieds marchent à quatre temps sur place.

Exercice 134. — La tête bat la mesure à trois temps, les pieds marchent à deux temps sur place.

Exercice 135. — La tête bat la mesure à trois temps, le bras bat la mesure à deux temps.

Exercice 136. — La tête bat la mesure à trois temps, le bras celle à deux temps ; les pieds marchent à quatre temps sur place.

Exercice 137. — La tête bat la mesure à quatre temps, le bras celle à trois temps.

Exercice 138. — La tête bat la mesure à quatre temps, le bras celle à trois temps ; les pieds marchent à deux temps sur place.

Exercice 139. — Le bras gauche exécute un mouvement circulaire allant en arrière, en haut, en avant, en bas.

En même temps le bras droit étendu latéralement en ligne horizontale, bat la mesure à deux temps en s'étendant sur 1 et en se repliant sur 2.

Exercice 140. — Même exercice, mais le bras droit se replie sur 1 et s'étend sur le 2.

Exercice 141. — Mêmes exercices que les exercices 139 et 140 : le bras droit fait la circumduction et le bras gauche bat la mesure en s'étendant latéralement et en se repliant.

Exercice 142. — La tête se baisse en arrière et se relève. En même temps, la main droite fait un mouvement circulaire, se dirigeant à gauche, en bas, à droite, en haut.

Même exercice avec la main gauche.

Exercice 143. — La tête fait un mouvement circulaire à gauche, en arrière, à droite, en avant.

En même temps la main droite bat la mesure à trois temps.

Même exercice avec la main gauche.

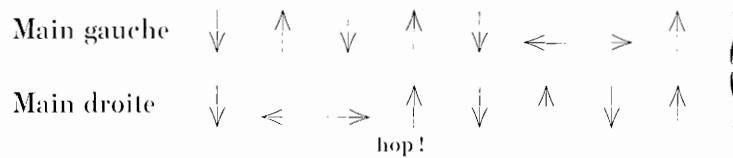
Exercice 144. — Mêmes exercices que les exercices 142 et 143, mais le mouvement circulaire de la tête se fait en sens inverse : à gauche, en avant, à droite, en arrière.

VI

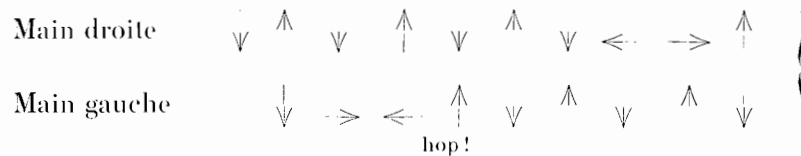
Exercices pour le développement de la volonté spontanée

Exercice 57. — La main gauche bat la mesure à deux temps, la main droite celle à quatre temps.

Le commandement « hop » pour l'échange subit des mouvements est donné sur le temps 4. Sur le temps suivant la main gauche commence à battre la mesure à quatre temps et la main droite celle à deux temps.



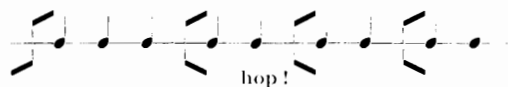
Exercice 58. — Même exercice d'après le tableau suivant :



Exercice 59. — Les élèves marchent à quatre temps. Le commandement « hop » est donné sur le temps 3. Les élèves commencent alors à marcher à trois temps.



Le commandement « hop » suivant est donné sur le temps 2; les élèves commencent alors à marcher à deux temps.



Le commandement « hop » suivant est donné sur le dernier temps d'une mesure; les élèves y ajoutent alors encore un temps faible, c'est-à-dire commencent à marcher à trois temps.



Le commandement « hop » suivant est donné sur le dernier temps d'une mesure; les élèves y ajoutent alors encore un temps faible, c'est-à-dire ils commencent à marcher à quatre temps.



et ainsi de suite.

Exercice 60. — La jambe droite s'étend sur 1 à droite du corps (le pied touchant la terre) et revient au corps sur 2.

Pendant ce temps le bras droit bat la mesure à trois temps, dans le même mouvement. Le commandement « hop » pour l'échange subit des mouvements est donné sur le temps 3. Sur le temps suivant le bras commence à battre à deux temps, et la jambe accentue la mesure à trois temps en restant sur place sur 2 pour revenir au corps sur 3.

Même exercice d'après les indications suivantes :

Jambe droite	Jambe gauche	Jambe gauche
Bras gauche	Bras droit	Bras gauche

Exercice 61. — La jambe droite s'étend sur 1 à droite du corps (le pied touchant la terre) reste sur place sur 2 et 3, et revient au corps sur 4.

Pendant ce temps le bras droit bat la mesure à trois temps.

Le commandement « hop » pour l'échange subit des mouvements est donné sur le temps 4.

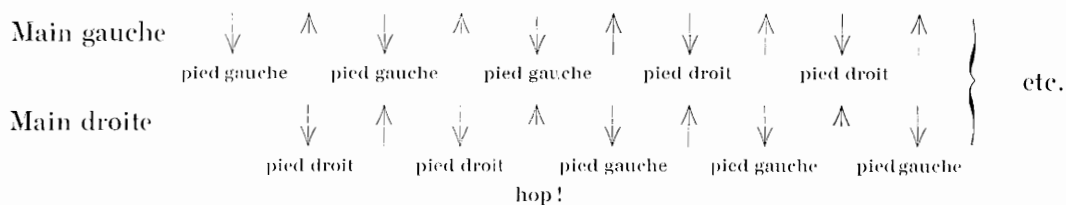
Sur le temps suivant le bras commence à battre la mesure à quatre temps, et la jambe accentue la mesure à trois temps en restant sur place (étendue à droite) sur 2 et en revenant au corps sur 3.

Exercice 62. — Les mains battent la mesure à deux temps, mais la main droite commence à battre sur le temps 2 de la main gauche.

Chaque fois que la main droite bat le 1, le pied droit frappe le sol.

Chaque fois que la main gauche bat le 1, le pied gauche frappe le sol.

Sur le temps qui suit le commandement « hop » c'est le pied *gauche* qui accentue le 1 de la main droite et c'est le pied *droit* qui accentue le 1 de la main gauche.

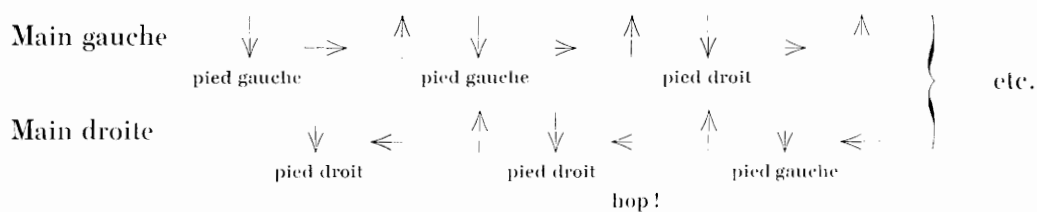


Exercice 63. — Même exercice: Les mains battent la mesure à trois temps; la main droite commence sur le temps 2 de la main gauche.

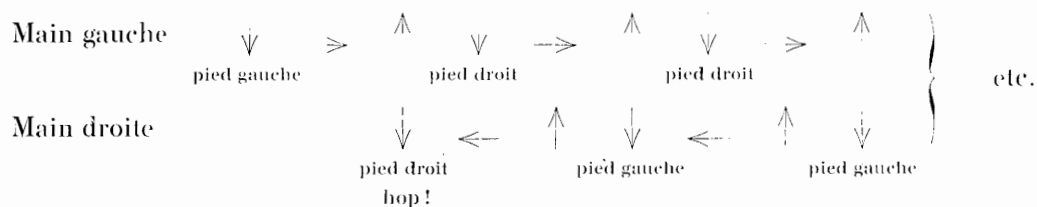
Le 1 de la main gauche est accentué par le pied gauche.

Le 1 de la main droite est accentué par le pied droit.

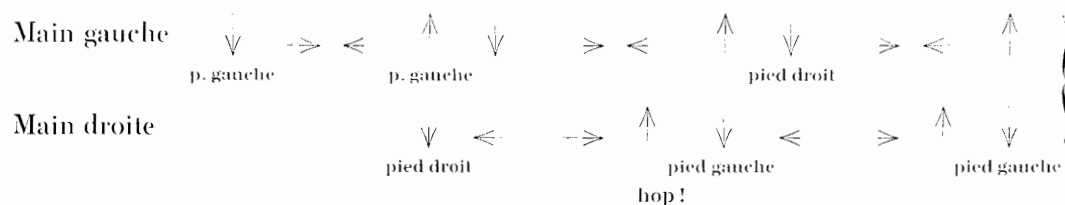
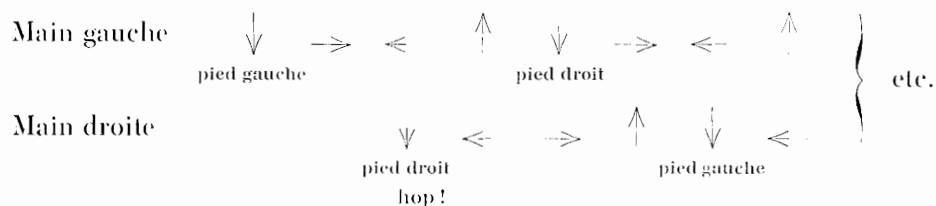
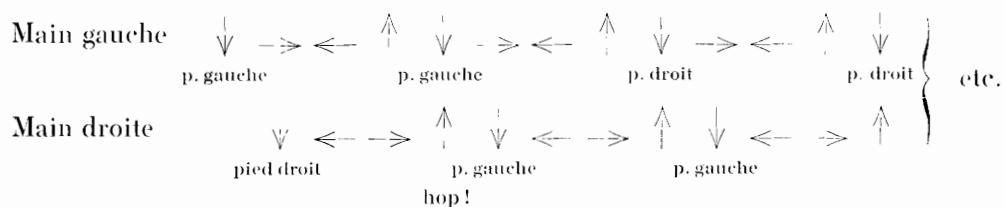
Sur le temps qui suit le commandement « hop » pour l'échange subit des mouvements, c'est le pied *droit* qui accentue le 1 de la main gauche et vice versa.



Exercice 64. — Même exercice d'après le tableau suivant :



Exercice 65. — Même exercice à quatre temps d'après les tableaux suivants :



Exercice 66. — Le bras droit étendu latéralement en ligne horizontale, se plie sur 1 et s'étend sur 2. En même temps le bras gauche fait un mouvement circulaire : en arrière, en haut, en avant, en bas.

Au commandement « hop » donné sur le temps 2, échange subit des mouvements. A partir du temps 1 suivant, c'est le bras gauche qui s'étend et qui se replie, et le bras droit qui fait le mouvement circulaire.

Exercice 67. — Même exercice, mais le mouvement circulaire est fait en sens inverse: en avant, en haut, en arrière, en bas.

Exercice 68. — La tête fait un mouvement circulaire: à gauche, en arrière, à droite, en avant. En même temps la main droite bat la mesure à quatre temps.

Au commandement «hop» donné sur un temps 4, échange subit des mouvements. A partir du temps 1 suivant c'est la tête qui bat la mesure à quatre temps, et la main fait le mouvement circulaire.

Même exercice avec la main droite.

Exercice 69. — Même exercice, mais le mouvement circulaire est fait en sens inverse: à gauche, en avant, à droite, en arrière.

VII

Exercices d'arrêt

L'élève reste immobile dans l'attitude du dernier temps interprété avant l'arrêt.

Exercice 131. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



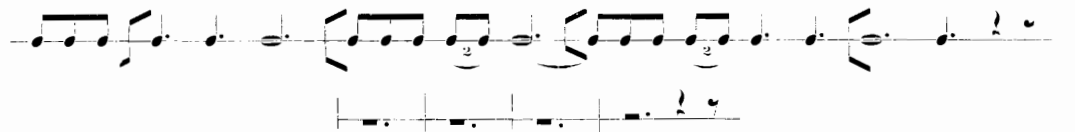
Exercice 132. — Deux mesures de marche, deux mesures d'arrêt.



Exercice 133. — Trois mesures de marche, trois mesures d'arrêt.



Exercice 134. — Quatre mesures de marche, quatre mesures d'arrêt.



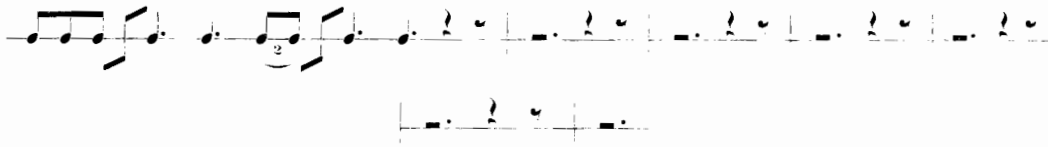
Exercice 135. — Deux mesures de marche, quatre mesures d'arrêt.



Exercice 136. — Trois mesures de marche, six mesures d'arrêt.



Exercice 137. — Deux mesures de marche, six mesures d'arrêt.



VIII

Exercices d'alternance de mesure

Exercice 168. — Tout en comptant les mesures *mentalement* les élèves marchent des séries de 12 mesures. Les quatre premières sont à deux temps, les huit dernières à quatre temps.

Les temps *t* doivent être accentués avec beaucoup d'énergie.

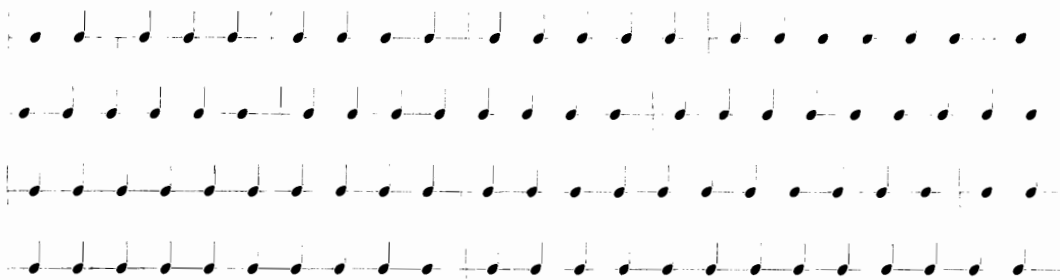
Sur le dernier temps de la quatrième mesure à deux temps, ainsi que sur le dernier temps de la huitième mesure à quatre temps ils exécutent un accent pathétique.

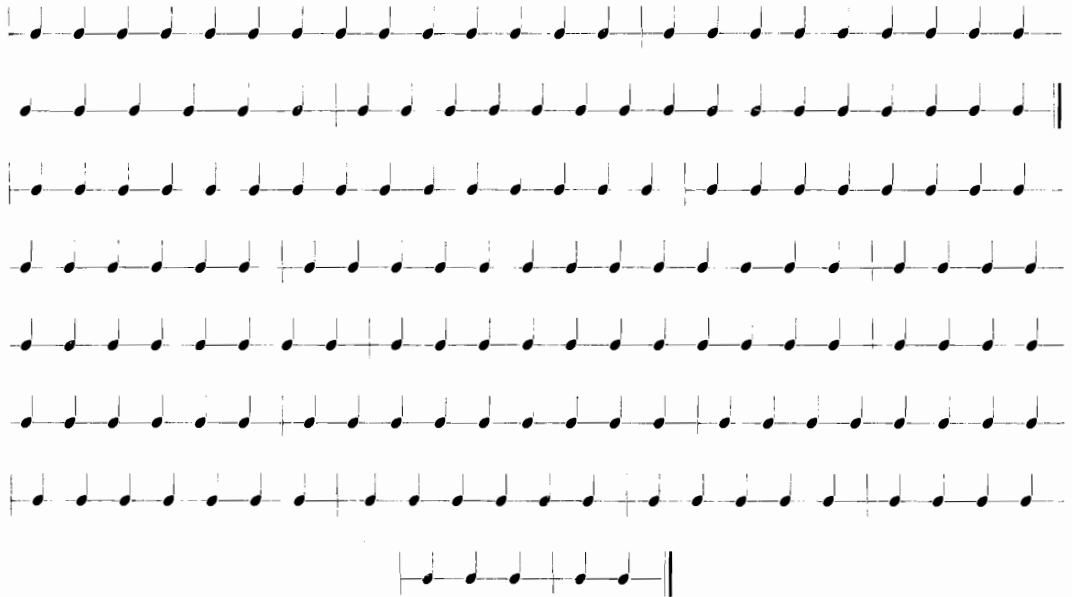
Exercice 169. — Même exercice (avec accent pathétique). Les quatre premières mesures sont à quatre temps, les huit dernières à deux temps.

Exercice 170. — Même exercice. Les huit premières mesures sont à deux temps, les quatre dernières à quatre temps. L'accent pathétique est exécuté sur le dernier temps de la quatrième mesure à deux temps et sur le temps deux de la deuxième mesure à quatre temps.

Exercice 171. — Même exercice. Les huit premières mesures sont à quatre temps, les quatre dernières à deux temps. L'accent pathétique est exécuté sur le temps deux de la sixième mesure à quatre temps et sur le dernier temps de la deuxième mesure à deux temps.

Exercice 172. — L'élève marche une mesure à deux temps, puis une à trois, puis une à quatre ; puis — augmentant de mesure en mesure le nombre des temps d'une unité — des mesures à cinq, six, sept, huit, neuf, dix, onze, douze, treize, quatorze, quinze et seize temps. — Ensuite il refait la même série en sens contraire, c'est-à-dire en accentuant d'abord le premier temps d'une mesure à seize temps, puis le premier d'une mesure à quinze temps, le premier ensuite d'une mesure à quatorze temps, etc., etc., etc.





Nota. Le maître fera bien — étant donnée la grande difficulté de cet exercice — d'en préparer l'exécution par une série d'exercices préliminaires.

- Exercice 173.* etc.
- Exercice 174.* etc.
- Exercice 175.* etc.
- Exercice 176.* etc.
- Exercice 177.* etc.

IX

Exercices d'audition

Il ne doit y avoir aucun arrêt entre la dernière note jouée par le maître et la réalisation des élèves.

Exercice 137. — Après avoir convenu qu'il n'y aura pas d'alternance de mesure, le maître joue trois mesures au piano.



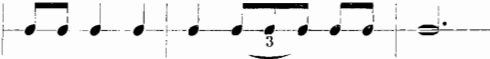
Les élèves réalisent :



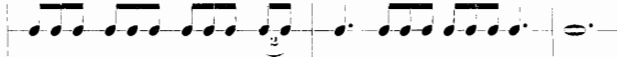
Exercice 138. — Le maître : 

Les élèves : 

Les unités de temps, qu'elles soient divisées en deux ou en trois croches, sont de la même durée dans tous les exercices de ce chapitre.

Exercice 139. — Le maître : 

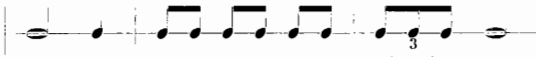
Les élèves : 

Exercice 140. — Le maître : 

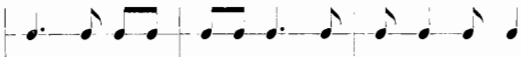
Les élèves : 

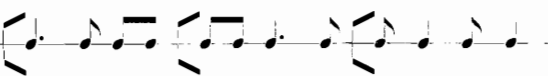
Exercice 141. — Le maître : 

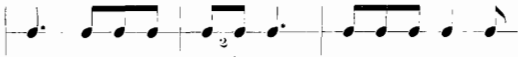
Les élèves : 

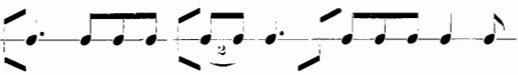
Exercice 142. — Le maître : 

Les élèves : 

Exercice 143. — Le maître : 

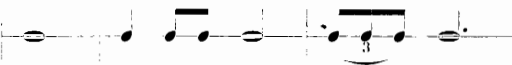
Les élèves : 

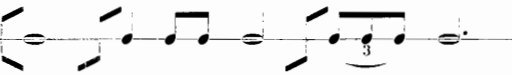
Exercice 144. — Le maître : 

Les élèves : 

Exercice 145. — Le maître : 

Les élèves : 

Exercice 146. — Le maître : 

Les élèves : 

Exercice 147. — Le maître : 

Les élèves : 

X

Marches rythmiques chantées avec accompagnement de piano

N^{os} 77 à 80.

LEÇON XVII

Récapitulation

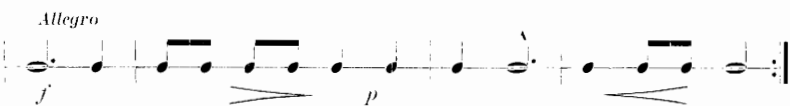
I

Exercices généraux

a) De respiration. — *b)* D'équilibre des mouvements. — *c)* De force et de souplesse des muscles. (Voir l'*Introduction*.)

II

Exercices de marche

1. 
2. 

3. *Andante*
p *mp* *mf*
4. *Adagio*
p *mf* *p*
5. *Allegro*
mf *ff* *p* *f*
6. *Lento*
pp
7. *Moderato*
mf *mp* *p* *mp* *mf*
-

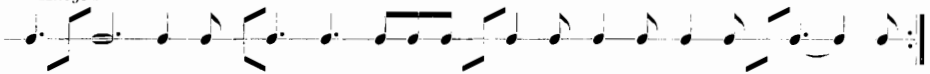
8. *Andante*
9. *Allegro*
10. *Moderato*
11. *Allegro*
12. *Lento*
13. *Andante*
14. *Adagio*
15. *Andante*
16. *Allegro*
17. *Adagio*

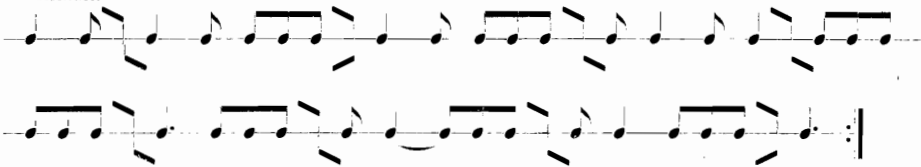
18. *Moderato*
 etc.

19. *Andante*
 4 mesures répétées.

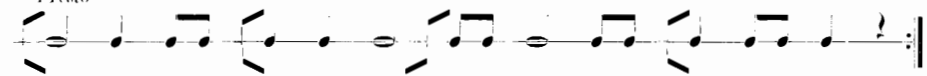
20. *Allegro*
 4 mesures répétées.

21. *Moderato*
 :

22. *Allegro*
 :

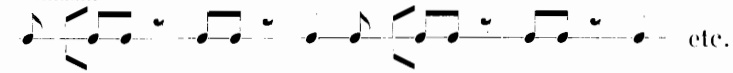
23. *Andante*
 :

24. *Adagio*
 etc.

25. *Presto*
 :

26. *Allegro*
 :

27. *Andante*
 etc.

28. *Andante*
 etc.

29. *Moderato*
 2 mesures répétées.

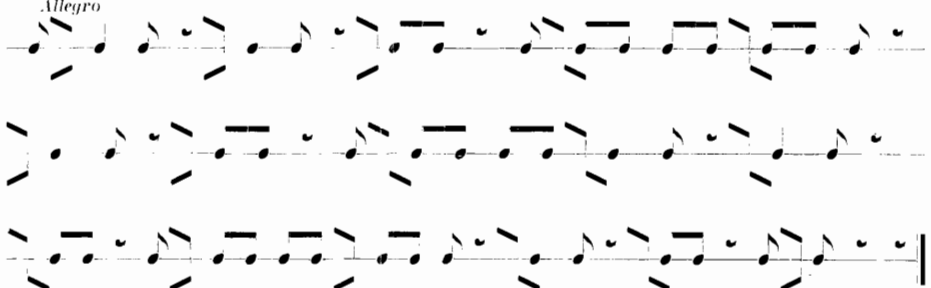
30. *Allegro*



31. *Andante*



32. *Allegro*

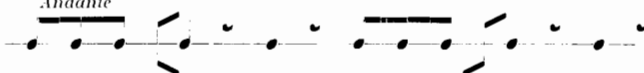


33. *Lento*



2 mesures répétées.

34. *Andante*



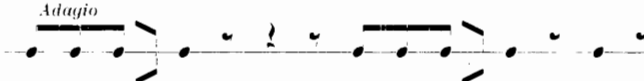
etc.

35. *Moderato*



etc.

36. *Adagio*



etc.

37. *Andante*
2 mesures répétées.

38. *Andante*

Exercices de marche

pour la combinaison des rythmes binaire et ternaire

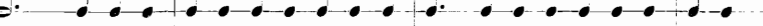
39. *Allegro*
mf

40. *Moderato*
mf
f
mp

41. *Andante*
p

42. *Presto*
f
sf
ff

Andante

43. 

Moderato

44.

mp

mf

f

A

III

Exercices rythmiques de respiration

a²

a³

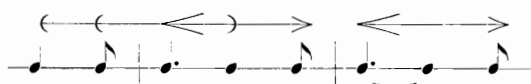
a⁴

a ⁵

a 6

a 7

b 

c 

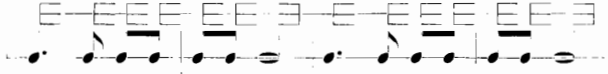
d 

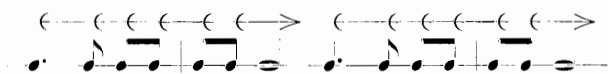
e 

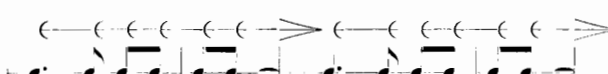
f¹ 

f² 

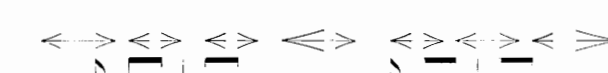
* * *

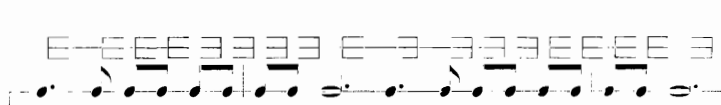
a¹ 

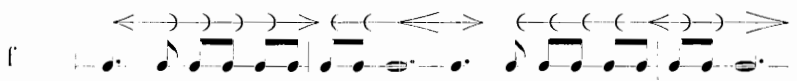
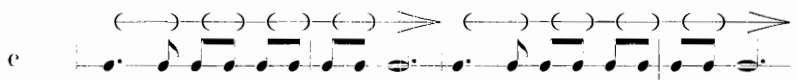
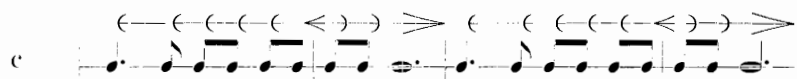
a² 

a³ 

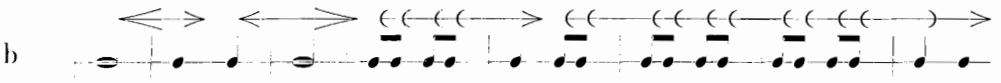
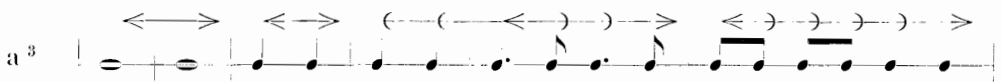
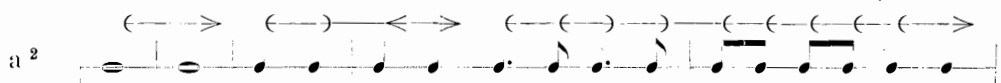
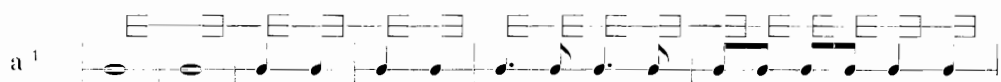
a⁴ 

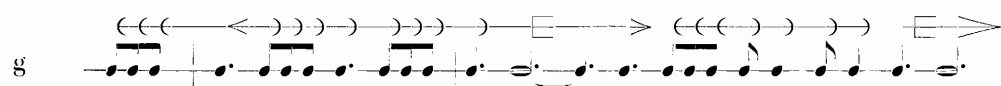
a⁵ 

b 

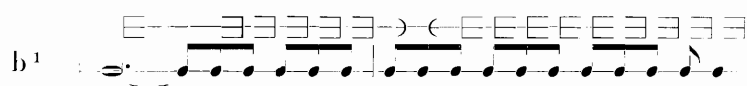


* * *





* * *



$$a_1 + a_2 + \dots + a_n = 0 \quad \Leftrightarrow \quad a_1 + a_2 + \dots + a_n = 0$$

LEÇON XVIII

Mouvements lents et Marches lentes

Il est plus difficile de mesurer une longue durée qu'une durée courte. De même les mouvements lents sont-ils beaucoup plus difficiles à exécuter que des mouvements brefs et rapides.

En effet, l'art de mesurer les durées longues demande de la tranquillité d'esprit, l'art d'exécuter des mouvements lents demande de l'équilibre physique.

Au point de vue gymnastique, il est bon d'habituer les membres à se mouvoir *lentement*, car, dans les durées *longues*, le moment rythmique n'existe qu'au point de départ et d'arrivée et les muscles synergétiques et antagonistes sont forcés de maintenir constamment les membres en harmonie statique, ce qui exige d'eux un double travail de souplesse et de résistance.

Au point de vue musical, il est bon d'exécuter des mouvements *lents*, parce que, exécutés en équilibre parfait, sans choes rythmiques qui décomposeraient les durées en parties d'inégale durée, ils habituent l'esprit à des durées longues dont ils gravent en lui l'image motrice.

La lenteur des mouvements créant un état voisin de l'immobilité, le côté *plastique* de l'harmonie motrice apparaît plus évidemment que dans les mouvements brusques. Et, d'autre part, la succession plus lente des rythmes musicaux fait ressortir la nature *lyrique* des durées longues qui favorisent l'éveil et la continuité de la pensée.

En ajoutant à notre méthode de gymnastique rythmique des marches lentes dont l'utilité nous paraît incontestable, au point de vue musical comme au point de vue plastique, nous nous sommes rendu compte que les mouvements lents se passent difficilement de l'expression, et il nous a paru bon de les accompagner d'images motrices du domaine de la pensée. Ces images, évocatrices de sentiments généraux peu complexes, pourront du reste être variées à l'infini par les professeurs.

Les marches ajoutées à la fin du second volume de notre méthode complètent celles du volume I. Le maître fera un choix parmi ces exercices, selon qu'ils lui paraîtront plus ou moins bien adaptés à l'âge de ses élèves.

Marches lentes — Exercices préliminaires

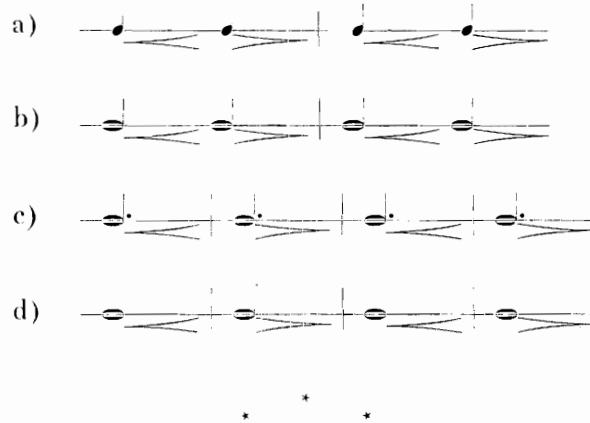
Position fondamentale

Exercice I. — *Crescendo* et *decrescendo* d'innervation des deux jambes, c'est-à-dire les genoux et les chevilles se raidissent simultanément. La tension doit se faire sentir dans toute la cuisse, la jambe et le pied. Puis les genoux et les chevilles

Innervation. Mise en action des éléments et tissus nerveux : par extension : contractilité consciente des muscles.

redeviennent de plus en plus souples, tout en gardant assez de maintien pour ne pas se plier.

En mouvement rapide d'abord, puis en prenant des mouvements de plus en plus lents.



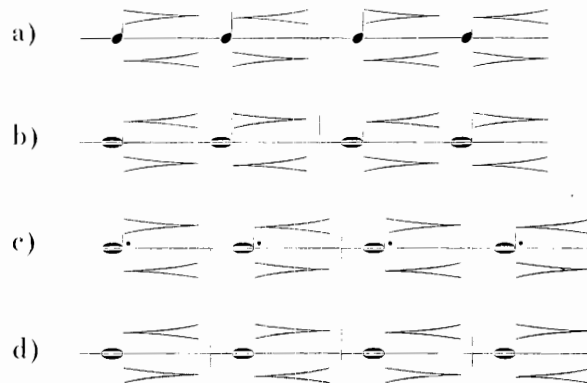
Translation du poids du corps d'un pied sur l'autre

Exercice 2. — Le corps s'appuie peu à peu sur le pied gauche ; au cours de cette action, les muscles de toute la jambe et du pied exécutent un *crescendo* d'innervation, c'est-à-dire le genou et la cheville se raidissent.

En même temps la jambe droite se dégage de plus en plus de toute adhérence effective au sol ; la jambe et le pied exécutent ainsi un *decrescendo* d'innervation, c'est-à-dire les muscles deviennent de plus en plus souples. Et vice versa.

Tout le poids du corps (sans que le corps se penche) se transporte à gauche quand le corps s'appuie sur le pied gauche, et à droite, quand il s'appuie sur le pied droit.

Ce mouvement doit être réduit au minimum, et la hanche de la jambe qui sert de point d'appui *ne doit pas saillir*, autrement dit, le haut du corps ne doit pas s'abaisser.



La marche lente en avant et en arrière

Exercice 3. — Le corps est appuyé sur la jambe gauche, qui se trouve en forte tension de la plante jusqu'à la hanche. La jambe droite est tendue en avant (la plante touchant légèrement le sol) à distance d'un pas moyen. Pour que le pas moyen soit bien mesuré, il faut que le haut du corps ne s'abaisse pas lorsque le pied est porté en avant et que la hanche (celle de la jambe qui sert de point d'appui) ne sorte pas de la ligne naturelle du corps.

Peu à peu le poids du corps est transporté en avant sur la jambe droite, c'est-à-dire les muscles de la jambe et du pied droits s'endurcissent, le genou et la cheville se raidissent, ce qui constitue un *crescendo* d'innervation, et les muscles de la jambe et du pied gauches s'assouplissent en exécutant un *decrecendo* d'innervation. Et vice versa.

Le corps, sans s'abaisser, se transporte en avant lorsqu'il s'appuie sur le pied droit, et en arrière lorsqu'il s'appuie sur le pied gauche. Ce mouvement en avant est continué jusqu'à ce que les orteils du pied droit supportent uniquement le poids du corps (le talon droit ne se lève pas et le pied gauche est légèrement posé sur les orteils).

Le mouvement en arrière est continué jusqu'à ce que le poids du corps s'appuie uniquement sur le talon gauche (les orteils ne quittent pas le sol; la plante droite est légèrement posée sur le sol).

La hanche (celle de la jambe qui sert de point d'appui) ne doit *jamais* saillir de la ligne naturelle. Pour cela il est rigoureusement nécessaire: 1^o de continuer le *crescendo* du pied qui reste en arrière (de le lever fortement sur les orteils) jusqu'à ce que le poids soit transporté sur toute la plante du pied qui se trouve en avant, 2^o de continuer le *forte* du pied qui est en avant, jusqu'à ce que le poids du corps soit transporté sur la plante du pied qui se trouve en arrière.

Même exercice, le pied gauche se trouve en avant.

a) Translation du poids du corps du moment 1 jusqu'au moment 1 suivant.

Sur le 1 le corps s'appuie en ligne verticale sur le pied qui se trouve en arrière (Fig. 127); sur le 1 suivant le corps s'appuie en ligne verticale sur le pied qui se trouve en avant (Fig. 126).

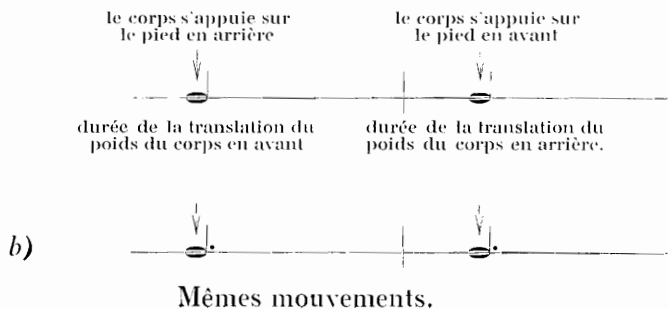


Fig. 126



Fig. 127



Mêmes mouvements.

Exercice 4. — Même exercice avec l'adjonction suivante : Au moment où le corps s'appuie sur toute la *plante* du pied qui se trouve en avant (disons le pied gauche), la cuisse droite commence à avancer ; les orteils droits ne quittent pas le sol ; le talon se lève passivement et le genou se plie passivement suivant le mouvement de la cuisse. Au moment où les genoux se trouvent à côté l'un de l'autre la jambe commence à participer activement au mouvement de la cuisse, le genou se tend, la plante se pose légèrement à distance d'un pas en avant ; le poids du corps reste rigoureusement appuyé sur la plante du pied gauche ; la hanche gauche ne saillit pas de la ligne du corps.

Puis la cuisse droite se lève légèrement, juste assez pour que le pied puisse se diriger en arrière sans effleurer le sol ; dès lors toute la jambe commence à se diriger en arrière. Au moment où les deux pieds se trouvent à côté l'un de l'autre, le genou commence à se tendre ; lorsqu'il est tendu, les orteils se posent légèrement à distance d'un pas moyen en arrière ; le poids du corps reste rigoureusement appuyé sur la plante du pied gauche ; la hanche gauche ne modifie d'aucune façon son attitude.

A partir de ce moment, le poids du corps commence à se transporter en arrière, comme dans l'exercice 3.

Même exercice, le pied droit se trouve en avant.

a) Translation du poids du corps en avant du moment 1 jusqu'au moment 3.

Sur 3 le corps s'appuie en ligne verticale sur le pied qui se trouve en avant (Fig. 128).

Translation de la jambe (dégagée) en avant du moment 3 jusqu'au moment 1.

Sur 1 le pied se pose légèrement (Fig. 127).

Translation de la même jambe en arrière du moment 1 jusqu'au moment 2.

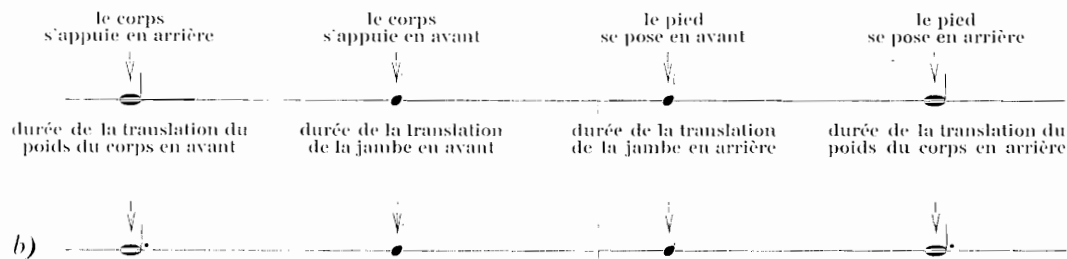
Sur 2 le pied se pose légèrement sur les orteils (Fig. 128).

Translation du poids du corps en arrière du moment 2 jusqu'au moment 1 suivant.

Sur 1 le corps s'appuie en ligne verticale sur le pied qui se trouve en arrière.



Fig. 128



Mêmes mouvements.



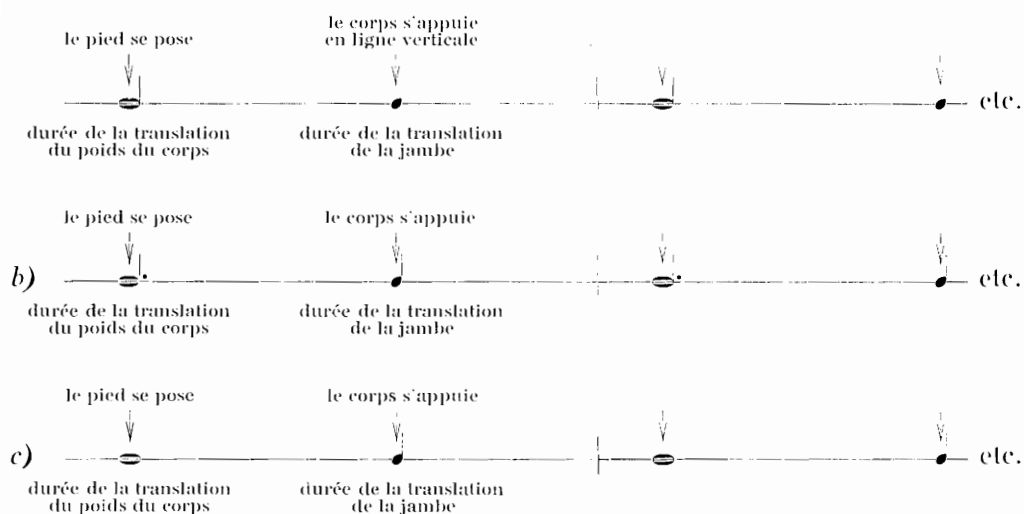
Exercice 5. — Même exercice que l'exercice 4 en marchant toujours en avant : au moment où le pied est légèrement posé sur la plante, le poids du corps commence à se transporter sur lui.

a) Le pied se pose sur le moment 1 (Fig. 127).

Translation du poids du corps du moment 1 jusqu'au moment 3. Le corps s'appuie en ligne verticale sur le pied posé sur 3 (Fig. 126).

L'autre pied se lève sur le moment 3.

Translation de la jambe du moment 3 jusqu'au moment 1.



Exercice 6. — Même exercice que l'exercice 5 a, b et c en marchant toujours en arrière ; au moment où le pied est légèrement posé sur les orteils le poids du corps commence à se transporter sur lui.

* * *

Marche à droite et à gauche (sans se tourner)

Exercice 7. — Les muscles du pied, de la jambe et de la cuisse gauches exécutent un *crescendo* d'innervation ; à mesure que le *crescendo* augmente, le corps s'appuie sur la jambe gauche ; la jambe droite se dégage et se place à droite du corps sur le côté gauche du grand doigt, genou tendu, sans s'appuyer. Puis *crescendo* d'innervation de l'extrémité inférieure droite, *decrescendo* d'innervation de l'extrémité inférieure gauche ; ainsi faisant, le poids du corps se transporte sur le pied droit,

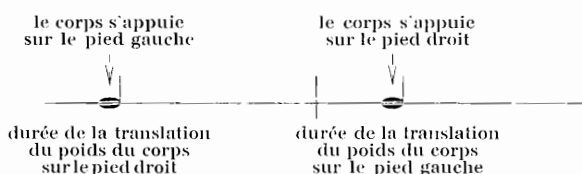


Fig. 129

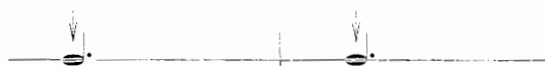
qui peu à peu se pose sur la plante. Lorsque le pied droit est planté, le pied gauche commence à lever le talon et au moment où il se trouve complètement dégagé, il est posé sur le côté droit du grand doigt seulement. Ensuite le poids du corps se transporte sur le pied gauche (mêmes mouvements en sens contraire) (Fig. 129).

a) Translation du poids du corps sur l'autre pied du moment 1 jusqu'au moment 1 suivant.

Sur 1 le corps s'appuie en ligne verticale sur le pied en question.



b)



Mêmes mouvements.

c)



Mêmes mouvements.

Exercice 8. — Même exercice en continuant à droite.

Au moment où le corps est appuyé sur le pied droit, la cuisse gauche va rejoindre la cuisse droite, la jambe et le pied suivent légèrement ce mouvement, genou très légèrement plié; le pied gauche se pose à côté du pied droit. Puis *crescendo* d'innervation de l'extrémité inférieure gauche, etc.; reprise de l'exercice.

a) Translation du poids du corps sur le pied droit du moment 1 jusqu'au moment 3.

Sur 3 le corps s'appuie en ligne verticale sur le pied droit.

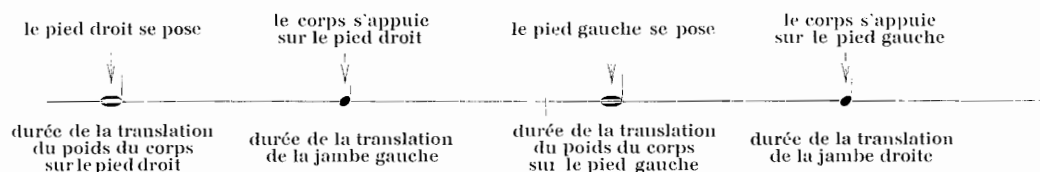
Translation de la jambe gauche du moment 3 jusqu'au moment 1.

Sur 1 le pied gauche se pose.

Translation du poids du corps sur le pied gauche du moment 1 jusqu'au moment 3.

Translation de la jambe droite du moment 3 jusqu'au moment 1.

Sur 1 le pied droit se pose.





Mêmes mouvements.



Mêmes mouvements.

Exercice 9. — Même exercice en allant toujours à gauche.

* * *

Tourner à droite et à gauche

Exercice 10. — Tandis que les muscles de la jambe et du pied gauches exécutent un *crescendo* de tension, le pied droit se dégage et se pose à distance d'un quart de cercle à droite et en arrière (Fig. 130) sur le côté gauche du grand doigt, sans s'appuyer; genou tendu. La distance sera bien mesurée si le haut du corps ne s'abaisse pas.



Fig. 130

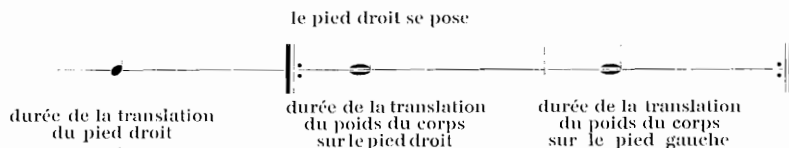
A ce moment le poids du corps commence à se transporter sur le pied droit. Le corps décrit un quart de cercle en se tournant, le pied droit se pose et s'appuie sur la plante des orteils d'abord, et à mesure que le corps s'appuie davantage sur la jambe droite, le talon droit se baisse. Au moment où toute la plante droite est appuyée, la jambe gauche commence à se dégager, le talon gauche commence à se lever; et à mesure que le corps se tourne, le pied gauche cède à ce mouvement et finit par être posé sur le côté droit du gros doigt, mais sans s'appuyer. Le même mouvement se répète alors en sens inverse.

a) Translation de la jambe droite du moment 2 jusqu'au moment 1.

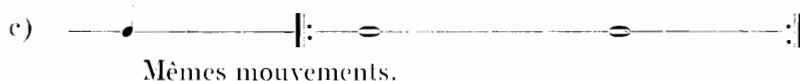
Sur 1 le pied droit se pose sur l'orteil.

Translation du poids du corps sur le pied droit du moment 1 jusqu'au moment 1 suivant.

Translation du poids du corps sur le pied gauche du moment 1 jusqu'au moment 1 suivant.



Mêmes mouvements.



Exercice 11. — Même exercice en continuant à droite.

Lorsque le poids du corps s'appuie complètement sur le pied droit et que le pied gauche dégagé est posé légèrement sur le côté droit du grand doigt, genou tendu — la cuisse gauche se rapproche de l'autre cuisse, et la jambe et le pied suivent légèrement ce mouvement. Lorsque les pieds se trouvent à côté l'un de l'autre, *crescendo* de tension des muscles de la cuisse, de la jambe et du pied gauches, *decrecendo* des muscles de la cuisse, de la jambe et du pied droits, etc., reprise du même exercice, qui se complète en quatre pas, c'est-à-dire quatre quarts de cercle.

a) Translation de la jambe droite du moment 3 jusqu'au moment 1.

Sur 1 le pied droit se pose sur l'orteil.

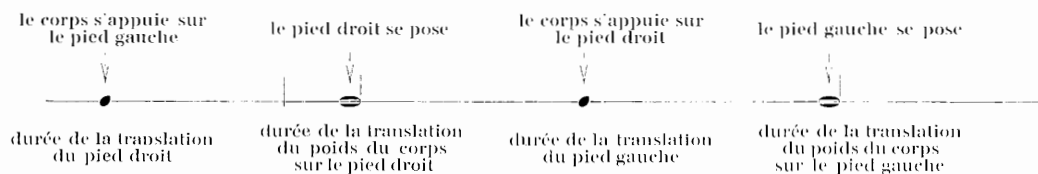
Translation du poids du corps sur le pied droit du moment 1 jusqu'au moment 3.

Sur 3 le corps s'appuie en ligne verticale sur le pied droit.

Translation de la jambe gauche du moment 3 jusqu'au moment 1.

Sur 1 le pied gauche se pose.

Translation du poids du corps sur le pied gauche du moment 1 jusqu'au moment 3.



Exercice 12. — Même exercice en tournant à gauche.

Règle générale. — La hanche ne doit jamais en s'appuyant sur une jambe, saillir de la ligne naturelle du corps.

* * *

S'agenouiller (sur un genou)

Exercice 13. — Le corps appuyé sur le pied droit; le pied gauche légèrement posé en arrière sur les orteils. L'élève s'agenouille lentement sur le genou gauche. A

mesure que le genou fléchit, les muscles du pied, de la jambe et de la cuisse droites exécutent un *crescendo* d'innervation, le haut du corps se penche en avant (la tête n'avance pas davantage que le genou droit), la jambe gauche glisse sur les orteils en arrière *sans* s'appuyer, puis se plie en s'appuyant légèrement sur les orteils. Le genou gauche se pose à telle distance en arrière du pied *droit*, que le genou *droit* forme un rectangle.

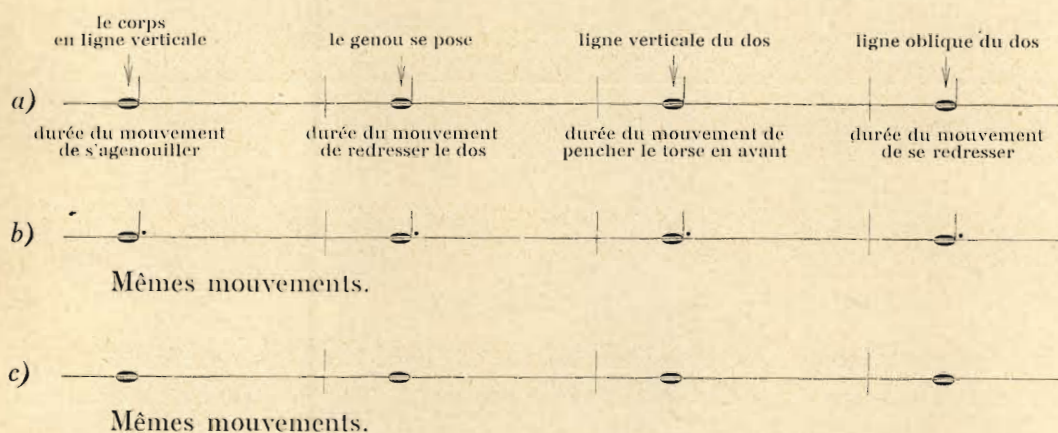
Afin que le genou gauche touche le sol sans secousse, il est nécessaire que le *crescendo* des muscles de l'extrémité droite continue jusqu'au dernier moment du mouvement. Le dos se redresse, puis se penche en arrière (Fig. 131).

Le corps quitte la position agenouillée et se redresse.

Les muscles du pied, de la jambe et de la cuisse droites exécutent un *crescendo* de tension ; ceux de l'extrémité gauche aussi, mais avec moins de force ; le haut du corps se penche en avant (la tête n'est pas plus avancée que le genou droit) ; au moment où le genou gauche se trouve tendu, la jambe gauche se dégage et glisse sur les orteils en avant, entraînée par le mouvement du corps, jusqu'à ce que le pied se trouve à distance d'un pas moyen du pied droit (au même moment où le genou droit est complètement tendu).



Fig. 131



Même exercice, jambe gauche en avant.

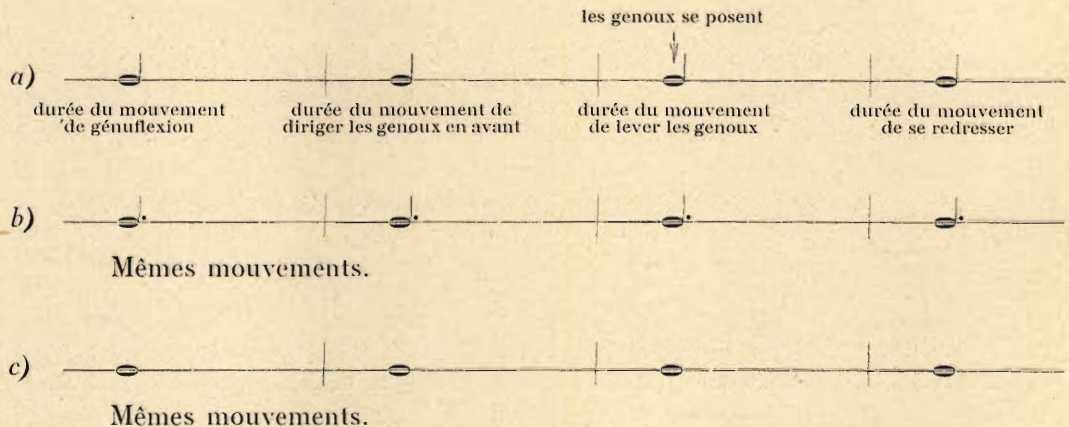


Fig. 132

S'agenouiller (sur les deux genoux) Fig. 132

Exercice 14. — Genuflexion des deux genoux ; le haut du corps s'abaisse en ligne droite, les pieds posés sur les orteils ; *crescendo* de tension des muscles des deux extrémités inférieures ; au moment où l'on va s'asseoir sur les talons, les genoux se dirigent en avant, *crescendo* ininterrompu de la cuisse.

Puis le corps se redresse : les genoux se lèvent ; au moment où l'on va s'asseoir sur les talons, les genoux commencent à se tendre.



* * *

Le coucher

Exercice 15a. — L'élève s'agenouille sur le genou droit (voir exercice 13). Au moment où le genou touche le sol, la main droite qui était étendue un peu à droite s'abaisse, le torse se penche à droite et vient s'appuyer sur le bras droit, lorsque la main touche le sol ; le corps se laisse tomber en arrière en s'appuyant sur le coude d'abord (Fig. 133), puis sur l'épaule ; le *crescendo* de tension des muscles se transporte de la main droite à l'avant-bras, de celui-ci au bras, au dos et l'abdomen ; enfin à la nuque. Cependant le corps s'étend en ligne droite ; au moment où la jambe droite s'est étendue à côté de l'autre jambe, les deux épaules et la tête touchent le sol ; relâchement des muscles.

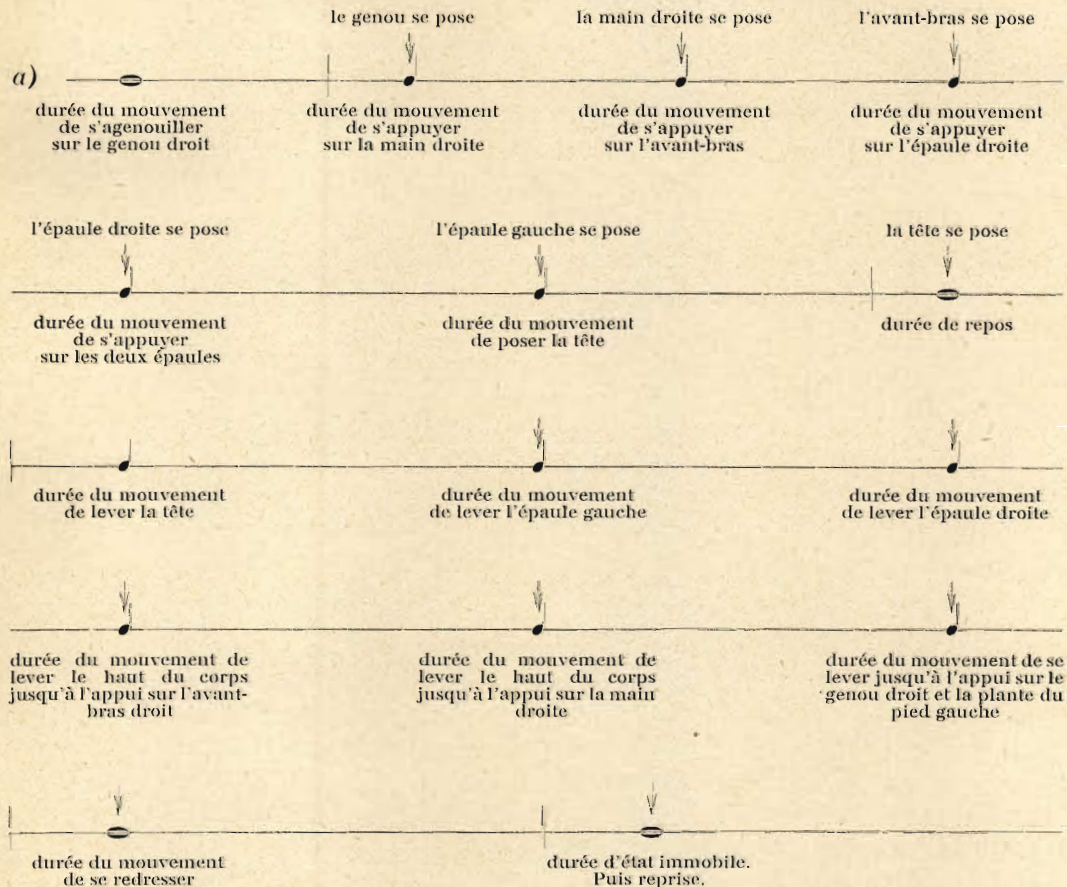


Fig. 133

Le corps se redresse, en se tournant à droite pour reposer sur l'épaule droite d'abord, sur le coude ensuite, puis sur la main ; cependant le genou droit se replie de façon à ce que le pied droit se trouve au-dessous du genou gauche ; au moment où le coude droit est complètement tendu, le genou *gauche* est plié et la plante du pied gauche se pose sur le sol un peu en avant du pied droit ; le corps se redresse davantage

sur l'appui du pied gauche et de la main droite en s'éloignant de celle-là, jusqu'à ce que l'appui de la main puisse être échangé avec l'appui du genou droit; puis le corps se redresse comme dans l'exercice 9.

Le *crescendo* de tension des muscles se transporte de la nuque au dos et à l'abdomen, au bras et à la main droite; puis aux jambes et pour finir à la jambe gauche seulement.



b) Mêmes mouvements *moderato*.

c) Mêmes mouvements *adagio*.

d) Mêmes mouvements *lento*.

e) Même exercice en s'appuyant sur le genou gauche et la main gauche.

f) Même exercice en s'appuyant sur les deux mains (tantôt à gauche, tantôt à droite) (Fig. 134).

Exercice 15 b. — Même exercice.

Au moment où le corps s'appuie sur la main, celle-ci sans quitter le sol fait un mouvement circulaire sur place, les bouts des doigts se tournant un peu du côté du



Fig. 134

corps, pendant que le corps se baisse davantage pour aller s'appuyer sur l'avant-bras droit et que la jambe gauche s'étend ; le genou droit reste plié, de façon à ce que le pied droit se trouve au-dessous du mollet gauche.

Le corps se redresse comme dans l'exercice 15 a.

Même exercice du côté gauche.

Exercice 15 c. — L'élève s'agenouille sur le genou droit (voir exercice 13).

La main droite se tend en avant, le corps suit le mouvement et vient s'appuyer sur le bras droit lorsque la main touche le sol ; à ce moment la main gauche se place à peu de distance de la main droite pour la remplacer comme point d'appui, le bras droit se pose en avant sur le coude, le menton se pose dans la main droite, la jambe gauche s'étend, le corps se tourne du côté gauche, le coude gauche se pose en avant, la main gauche se met sous le menton (Fig. 135).



Fig. 135

Le corps se redresse en se tournant sur le côté droit d'abord ; puis la main gauche se pose sur le sol et sert de point d'appui, la main droite vient la remplacer et ainsi de suite, voir l'exercice 15 a.

Même exercice en s'agenouillant sur le genou gauche, etc.

Les exercices suivants seront exécutés d'après la formule rythmique suivante :



Les exercices rythmiques des doigts se trouvent dans le vol. II.

Règle générale. — Lorsque la main n'entre pas en jeu indépendamment, c'est-à-dire lorsque l'action et l'attitude de la main ne sont pas décrites dans l'exercice, la main (le *métacarpe*) continuera la ligne de l'avant-bras, et les doigts *disjoints* se trouveront en ligne courbe *naturelle*, sans contraction aucune.

Cette règle est *rigoureuse*.

* * *

Lever le bras en avant, puis en haut

Exercice 16. — a) *Piano*, puis *crescendo* jusqu'à la ligne horizontale. Au *piano* d'innervation la main est entraînée passivement par le bras ; à mesure que le *crescendo* augmente, la main se lève et se tend, index tendu. Puis *decrescendo* jusqu'à la ligne verticale ; à mesure que le bras monte, les doigts se relâchent, de façon à ce qu'ils ne continuent pas la ligne droite du bras et de la face de la main mais se trouvent en ligne courbe et naturelle sans tension aucune au dernier moment du mouvement.

b) Même exercice : *crescendo* d'innervation jusqu'à la ligne verticale ; la main est inactive durant les trois quarts du mouvement (poignet lâche), puis se lève et participe au *crescendo* des muscles ; au dernier moment du mouvement, l'index se trouve fortement tendu, continuant la ligne verticale du bras et de la main ; les autres doigts affermis dans la ligne courbe naturelle.

c) Même exercice : *piano* jusqu'à la ligne verticale. La main est inactive durant les trois quarts du mouvement, puis se lève doucement ; les doigts ne se tendent pas et forment une ligne courbe naturelle.

d) Les exercices 16 a) b) et c). Le torse est complètement incliné en avant d'abord, puis se renverse en arrière.

* * *

Baisser le bras en avant

Exercice 17. — a) Le bras est levé verticalement. *Crescendo* d'innervation, doigts courbés passivement jusqu'à la ligne horizontale ; le bras se baisse, la face de la main forme angle avec la ligne de l'avant-bras ; à mesure que le *crescendo* augmente la main se baisse et participe au *crescendo* d'innervation ; au point culminant du *crescendo*, la main (le métacarpe) et l'index continuent la ligne horizontale du bras, les quatre autres doigts sont dans la position du poing fermé. Puis *decrecendo* d'innervation jusqu'à la ligne perpendiculaire ; à mesure que le bras descend, les doigts se relâchent de façon à se trouver en ligne courbe naturelle au dernier moment du mouvement.

b) Même exercice, *decrecendo* jusqu'à la ligne horizontale. Le bras, la main et l'index levés, les quatre autres doigts affermis en ligne courbe ; à mesure que le bras se baisse, les doigts se relâchent ; la main continue toujours la ligne droite du bras ; au dernier moment du mouvement les doigts se trouvent en ligne courbe naturelle, presque passive, le pouce levé à peu près à la hauteur de la main.

c) Même exercice, *crescendo* jusqu'à la ligne perpendiculaire.

Le bras est levé verticalement, les doigts courbés passivement. A mesure que le bras descend, et que les muscles du bras exécutent le *crescendo* d'innervation, les doigts se raffermissent dans leur attitude ; la face de la main forme un angle avec la ligne du bras, jusqu'à la fin du mouvement.

d) Même exercice, *piano* jusqu'à la ligne perpendiculaire.

Le bras est levé verticalement, les doigts courbés passivement. Les doigts restent passifs et la main continue la ligne du bras jusqu'à la fin du mouvement.

Exercice 18. — a) Mêmes exercices en levant et en baissant le bras obliquement à droite et obliquement à gauche.

b) Mêmes exercices, le torse est renversé en arrière et s'incline complètement en avant.

Lever le bras en arrière

Exercice 19. — a) Le bras en tension très modérée, se lève en arrière, la paume se dirigeant en haut. *Piano* jusqu'à la ligne horizontale.

b) Le bras se lève en arrière, la paume se dirigeant en arrière. *Crescendo* d'innervation jusqu'à la ligne horizontale. A mesure que le *crescendo* augmente, la main forme angle avec le côté dorsal du bras.

c) Même exercice, *forte* d'innervation jusqu'à la ligne horizontale. Durant le mouvement entier, la main participe à l'innervation *forte* en formant angle avec le côté dorsal du bras. Le bras est levé en arrière sans mouvement de supination ni de pronation.

d) Mêmes exercices en *continuant* le mouvement jusqu'à la ligne verticale.

e) Mêmes exercices en inclinant le torse du côté opposé du bras qui fait l'exercice.

* * *

Baisser le bras en arrière

Exercice 20. — a) Le bras en élévation verticale, paume en dedans, les doigts en ligne courbe naturelle. Le bras se baisse en arrière jusqu'à la ligne horizontale, paume en haut, doigts lâches. Pendant tout le mouvement, innervation *piano* du bras.

b) Le bras en élévation verticale, paume en avant, les doigts en ligne courbe naturelle. *Crescendo* d'innervation jusqu'à la ligne horizontale. A mesure que le *crescendo* augmente, la paume se dirige en arrière et la main forme angle avec le côté dorsal du bras.

c) Le bras en élévation verticale, paume en avant, la main forme angle avec le côté dorsal du bras. Innervation *forte* jusqu'à la ligne horizontale. Au dernier moment du mouvement, la main se trouve levée en l'air, formant toujours angle avec le côté dorsal du bras.

d) Mêmes exercices en continuant le mouvement jusqu'à la ligne perpendiculaire.

e) Mêmes exercices en inclinant le torse du côté du bras qui fait l'exercice.

* * *

Diriger le bras en arrière en élévation horizontale

Exercice 21. — a) Le bras est levé devant le corps, les bouts des doigts lâches touchant légèrement l'épaule opposée. Innervation *piano* jusqu'à la fin du mouvement. Le bras se déploie, le coude d'abord, puis le poignet. Au dernier moment *crescendo*

d'innervation des muscles de l'épaule, côté dorsal. Ni le bras ni la main ne participent à ce *crescendo*.

b) Même exercice : le côté dorsal des doigts lâches touche légèrement l'épaule opposée.

Crescendo d'innervation de l'épaule, côté dorsal, du bras et de la main. A mesure que le *crescendo* augmente, la main forme angle avec le côté dorsal du bras ; les doigts se raffermissent dans leur attitude courbe naturelle.

c) Même exercice. Innervation *forte* jusqu'à la fin du mouvement, poing fermé.

d) Mêmes exercices ; le torse s'incline du côté opposé du mouvement.



Diriger le bras en avant en élévation horizontale

Exercice 22. — a) Le bras est levé en arrière, paume en face. Innervation *piano* jusqu'à la fin du mouvement. A mesure que le bras avance, il se plie, le coude d'abord, le poignet après ; au dernier moment les doigts lâches touchent légèrement l'épaule opposée.

b) Même exercice, *crescendo* d'innervation jusqu'à la fin du mouvement ; au dernier moment, la paume de la main se presse fortement contre l'épaule opposée.

c) Mêmes exercices ; le torse s'incline du côté opposé du mouvement.



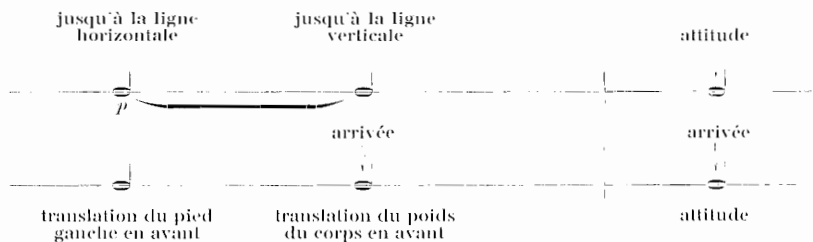
Dans les exercices suivants le moment rythmique d'arrivée est indiqué par une flèche ↓



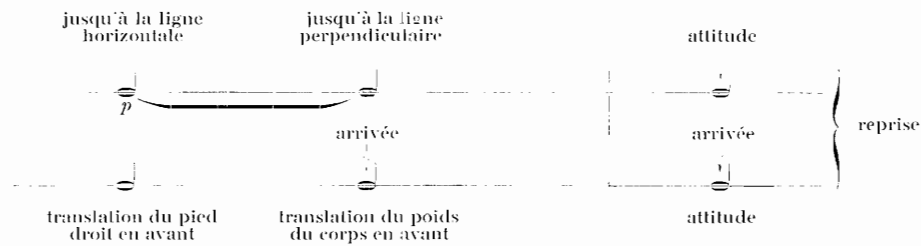
Marcher en avant en levant le bras opposé

Exercice 23. — Pour le mouvement de la jambe et du pied, voir exercices 3, 4 et 5.

a) (Le pied droit se trouve en avant.) Le bras droit se lève



Le bras droit se baisse



Nota. Pour le mouvement du bras, voir exercices 16 c et 17 d.

b) Même exercice. Le bras gauche se lève tandis que le pied droit avance, et se baisse tandis que le pied gauche avance.

c) Même exercice en levant et en baissant les deux bras simultanément.

d) Même exercice avec *crescendo* et *decrescendo* d'innervation du (des) bras (voir exercices 16 a et 17 a).

e) Mêmes exercices avec *crescendo* d'innervation du (des) bras (voir exercices 16 b et 17 c).

f) Mêmes exercices en continuant à marcher (*sans* attitude immobile).

*
* *
*

Reculer en arrière en baissant le bras opposé

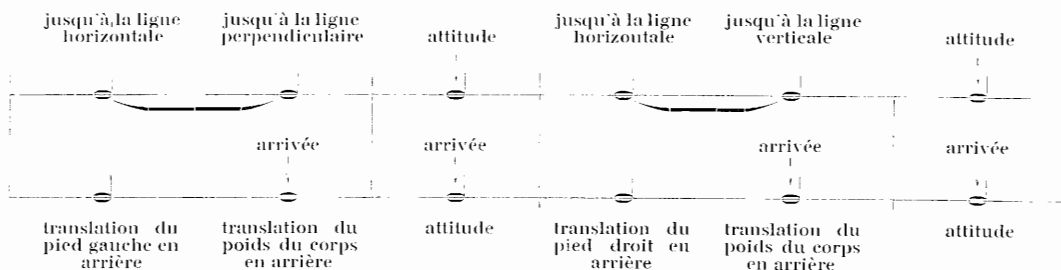
Exercice 24. — Pour le mouvement de la jambe, voir exercices 3, 4 et 6.

Les mêmes exercices que les exercices 23 a-f en marchant en arrière.

a) Le bras droit se baisse, lorsque le pied gauche recule et se lève pendant que le pied droit recule.

Le bras droit se baisse

Le bras droit se lève

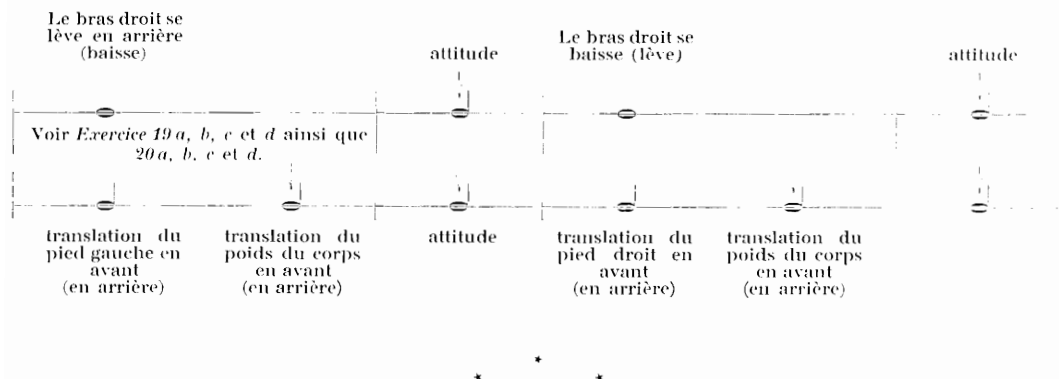


b) Le bras gauche se baisse lorsque le pied droit recule, et se lève pendant que le pied gauche recule.

c) Les bras se lèvent et se baissent simultanément.

Exercice 25. — Marches en avant et en arrière (voir exercices 5 et 6) en exécutant un geste du bras opposé d'après les exercices 18 à 22.

Exemple :



Exercice 26. — Marches en avant et en arrière (voir exercices 5 et 6) en exécutant un geste (voir exercices 18 à 22) avec les deux bras simultanément.

Mouvements dits d'*appel* avec bras arrondis

Règles générales. — 1° Au commencement du mouvement, le côté dorsal de la main est tourné du côté de la personne que l'on est censé appeler.

2° Au cours du mouvement, la main se tourne de façon à ce que sa paume se dirige vers l'endroit où l'on invite la personne à venir.

3° A la fin du mouvement, la main continue le geste, jusqu'à ce qu'elle forme la ligne prolongée de l'avant-bras.

4° Les yeux restent dirigés vers la personne et ne suivent pas le geste.

Appel de quelqu'un qui est devant soi

Exercice 27. — Le bras gauche (ou droit) se lève lentement, arrondi devant le corps, paume en dedans et, une fois levé, revient vers le corps tandis que le torse et la tête (penchée du côté opposé à la main) cèdent devant lui et reculent.

Exercice 28. — Idem avec les deux bras, tête penchée à gauche ou à droite.

Les exercices suivants seront exécutés d'après la formule rythmique suivante :

moment rythmique de départ	arrivée
mouvement décris.	retour au point de départ. puis reprise.

Appel de quelqu'un qui est à droite et que l'on fait venir à soi

Exercice 29. — Le bras droit se lève arrondi *de côté* (paume regardant à gauche) et, une fois levé, se dirige du côté du corps. Pendant ce temps le torse et la tête se penchent à gauche.

Exercice 30. — Idem du côté gauche.

Exercice 31. — Les deux bras sont étendus *à droite du corps* (le gauche passant devant le corps). Par un mouvement arrondi ils reviennent vers le corps tandis que la tête et le torse se penchent à gauche.

Exercice 32. — Idem en partant du côté gauche (Fig. 136).



Fig. 136

* * *

Appel de quelqu'un qui est à droite et que l'on veut faire passer à gauche de soi

Exercice 33. — Le même mouvement que l'exercice 31, mais les deux bras, au lieu de s'arrêter devant le corps, vont *plus loin à gauche*, dépassant le corps. La tête et le torse se penchent et fléchissent complètement à gauche.

Exercice 34. — Idem en partant du côté gauche.



Fig. 137

* * *

Appel de quelqu'un qui est en bas et que l'on invite à passer à gauche en haut

Exercice 35. — Le même mouvement que l'exercice 33, mais (le) les deux bras se dirigent à gauche *en l'air*.

Exercice 36. — Idem en partant du côté gauche (Fig. 137).



Fig. 138

* * *

Appel de quelqu'un qui est en haut à gauche et que l'on veut faire aller à droite en bas

Exercice 37. — Les deux bras sont tendus à gauche *en l'air*. Par un mouvement arrondi ils se dirigent à droite, *en bas*. Tête et torse se penchent à droite en bas.

Exercice 38. — Idem en partant du côté droit (Fig. 138).

* * *

Appel de quelqu'un qui est devant soi et que l'on invite à venir derrière soi

Exercice 39. — Les deux bras sont tendus devant le corps, horizontalement. Par un mouvement arrondi, ils se dirigent à droite, puis (le torse se tournant complètement à droite) se dirigent par la droite *derrière le corps*.

Exercice 40. — Idem en se tournant à gauche.

Exercice 41-54. — Reprise des exercices 27-40 en faisant faire un pas à droite ou à gauche (voir exercices 8 et 9), ou en arrière (voir exercice 6) *dans le sens où l'on appelle.*

* * *

Les exercices suivants 55-82 représentent les exercices 27-54 en *sens contraire*, et dans un sentiment *non* d'appel, mais de désir de faire éloigner de soi.

Exercice 55. — (A comparer avec l'exercice 27.) L'avant-bras gauche levé, le côté dorsal de la main contre le front (tête penchée (Fig. 139) à gauche). Par un mouvement arrondi le bras gauche se tend en avant. Le torse et la tête se penchent en avant, *sans* se tourner (voir règle générale 4). Même exercice avec le bras droit.

Exercice 56. — (A comparer avec l'exercice 28.) Idem avec les deux bras; lorsque la tête est tournée à gauche, elle est renversée du côté de l'épaule droite et vice versa. (Fig. 140.)

Exercice 57. — (A comparer avec l'exercice 29.) Même mouvement que l'exercice 55, mais le bras gauche se dirige à gauche ou à droite. Le torse se penche dans la même direction que la main.

Exercice 58. — Idem, avec le bras droit.

Exercice 59. — (A comparer avec l'exercice 31.) Les deux avant-bras sont levés, côté dorsal contre la poitrine. La tête est tournée à gauche ou à droite.

Par un mouvement arrondi, les bras s'étendent à gauche; le torse suit le mouvement.

Exercice 60. — Idem, en se dirigeant à droite.

Exercice 61. — Idem, en dirigeant un bras en avant, en haut.

Exercice 62. — Idem, en dirigeant un bras à gauche, en haut.

Exercice 63. — Idem, en dirigeant un bras à droite, en haut.

Exercice 64. — Idem, en dirigeant les deux bras en avant, en haut.

Exercice 65. — Idem, en dirigeant les deux bras à gauche, en haut.

Exercice 66. — Idem, en dirigeant les deux bras à droite, en haut.

Exercice 67. — (A comparer avec l'exercice 37.) Le torse et la tête sont penchés et tournés à droite; les bras (étendus à droite en bas) se dirigent à gauche, en haut. Le torse suit le mouvement.

Même exercice en partant du côté gauche.

Exercice 68. — (A comparer avec l'exercice 39.) Le torse et la tête tournés complètement à droite et en arrière. Par un mouvement arrondi les bras (étendus à droite et en arrière) se dirigent et se tendent en avant.

Même exercice en partant du côté gauche.

Exercice 69-82. — Reprise des exercices 55-56 en faisant faire un pas à droite ou à gauche (voir exercices 8 et 9), ou en avant (voir exercice 5) dans le sens indiqué par la main.

Les quatre règles générales restent de rigueur.



Fig. 139



Fig. 140

Exercice 83. — Reprise des exercices 27-40 et 55-68 en différentes positions couchées. (Voir les exercices 15, et fig. 141, 142, 143, 144, 145, 146.)



Fig. 141



Fig. 142



Fig. 143



Fig. 144



Fig. 145



Fig. 146

Marches lentes mesurées

N° 1

Exercices préparatoires sur place

Trois mouvements circulaires simultanés.

Exercice a. — 1° Le bras droit (coude tendu) se dirige en arrière, en haut, en avant, en bas.

2° Le bras gauche (coude tendu) se dirige en avant, en haut, en arrière, en bas.

3° La tête se dirige à gauche, en haut, à droite, en bas.

Mouvements circulaires des bras
vus du côté gauche



Mouvement circulaire de la tête,
vu de face



Exercice b. — Même exercice, mais la tête se dirige à *droite*, en haut, à gauche, en bas.

Exercice c et d. — Mêmes exercices que les exercices *a et b*, mais le bras droit se dirige en *avant*, en haut, etc., et le bras gauche se dirige en *arrière*, en haut, etc.

Marche lente

Le maître compte lentement de 1 à 8 (ou deux fois de 1 à 4).

De 1 à 4. — Mouvements simultanés.

L'élève étend le bras droit en avant du corps en $\frac{3}{4}$ d'élévation, un peu à droite, les doigts vers le ciel; le bras gauche en arrière du corps, $\frac{1}{4}$ d'élévation, doigts tendus; la tête se tourne et se lève à droite $\frac{1}{4}$ du demi-cercle.

De 5 à 8. — Mouvements successifs.

La jambe droite fait un pas en avant, un peu à droite; translation du poids du corps sur le pied droit.

Il doit y avoir à la fin de la durée 4, une ligne oblique entre l'extrémité des doigts de la main droite et celle des doigts de la main gauche. Les yeux regardent vers le point lointain où la ligne allongée de la main droite atteindra le haut du ciel au moment de l'accomplissement du mouvement du bras droit; le bras suit ainsi le mouvement de la tête et du regard.

Puis le maître compte de nouveau lentement de 1 à 8 et l'élève répète le mouvement précédent du côté gauche, ce qui détermine un pas en avant à gauche, et ainsi de suite.

L'enchaînement se fait par trois lignes courbes (voir exercices préparatoires *a, b, c et d*).

1° La tête, en se baissant d'abord et se levant après, se tourne de droite à gauche (ou de gauche à droite), les yeux se dirigeant vers le point lointain, où la ligne allongée de la main gauche (ou droite) atteindra le haut du ciel au moment de l'accomplissement du mouvement du bras gauche (ou droit)

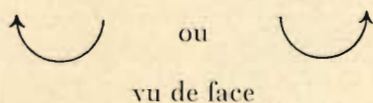


Fig. 147



Fig. 148

2° Le bras droit (ou gauche) s'abaisse en se dirigeant en arrière, coude tendu sans raideur



vu du côté gauche

3° Le bras gauche (ou droit) se lève en se dirigeant en avant, coude tendu sans raideur



vu du côté gauche

N° 2

Exercices préparatoires sur place

Dévouement.

- a) Mouvement circulaire des deux bras simultanément: en avant, en haut, en arrière, en bas.
- b) S'agenouiller sur un genou, puis se redresser; voir exercice préliminaire 13.
- c) Position agenouillée sur un genou; le tronc et la tête s'inclinent en avant, très bas, puis se renversent en arrière, bras levés latéralement.

Marche lente

Le maître compte lentement de 1 à 32 (ou quatre fois de 1 à 8).

De 1 à 8. — Mouvements simultanés.

La jambe droite fait un pas en avant; translation du poids du corps sur le pied droit;

les deux bras (paumes en bas) décrivent un demi-cercle en s'élevant au-dessus de la tête (paumes en face) et en se baissant encore un peu en arrière;

le tronc et la tête suivent le mouvement des bras, yeux au ciel.

De 9 à 16. — Mouvements simultanés.

L'élève s'agenouille sur le genou gauche; le pied droit supporte le poids du corps;

les bras décrivent un demi-cercle en redescendant, se rapprochant de la ligne perpendiculaire, paumes en avant, poignets fléchis du côté dorsal;

le torse s'incline en avant, très bas, la tête suivant le mouvement, yeux fixés vers la terre.

De 17 à 24. — Mouvements simultanés.

Le corps se redresse, s'appuyant sur le pied droit, la tête se relève;

les bras décrivent un demi-cercle en se dirigeant en avant et en haut jusqu'à la ligne verticale.

De 25 à 32 (1 à 8).

Quatre pas en avant (en comptant deux temps sur chaque pas).

Puis reprise de 9 à 32, etc. en s'agenouillant sur le genou droit.

N^o 3

Exercice préparatoire sur place

Les deux bras font simultanément un mouvement circulaire (un demi-cercle) de gauche à droite puis de droite à gauche, en élévation horizontale, paumes en dehors.

Lorsque les bras se dirigent à gauche, la tête se tourne à droite et vice versa (demi-cercle).

Marche lente

Le maître compte de 1 à 16 (ou quatre fois de 1 à 4).

De 1 à 4. — Mouvements simultanés.

Le pied gauche avance; translation du poids du corps sur le pied gauche;

le bras droit se plie devant la poitrine en élévation horizontale, le côté dorsal de la main touchant l'épaule gauche;

le bras gauche s'étend en arrière, un peu au-dessous de la ligne horizontale, paume en arrière.

De 5 à 8. — Mouvements simultanés.

Le pied gauche reste posé; le tronc se tourne à gauche, sans se pencher;

la tête se tourne à droite.

De 9 à 12. — Le pied droit avance;

translation du poids du corps sur le pied droit.

De 13 à 16. — Mouvements simultanés.

Le pied droit reste posé; le tronc se tourne à droite sans se pencher (demi-cercle);

les bras se dirigent à droite (demi-cercle), paumes en dehors; le côté dorsal de la main gauche vient toucher l'épaule droite;

la tête se tourne à gauche (demi-cercle), et ainsi de suite.

N^o 4

Exercices préparatoires

a) Les deux bras courbés font simultanément un mouvement circulaire, se dirigeant à droite, en haut, à gauche, en bas.

Même exercice en sens inverse: à gauche, en haut, à droite, en bas.

b) Le pied droit (genou tendu) décrit un demi-cercle de la manière suivante : la pointe touche le sol à la distance d'un pas en arrière, se dirige à droite et en avant pour venir toucher le sol à la distance d'un pas en avant.

En même temps le bras gauche courbé circonscrit une demi-boule de la manière suivante : le bras courbé est levé au-dessus de la tête en corbeille et descend à gauche, puis se dirige à droite pour venir se placer sous l'aisselle droite, sans que la main touche le corps.

Puis le pied droit et le bras gauche refont le même mouvement en sens inverse.

c) Même exercice que l'exercice b ; la tête se penche et se tourne à droite, lorsque le bras gauche est levé, et à gauche, lorsque le bras gauche se trouve à droite.

d) Les mêmes exercices que les exercices b et c avec le pied gauche et le bras droit.



Fig. 149



Fig. 150

Marche lente

Le maître compte de 1 à 8 (ou deux fois de 1 à 4).

De 1 à 4. — Mouvements simultanés. (Fig. 149.)

Le pied droit avance et se pose légèrement ; le poids du corps reste appuyé sur les deux pieds ;

le bras droit se lève en corbeille au-dessus de la tête ;

le bras gauche passe devant le corps, la main va se placer sous l'aisselle sans toucher le corps ;

la tête se tourne et se penche à gauche.

De 5 à 8. — Mouvements simultanés. (Fig. 150.)

Mêmes mouvements : le pied *gauche* avance, le bras *gauche* se lève, le bras *droit* descend et se dirige à gauche, la tête se tourne et se penche à *droite*.

N° 5

Exercice préparatoire sur place

Le bras droit tendu décrit un demi-cercle en se levant à droite jusqu'à la ligne verticale, paume d'abord en bas, puis en dehors.

Le torse et la tête cèdent à ce mouvement en se penchant à gauche.

Puis le bras gauche décrit un demi-cercle en se levant à gauche, paume d'abord en bas, puis en dehors.

Le torse et la tête cèdent à ce mouvement en se penchant à droite.

Marche lente

Le maître compte de 1 à 16.

Position de départ :

Les deux bras sont étendus latéralement, paumes en bas, doigts lâches ; talons joints.

De 1 à 4. — Mouvements simultanés.

Le pied droit avance et se pose légèrement; le poids du corps reste appuyé sur le pied gauche;
le tronc et la tête se penchent à gauche;
le bras gauche descend en décrivant un quart du demi-cercle;
le bras droit se lève en décrivant un quart du demi-cercle, paume en dehors, doigts lâches.

De 5 à 8. — Mouvements simultanés.

Translation du poids du corps sur le pied droit;
le tronc et la tête se penchent davantage à gauche;
le bras gauche descend jusqu'à la ligne perpendiculaire;
le bras droit se lève au-dessus de la tête en corbeille, paume en haut.

De 9 à 12. — Mouvements simultanés.

Le tronc et la tête se redressent = la moitié du mouvement;
le bras gauche se lève le quart du demi-cercle;
le bras droit descend le quart du demi-cercle, paume en dehors, doigts lâches;
le pied gauche se dégage, sans que la pointe quitte le sol, jambe lâche, genou plié.

De 13 à 16. — Mouvements simultanés.

Le tronc et la tête se redressent complètement;
le bras droit descend jusqu'à la ligne horizontale, la main cède au mouvement;
le bras gauche se lève jusqu'à la ligne horizontale;
le pied gauche avance, jusqu'à ce qu'il se trouve à côté du pied droit, mais sans se poser.

Sur les temps 1—16 suivants, les mêmes mouvements en sens inverse.

Nº 6

Le maître compte de 1 à 16.

De 1 à 4. — Mouvements simultanés.

Elévation des bras en avant jusqu'à la ligne horizontale, paumes en l'air, doigts lâches;
la tête s'incline légèrement à droite;
le pied gauche avance; translation du poids du corps sur le pied gauche.

De 5 à 8. — Mouvements simultanés.

L'élève s'agenouille sur le genou droit (voir exercice préliminaire 13);
les bras se tendent derrière le corps, paumes en face, doigts lâches.

De 9 à 12.

Les deux mains se portent derrière la nuque, la tête levée, le torse bombé.

De 13 à 16.

Innervation de la jambe gauche, le corps se relève (voir exercices préliminaires 13).
Puis enchaînement aux mêmes mouvements en sens contraire.

Bonheur.



Fig. 151

N° 7

Commandement.



Fig. 152



Fig. 153

Le maître compte de 1 à 9.

De 1 à 3. — Mouvements simultanés.

Le pied gauche avance, translation du poids du corps sur le pied gauche ;

le bras gauche se replie derrière la taille ;

le bras droit se lève verticalement, l'index tendu ;

la tête levée, regard en avant.

De 4 à 6. — Mouvements simultanés.

Le pied droit avance ; translation du poids du corps sur le pied droit ;

le bras droit descend jusqu'à la ligne horizontale, index tendu.

De 7 à 9.

Le pied gauche avance ; translation du poids du corps sur le pied gauche.

Sur les temps 1 à 9 suivants les mêmes mouvements en sens contraire.

N° 8

Adoration.



Fig. 154



Fig. 155

Le maître compte de 1 à 16.

De 1 à 4. — Mouvements simultanés.

Le pied gauche avance, le corps s'appuie sur les deux pieds ;

les bras s'étendent latéralement, paumes en l'air, doigts lâches ;

la tête se lève et se penche légèrement à gauche ; regard en haut.

De 5 à 8. — Mouvements simultanés.

Translation du poids du corps sur le pied gauche ;

les bras se lèvent au-dessus de la tête.

De 9 à 12.

Le pied droit avance ; translation du poids du corps sur le pied droit.

De 13 à 16.

Le pied gauche avance ; translation du poids du corps sur le pied gauche.

Sur les temps 1 à 16 suivants mêmes mouvements, en commençant par le pied droit ; la tête se penche légèrement à droite.

N^o 9

Le maître compte de 1 à 15.

De 1 à 3. — Mouvements simultanés.

Les bras se croisent derrière le dos ;

le pied gauche avance, translation du poids du corps sur le pied gauche.

De 4 à 6.

Le pied droit avance ; translation du poids du corps sur le pied droit.

De 7 à 9. — Mouvements simultanés.

Le pied gauche avance ; translation du poids du corps sur le pied gauche ;

le bras gauche se place devant la poitrine, poing fermé à la hauteur de l'aisselle droite ;

la tête se tourne à gauche, yeux en bas, regardant par-dessus l'épaule.

De 10 à 12. — Mouvements simultanés.

Le pied droit avance ; translation du poids du corps sur le pied droit ;

le bras droit se croise sur le gauche.

De 13 à 15. — Mouvements simultanés.

Le pied gauche avance ; translation du poids du corps sur le pied gauche ;

la tête se tourne à droite, les yeux regardant par-dessus l'épaule ;

les bras s'étendent latéralement, paumes en l'air.

Sur les temps 1 à 15 suivants mêmes mouvements en sens inverse, avec départ du pied droit.

N^o 10

Le maître compte de 1 à 16.

De 1 à 4. — Mouvements simultanés.

Le pied gauche fait un pas en avant ; le poids du corps reste appuyé sur le pied droit ;

les bras se lèvent au-dessus de la tête en corbeille ;

la tête se lève, yeux en l'air.

De 5 à 8. — Mouvements simultanés.

Les mains se placent derrière la nuque ;

le tronc et la tête se renversent en arrière.

De 9 à 12.

Le torse et la tête se tournent et fléchissent à droite.

De 13 à 16. — Mouvements simultanés.

Translation du poids du corps sur le pied gauche ;

les bras s'étendent latéralement, paumes en l'air ;
le torse et la tête reviennent à la position fondamentale, regard en avant.
Répétition des mêmes mouvements dans l'autre sens.

N^o 11

Le maître compte de 1 à 12.

De 1 à 4. — Mouvements simultanés.

Le pied gauche avance, entraînant le poids du corps ;
le bras gauche courbé se lève ; la main vient se placer contre le front, paume en face, doigts lâches ;
la main droite se pose sur la hanche.

De 5 à 8. — Mouvements simultanés.

Le torse et la tête se tournent et se penchent à droite ;
la jambe droite pivote légèrement sur la pointe du pied, de sorte que le talon se tourne à gauche.

De 9 à 12. — Mouvements simultanés.

Le torse et la tête retournent à la position fondamentale ;
la jambe droite pivote légèrement sur la pointe du pied de sorte que le talon est de nouveau tourné en arrière ;
le bras gauche s'étend en avant, paume en bas, doigts lâches.
Reprise des mêmes mouvements en sens contraire.

N^o 12

Le maître compte de 1 à 6.

De 1 à 3. — Mouvements simultanés.

Le pied droit fait un pas en avant à droite (pointe à droite) supportant le poids du corps ;
la jambe gauche reste en place, le pied posé sur la pointe ;
le bras droit se lève et se tend dans le même sens que la jambe droite, index tendu ;
les yeux regardent le point où la ligne allongée de l'index touchera le sol au moment du mouvement accompli ;
le bras gauche se replie derrière le dos.

De 4 à 6. — Mouvements simultanés.

Le torse se tourne à droite ;
le bras droit se lève en l'air et à droite, les doigts souples ;



Fig. 156

Fig. 157

la tête se tourne et se lève à droite ; les yeux regardent le point lointain, désigné par la main allongée dans la direction du ciel au moment de l'accomplissement du mouvement.

Puis reprise des mêmes mouvements dans l'autre sens.

N° 13

Le maître compte de 1 à 20.

Déception.

De 1 à 4. — Mouvements simultanés.

Translation du poids du corps sur la jambe droite, qui se pose en arrière ; les deux bras se lèvent jusqu'à la hauteur de la tête, les paumes en face.

De 5 à 8. — Mouvements simultanés. (Fig. 158.)

La jambe gauche se porte en arrière, supportant le poids du corps, et le torse se penche en arrière entraînant la tête, les yeux regardant par-dessus les mains ;

Les poignets fléchis, les paumes en face.

De 9 à 12. — Mouvements simultanés. (Fig. 159.)

Flexion du torse à gauche entraînant les bras. Ceux-ci se rapprochent de la tête, penchée à gauche, et les mains se joignent sur l'épaule gauche ;

le regard dirigé vers la terre à peu de distance des pieds ;

la pointe du pied gauche se tourne à gauche, le pied droit reste en place.



Fig. 158



Fig. 159



Fig. 160

De 12 à 16. — Mouvements simultanés. (Fig. 160.)

Le tronc fléchit entièrement à gauche, les bras abaissés complètement, les mains se joignant au-dessous du genou gauche tendu, la tête abaissée et tournée à gauche, regardant en bas.

De 17 à 20 (1 à 4).

Le corps se redresse, les mains se disjoignent, les bras se relèvent en avant, le

regard se dirige en avant, les pieds restent en place, le corps s'appuie sur le pied gauche.

De 5 à 20.

Reprise des mêmes mouvements du côté droit.

N^o 14

Imploration.

Le maître compte de 1 à 20.

De 1 à 4. — Mouvements simultanés. (Fig. 161.)

La jambe droite avance, translation du poids du corps sur le pied droit; les deux bras se lèvent jusqu'à la hauteur de la tête, les paumes en bas.

De 5 à 8. — Mouvements simultanés.

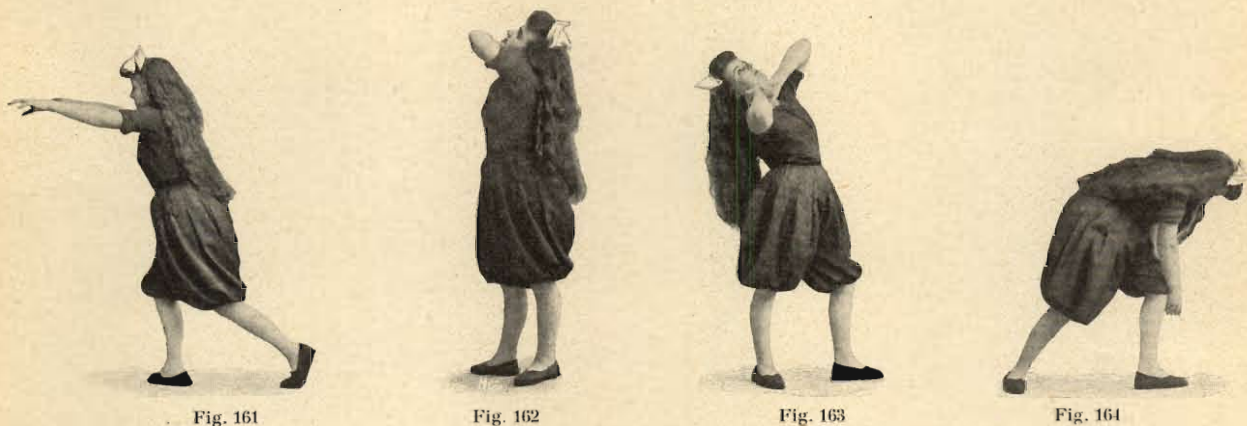
La jambe gauche se porte en avant, la jambe droite supportant le poids du corps; le torse se penche en arrière entraînant la tête, les yeux regardant par-dessus les mains;

les poignets fléchis, les paumes en face.

De 9 à 12. — Mouvements simultanés. (Fig. 163.)

Flexion du torse à droite, entraînant les bras. Ceux-ci se rapprochent de la tête, penchée à droite, et les mains se joignent sur l'épaule droite, le regard dirigé en haut;

la pointe du pied droit se tourne à droite, le pied gauche reste en place.



De 12 à 16. — Mouvements simultanés. (Fig. 164.)

Le tronc fléchit entièrement en avant, les bras abaissés complètement, les mains se joignant au-dessous du genou gauche fléchi; translation du poids du corps sur le pied gauche.

De 17 à 20 (1 à 4).

Le corps se redresse, les mains se disjoignent, les bras se relèvent en avant, le

regard se dirige en avant, les pieds restent en place, le corps s'appuie sur le pied gauche.

De 5 à 20.

Reprise des mêmes mouvements du côté gauche.

N° 15

Le maître compte de 1 à 16.

De 1 à 4. — Mouvements simultanés.

Le pied gauche s'avance entraînant le poids du corps ;
les deux mains se lèvent au-dessus de la tête, paumes
en face.

De 5 à 8. (Fig. 165.)

Le pied droit avance (le poids du corps sur le pied
gauche) ;
le corps se cambre en arrière, les deux mains se posent
derrière la tête ;
la tête jetée en arrière.

De 9 à 12.

Translation du poids du corps sur le pied droit ;
les bras se baissent en avant.

De 13 à 16. (Fig. 166.)

Le torse et la tête se baissent très bas en avant. Les deux mains s'appliquent
devant les yeux et soutiennent la tête.

Enchaîner à la répétition des mêmes mouvements avec changement de pied.



Fig. 165



Fig. 166

Douleur.

N° 16

Le maître compte de 1 à 12.

De 1 à 4. — Mouvements simultanés. (Fig. 167.)

Le pied gauche se porte en avant ; le corps s'appuie sur les deux pieds ;
le torse se tourne à droite ;
par un mouvement rond le bras gauche vient se placer devant les yeux ;
la tête se penche à droite.

De 5 à 8. — Mouvements simultanés. (Fig. 168.)

Le torse se tourne à gauche et se penche en avant ;
le bras droit vient se placer devant le visage, la main se posant au-dessus de la
main gauche.

De 9 à 12. — Mouvements simultanés. (Fig. 169.)

La jambe droite fait un pas en avant ; le corps s'appuie sur les deux pieds ;

Honte.



Fig. 167



Fig. 168



Fig. 169

le torse se tourne à gauche ;
la tête se tourne et se penche à gauche et en arrière ;
le bras gauche descend ;
le bras droit se lève au-dessus de la tête, paume en dehors.

De 1 à 4.

Le bras droit se place devant les yeux.

De 5 à 12.

Reprise des mêmes mouvements du côté opposé.

N° 17

Dédain.

Le maître compte de 1 à 9.

De 1 à 3. — Mouvements simultanés. (Fig. 170.)

Le pied gauche avance ;



Fig. 170



Fig. 171



Fig. 172

les bras tendus derrière le corps, doigts légèrement entrelacés ;
la tête se penche en arrière et à gauche, le regard en bas.

De 4 à 6. — Mouvements simultanés. (Fig. 171.)

Le pied droit avance ;

le torse se tourne à gauche ;

la tête se tourne et se penche à droite, les yeux regardent par-dessus l'épaule droite ;

le bras droit se replie sur la poitrine.

De 7 à 9. — Mouvements simultanés. (Fig. 172.)

Le pied gauche avance ;

les bras s'écartent en arrière du corps, paumes en arrière ;

la tête se penche et se tourne à gauche.

Puis reprise des mêmes mouvements en partant avec le pied droit.

N° 18

Le maître compte de 1 à 12.

Curiosité (regarder).

De 1 à 4. — Mouvements simultanés. (Fig. 173.)

Un petit pas en avant du pied gauche ;

le bras gauche se tend vers la gauche, comme montrant un objet à gauche ;

la tête se tourne à gauche, le regard dirigé à gauche ;

le bras droit écarté en arrière du corps.

De 5 à 8. — Mouvements simultanés. (Fig. 174.)

Le torse et la tête se penchent à gauche ;

la main gauche se place devant l'œil gauche en abat-jour.

De 9 à 12. (Fig. 175.)

Le torse se penche davantage à gauche et en avant ;

la main droite se place devant l'œil droit en abat-jour.

Enchaîner aux mêmes mouvements, en sens contraire.



Fig. 173



Fig. 174



Fig. 175



Fig. 176

N^o 19

Curiosité (écouter).

Le maître compte de 1 à 12.

De 1 à 4. — Mouvements simultanés. (Fig. 177.)

La jambe droite avance, entraînant le poids du corps ;
le côté dorsal de la main droite vient s'appuyer sur la hanche ;
le bras gauche se plie devant la poitrine, la main à la hauteur de l'épaule droite,
index en haut ;
la tête se tourne à droite, le regard se dirige à droite et en haut.



Fig. 177



Fig. 178



Fig. 179

De 5 à 8. — Mouvements simultanés. (Fig. 178.)

Le torse se penche légèrement à droite ;
la tête et le regard se dirigent un peu à gauche ;
la main droite vient se placer devant l'oreille, formant cornet.

De 9 à 12. — Mouvements simultanés. (Fig. 179.)

Le pied gauche avance, entraînant le poids du corps ;
la main gauche se place derrière la nuque.

De 1 à 4.

La jambe gauche reste en place ;
le côté dorsal de la main gauche vient s'appuyer sur la hanche, etc.
Reprise des mêmes mouvements du côté gauche.

N^o 20

Le maître compte de 1 à 16.

Qui vois-je ?

De 1 à 4. — Mouvements simultanés. (Fig. 180.)

La jambe gauche fait un pas en arrière, supportant le poids du corps ;

le torse se penche en arrière ;
les mains se posent au-dessus des yeux en abat-jour ;
les yeux regardent en avant au loin.

De 5 à 8. — Mouvements simultanés. (Fig. 181.)

Les bras se lèvent en corbeille ;
torse bombé ;
la tête se lève en l'air.

O joie ! c'est un être
aimé !



Fig. 180



Fig. 181



Fig. 182



Fig. 182 a

De 9 à 12. (Fig. 182.)

Quatre pas en avant (départ du pied droit), les bras tendus en avant, le regard en avant.

Je vais au devant
de lui !

De 13 à 16. (Fig. 182 a.)

Arrêt sur la jambe gauche en avant ;
les deux bras se croisent sur la poitrine comme pour étreindre, le regard levé.
Reprise en partant avec le pied droit.

Etreinte joyeuse.

N° 21

Même exercice que le précédent, mais en arrière.

De 1 à 4. — Mouvements simultanés. (Fig. 183.)

La jambe gauche fait un pas en arrière ;
le torse se penche en arrière ;
les deux mains se posent au-dessus des yeux en abat-jour ;
les yeux regardent en avant au loin.

Qui ai-je peur de
voir ?

De 5 à 8. — Mouvements simultanés. (Fig. 184.)

Le torse et la tête se tournent à droite ;
les bras se tendent en avant, paumes en face, comme pour repousser ;
la jambe droite fait un pas en arrière.

Horreur ! c'est l'être
détesté !



Fig. 183



Fig. 184



Fig. 185

Je le fuis !

De 9 à 12.

Quatre pas en arrière (départ du pied gauche) ;
les mains toujours tendues en avant comme pour repousser, le tête détournée à droite.

De 13 à 16. (Fig. 185.)

Arrêt sur le pied droit en arrière ;
le torse se penche à droite ;
les mains cachent la figure dans un geste d'effroi.
Reprise avec départ du pied droit.

N° 22

Le maître compte de 1 à 20.

Tristesse.

De 1 à 4. — Mouvements simultanés. (Fig. 186.)

Le pied droit avance entraînant le poids du corps ;
la tête se baisse ;
la main droite se presse contre le front.

De 5 à 8. — Mouvements simultanés. (Fig. 187.)

Les genoux se plient, de sorte que le corps vient se reposer sur le genou gauche ;
le coude droit se pose sur le genou droit ;
dos courbé.

Le secours vient-il de gauche ?

De 9 à 12. — Mouvements simultanés. (Fig. 188.)

La tête se relève pour regarder à gauche ;
le bras gauche se lève un peu à gauche.



Fig. 186



Fig. 187



Fig. 188



Fig. 189



Fig. 190

De 13 à 16. — Mouvements simultanés. (Fig. 189.)

La tête se tourne et les yeux regardent à droite ;
la main droite se pose devant les yeux en visière.

De 17 à 20. — Mouvements simultanés. (Fig. 190.)

Le corps se redresse, dos courbé ;
la tête se baisse et se penche à droite ;
le bras droit descend lentement ; paumes en face, doigts lâches.
Reprise en partant avec le pied gauche.

**Le secours vient-il
de droite ?**

Rien !!

N^o 23

Le maître compte de 1 à 24.

De 1 à 4. (Fig. 191.)

Un pas lent et fatigué de la jambe droite entraînant le poids du corps ;
tous les muscles du corps lâches, aucune articulation tendue, les bras pendants.

De 5 à 8.

Idem, jambe gauche.

Fatigue.



Fig. 191



Fig. 192



Fig. 193

L'on succombe à la fatigue. *De 9 à 12. (Fig. 192.)*

Sur le troisième pas (jambe droite) le corps fléchit sur la jambe droite et se laisse tomber lentement sur le genou gauche, les bras pendants, le dos courbé, la tête baissée ;

Découragement. puis le torse se penche du côté droit et vient s'appuyer lourdement sur la main droite, un peu à droite et en arrière du pied droit, posé à plat ; la tête se penche à droite, le regard en haut, un peu à gauche ; la main gauche se presse contre la joue gauche.

Anéantissement. *De 13 à 16. (Fig. 193.)*

La main droite reste sur place ;
le torse se penche davantage à droite et s'affaissant lentement, vient s'appuyer sur l'avant-bras droit et la cuisse droite ;
le bras gauche s'abaisse lentement, le côté dorsal se repose sur la cuisse gauche.

Il faut marcher quand même.

De 17 à 20.

Le corps se relève sur l'appui de la main droite.

De 21 à 24.

Et continue à se relever sur l'appui du pied droit, dos courbé.

De 1 à 4.

Premier pas lent du pied gauche, etc.

Reprise du côté gauche.

N° 24

Le maître compte de 1 à 15.

De 1 à 5. — Mouvements simultanés. (Fig. 194.)

Les bras se lèvent latéralement, paumes en bas, jusqu'à la ligne horizontale ;
la tête se lève, regard en haut.



Fig. 194



Fig. 195



Fig. 196

De 6 à 10. — Mouvements simultanés. (Fig. 195.)

Le pied droit avance ; le poids du corps s'appuie sur le pied gauche ;
les mains se joignent au-dessus de la tête ;
le torse et la tête se renversent en arrière.

De 11 à 15. — Mouvements simultanés. (Fig. 196.)

Translation du poids du corps sur les deux pieds ;
les bras descendent latéralement, paumes en l'air, dépassant la ligne horizontale ;
le torse se penche à droite ;
la tête se tourne à droite, restant levée, regard en haut et à droite.

De 6 à 15. — Reprise des mêmes mouvements en sens contraire.

N^o 25

Le maître compte de 1 à 10.

De 1 à 5. — Mouvements simultanés. (Fig. 197.)

Le pied droit avance, le poids du corps s'appuie sur les
deux pieds ;
les bras s'étendent latéralement, mains lâches ;
le torse et la tête s'inclinent à droite.

De 6 à 10. — Mouvements simultanés. (Fig. 198.)

Translation du poids du corps sur le pied droit ;
les bras se lèvent en corbeille au-dessus de la tête,
mains lâches.

Enchaînement aux mêmes mouvements du côté gauche.



Fig. 197



Fig. 198

N^o 26

Le maître compte de 1 à 16.

De 1 à 4. — Mouvements simultanés. (Fig. 199.)

Le pied gauche avance et entraîne le poids du corps ;
le bras droit se plie devant la poitrine, la main tou-
chant l'épaule gauche ;
la tête se tourne à droite, regardant par-dessus l'épaule.

De 5 à 8. — Mouvements simultanés. (Fig. 200.)

Le corps se tourne à droite ($\frac{1}{4}$ de cercle), pivotant sur
la pointe des pieds, pour s'appuyer à la fin du mou-
vement sur le pied droit ;
les bras s'écartent du corps.

De 9 à 12. — Mouvements simultanés.

Le bras gauche se plie devant la poitrine, la main touchant l'épaule droite ;
la tête se tourne à gauche, regardant par-dessus l'épaule.



Fig. 199



Fig. 200

De 13 à 16. — Mouvements simultanés.

Le corps se tourne à gauche ($\frac{1}{4}$ de cercle), pivotant sur la pointe des pieds, pour s'appuyer à la fin du mouvement sur le pied gauche ;
les bras s'écartent du corps.

De 1 à 4.

Le pied droit avance, etc.

Reprise des mêmes mouvements en sens contraire.

N^o 27

Le maître compte de 1 à 22 (ou 4 fois 4 et 3 fois 2).

Le seneur.

Attitude de 1 à 12 :

Le poing droit sur la hanche ;
le bras gauche étendu en avant, paume en bas ;
regard en avant au loin.

De 1 à 4.

Fig. 201. Le pied droit avance ;
translation du poids du corps sur le pied droit.

De 5 à 8.

Idem avec le pied gauche.

De 9 à 12.

Idem avec le pied droit.



Fig. 201



Fig. 202



Fig. 203



Fig. 204

De 13 à 16. — Mouvements simultanés.

Fig. 202. Le pied gauche avance ;
le poing gauche se pose sur la hanche ;
la main droite vient prendre le grain du côté gauche ;
la tête et le regard se baissent.

De 17 à 18. — Mouvements simultanés.

Fig. 203. Le pied droit avance ;
d'un geste large la main droite lance le grain du côté droit ;
la tête se tourne à droite et le regard suit le grain.

De 19 à 20. — Mouvements simultanés.

Fig. 204. Le pied gauche avance ;
d'un geste large la main droite lance le grain du côté gauche ;
la tête se tourne à gauche, le regard suit le grain.

De 21 à 22. — Mouvements simultanés.

Fig. 203. Le pied droit avance ;
d'un geste large la main droite lance le grain du côté droit ;
la tête se tourne à droite, le regard suit le grain.

Reprise des mêmes mouvements en sens contraire.

N^o 28

Le maître compte de 1 à 10.

De 1 à 5. — Mouvements simultanés. (Fig. 205.)

Le pied droit avance, et les genoux fléchissent ;
appui sur le pied droit et agenouillement sur le genou gauche ;
le torse et la tête se penchent en avant ;
les bras s'écartent et s'étendent un peu en avant, paumes en avant.

De 6 à 10. — Mouvements simultanés. (Fig. 206.)

Innervation de la jambe droite ;
le corps se redresse (voir exercice préliminaire 13) ;
les bras se lèvent et les mains se joignent au-dessus de
la tête ;
la tête et les yeux levés.
Reprise des mêmes mouvements, partant par le pied
gauche.



Fig. 205

Imploration.



Fig. 206

N^o 29

Les gestes de la ronde exécutés à côté

(Voir Leçon VI.)

Sur un :

Le pied gauche fait un pas en avant, entraînant le poids du corps ;
le bras droit fait le geste du *un* en descendant jusqu'à la ligne perpendiculaire.

Sur deux :

Le pied droit s'étend en avant, touchant le sol avec la pointe ;
le bras droit se lève jusqu'à la ligne horizontale. (Fig. 207.)



Fig. 207



Fig. 208



Fig. 209

Sur trois :

Le pied droit s'étend en arrière, touchant le sol avec la pointe (enchaînement en ligne courbe) ;

le bras droit s'étend en arrière en bas (enchaînement en ligne courbe). (Fig. 208 et 209.)

Sur quatre :

Le pied droit se pose à côté du pied gauche, sans s'appuyer ;

le bras droit se lève en l'air (enchaînement en ligne courbe).

Reprise en partant avec le pied droit et en battant la mesure avec le bras gauche.

Nº 30 a

Les gestes de la ronde exécutés en arrière

Sur un :

Le pied gauche fait un pas en *avant*, entraînant le poids du corps ;

le bras droit fait le geste du temps 1.

Sur deux : (Fig. 210.)

Le pied droit croise le pied gauche en arrière, à distance d'un pas ;

le bras droit se lève en avant à droite ;

la jambe droite tendue, le torse et le bras droit tendus forment une seule ligne ininterrompue, vue du côté ainsi que du dos.

Sur trois : (Fig. 211.)

La jambe droite retourne à la position du temps 1 ;

le bras droit se dirige à gauche devant le corps.



Fig. 210



Fig. 211

Sur quatre :

Le pied droit se pose à côté du pied gauche, sans s'appuyer ;
le bras droit se lève jusqu'à la ligne verticale.

Reprise en partant avec le pied droit et en battant la mesure
avec le bras gauche.

N° 30 b

Les gestes de la ronde en battant la mesure avec les deux bras

Pour les temps 2 et 3 voir Fig. 212 et 213.



Fig. 212



Fig. 213

N° 31

Marches lentes à deux, les mains jointes



A

Fig. 214

B



Fig. 215



Fig. 216

Les indications A B sont prises en voyant les élèves *de dos*.

Le maître compte de 1 à 8.

De 1 à 4. — Mouvements simultanés. (Fig. 215.)

L'élève A fait un pas en avant du pied gauche ;
translation du poids du corps sur le pied gauche ;
le bras droit se tend en arrière.

L'élève B fait un pas en avant du pied droit ;
translation du poids du corps sur le pied droit ;
le bras gauche se tend en arrière.

De 5 à 8. — Mouvements simultanés. (Fig. 216.)

L'élève A fait un pas en avant du pied droit ;
translation du poids du corps sur le pied droit ;

le bras droit se tend en avant ($\frac{1}{2}$ cercle, en descendant d'abord ; coude tendu).
L'élève B avance le pied gauche et tend le bras gauche en avant ($\frac{1}{2}$ cercle, en descendant d'abord ; coude tendu).

N° 32

Le maître compte de 1 à 6.

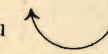
De 1 à 3.

Fig. 216. — A fait un pas en avant du pied droit ;
sa main droite se tend en avant.
B avance le pied gauche ;
sa main gauche se tend en avant.

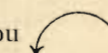
De 4 à 6.

Fig. 217. — A fait un pas en avant du pied gauche et se place vis-à-vis de B ; le pied droit, posé sur la pointe, pivote sur place ;
la main droite de A se tend à droite.
B avance le pied droit et se place vis-à-vis de A ;
le pied gauche posé sur la pointe, pivote sur place ;
la main gauche de B se tend à gauche.

Enchaînement des attitudes du bras par une ligne de mouvement courbe

($\frac{1}{2}$ cercle en descendant d'abord  ou  ; coude tendu).

Reprise.

Même exercice, mais l'enchaînement des attitudes du bras se fait par une ligne de mouvement courbe, qui monte d'abord  ou .

N° 33

Le maître compte de 1 à 4.

A et B font les mouvements de la ronde. (Voir Leçon VI).

Le pied gauche de A et le pied droit de B avancent simultanément, et vice versa.

A bat la mesure avec la main gauche ;
B bat la mesure avec la main droite.
(Fig. 218, 219, 220, 221.)



Fig. 217



Fig. 218



Fig. 219



Fig. 220



Fig. 221

N° 34

Exercice préparatoire sur place

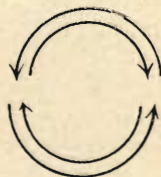
Les élèves sont placés vis-à-vis l'un de l'autre, en deux lignes droites.

La main droite de A } jointes.
et la main gauche de B }

1° Mouvement circulaire des mains jointes (coudes tendus): en dehors, en haut, etc.

2° Mouvement circulaire en sens contraire en dehors, en bas, etc.

3° Mouvement de $\frac{1}{2}$ cercle, aller et retour



4° Mouvement de $\frac{1}{2}$ cercle, aller et retour

Puis les mêmes 4 exercices :

La main gauche de A } jointes.
et la main droite de B }

Marche lente

Le maître compte de 1 à 12.

De 1 à 3. (Fig. 216.)

De 4 à 6. (Fig. 217.)

De 7 à 9. — Mouvements simultanés.

A tourne le torse et la tête à droite; les pieds restent dans la position précédente, le bras droit s'étend à gauche, passant devant le corps et dessinant une

ligne courbe qui descend d'abord:  (vu du dos).

B tourne le torse et la tête à gauche; les pieds restent dans la position précédente; le bras gauche s'étend à droite, passant devant le corps et dessinant une ligne courbe qui descend d'abord:  (vu du dos).

De 10 à 12. (Fig. 215).

A pivote à gauche; son bras droit se tend en arrière; enchaînement par une ligne courbe qui descend d'abord.

B pivote à droite; son bras gauche se tend en arrière; enchaînement par une ligne courbe qui descend d'abord.

Reprise.

Même exercice; l'enchaînement des mouvements du bras se fait par une ligne courbe qui monte d'abord  ou 

N^o 35

Exercice préparatoire sur place

Les élèves sont placés vis-à-vis l'un de l'autre en deux lignes droites et se tendent les mains.

En se penchant tantôt à gauche, tantôt à droite, ils dessinent simultanément deux demi-cercles verticaux avec les bras tendus: un demi-cercle qui se dirige en dehors et en descendant du côté où le torse et la tête se penchent, et l'autre demi-cercle qui se dirige en dehors et en montant du côté opposé. (Fig. 224.)

Marche lente

Le maître compte de 1 à 15.

De 1 à 3. (Fig. 216.)

De 4 à 6. (Fig. 223.)

A fait un pas en avant du pied gauche.

B fait un pas en avant du pied droit.

La main gauche de A (bras tendu à gauche) saisit la main droite de B.

La main droite de B (bras tendu à droite) saisit la main gauche de A.

Mouvement de rotation du corps, A se trouvant en face de B. (Le poids du corps s'appuie sur les deux pieds.)

De 7 à 9. (Fig. 224.)

Le bras gauche de A se lève au-dessus de sa tête.

Le bras droit de B se lève au-dessus de sa tête.

Le bras droit de A se tend à gauche devant le corps;
le torse et la tête se penchent à droite.



Fig. 222



Fig. 223



Fig. 224



Fig. 225

Le bras gauche de B se tend à droite devant le corps ;
le torse et la tête se penchent à gauche.

De 10 à 12.

Mêmes mouvements que ceux de 7 à 9, mais dans l'autre sens. Pour l'enchaînement voir l'exercice préparatoire.

De 13 à 15. (Fig. 215.)

La main gauche de A et la main droite de B se disjoignent ;
mouvement de rotation du corps, A et B se trouvant à côté l'un de l'autre ;
la main droite de A et la main gauche de B se tendent en arrière (enchaînement par une ligne courbe) ;
translation du poids du corps sur le pied qui se trouve en avant.
Reprise.

N° 36

Le maître compte de 1 à 16.

De 1 à 4. (Fig. 216.)



Fig. 226



Fig. 227

De 5 à 8. (Fig. 226.)

A s'agenouille sur le genou gauche, bras droit en bas (voir exercice préliminaire 13);

le bras gauche se lève latéralement (puis verticalement), la tête toujours droite.

B fait les mêmes mouvements dans l'attitude complémentaire.

De 9 à 12. (Fig. 227.)

Le torse et la tête se penchent en avant;

le bras gauche de A et le bras droit de B se tendent en arrière, en se dirigeant en avant et en bas d'abord ($\frac{3}{4}$ de cercle).

De 13 à 16.

Le corps se redresse (voir exercice préliminaire 13).

Reprise de la marche avec le pied gauche.

N^o 37

Le maître compte de 1 à 15.

De 1 à 3. (Fig. 228.)

A avance le pied gauche et tend le bras gauche en avant; regard en avant au loin.

B avance le pied droit et tend le bras droit en avant; regard en avant au loin.

Les mains jointes sont mi-levées.

De 4 à 6. (Fig. 229.)

A avance le pied droit et lève le bras droit en l'air; son bras gauche descend et se porte en arrière du corps.

B avance le pied gauche et lève le bras gauche en l'air; son bras droit descend et se porte en arrière du corps.

A et B se regardent.

Le passé,
le présent,
l'avenir.



Fig. 228



Fig. 229



Fig. 230

De 7 à 9.

Un pas en avant dans la même attitude.

De 10 à 12.

Un pas en avant dans la même attitude.

De 13 à 15. (Fig. 230).

Mouvement de rotation du corps, A et B se tournant le dos.

A tourne la tête à gauche, regardant en arrière au loin ; son bras droit descend $\frac{1}{4}$ de cercle ; son bras gauche se lève $\frac{1}{4}$ de cercle, montrant le passé.

B fait les mêmes mouvements dans l'attitude complémentaire.

Reprise. L'enchaînement de l'attitude du bras qui montre le passé et qui va montrer l'avenir se fait par une ligne courbe ($\frac{1}{2}$ cercle horizontal).

N° 38

Le maître compte de 1 à 15.

De 1 à 3. (Fig. 231.)

A fait trois pas en avant, commençant par le pied droit et lève le bras gauche au-dessus de la tête en corbeille.

B fait trois pas en avant, commençant par le pied gauche et lève le bras droit au-dessus de la tête, en corbeille.

De 4 à 6. (Fig. 232.)

Le talon gauche de A et le talon droit de B se rejoignent, de sorte qu'ils se tournent le dos ;

la main gauche de A et la main droite de B s'entrelacent ; le bras droit de A et le bras gauche de B se lèvent, tendus.

De 7 à 9. (Fig. 233.)

Les pieds se rejoignent, les bras se tendent latéralement, les deux torsos s'éloignent.



Fig. 231



Fig. 232



Fig. 233



Fig. 234



Fig. 235

De 10 à 12. (Fig. 234.)

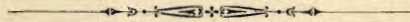
Le pied gauche de A et le pied droit de B avancent.

De 13 à 15. (Fig. 235.)

Les mains se disjoignent; les bras se lèvent en avant, en corbeille, paumes en bas.

De 1 à 3. (Fig. 231.)

Mouvement de rotation du corps pour enchaîner à la reprise des mêmes mouvements.



Observations finales

En toute série de durées musicales la durée d'un son est l'image fidèle de la durée du mouvement qui le produit.

Néanmoins il faut constater (et le maître de gymnastique rythmique l'aura remarqué au cours des leçons) que la concordance entre les mouvements musicaux et plastiques n'est pas exacte. En effet, tout son isolé, introducteur d'une série de sons, est forcément précédé d'un mouvement purement plastique. Cette « anacrouse » qui précède le choc générateur du son est très visible lorsque le bras levé du musicien parcourt l'espace pour frapper la timbale; elle l'est moins lorsque le chanteur aspire pour préparer l'émission du premier son d'une phrase musicale; elle l'est moins encore lorsque le doigt du pianiste enfonce la touche, — mais elle existe *toujours*, sans exception aucune.

Il est donc de toute importance que le professeur soit pénétré de l'inviolabilité de la loi naturelle :

Toute durée musicale est précédée d'une anacrouse plastique.

Etant donné 1^o, que l'élève a appris à mesurer les différentes durées en *marchant*, 2^o, qu'il devra apprendre à les mesurer en *chantant*, — les exercices du second volume auront pour but d'établir les rapports et les liens entre la plastique et la musique, entre la motilité et la sonorité. Basés sur la loi que nous venons de formuler, ils prendront la forme

d'Exercices rythmiques

- | | | |
|--------------------------------------|---|--------------|
| a) d'aspiration et d'expiration | } | en marchant. |
| b) d'aspiration et d'articulation | | |
| c) d'aspiration et d'émission vocale | | |
| (gamme de <i>do</i>) | | |

Les exercices d'aspiration et d'émission serviront en même temps, grâce à la constante répétition des mêmes notes, à graver dans la mémoire des élèves le son *do* (audition absolue), ainsi qu'à leur donner le sentiment tonal initial d'une gamme majeure.

Les exercices du second volume continuent et complètent en outre l'étude des subdivisions des durées et ajoutent à l'étude de l'alternance de mesure et de division des temps celle de l'alternance d'accentuation rythmique et de décomposition métrique.

L'exécution de tout rythme étant dépendante de l'équilibre du corps qui le réalise, la gymnastique rythmique du pied est traitée dans le second volume avec un intérêt spécial.

Par leur pesanteur moindre, les doigts sont capables de mouvements plus rapides que les membres jusqu'ici mis en mouvement. Les doigts (ainsi que les lèvres et la langue) prêteront leur concours pour la réalisation de durées plus courtes et de mouvements plus rapides.

En résumé, l'élève aura acquis après l'étude du second volume de gymnastique rythmique, la pratique

- I des durées musicales sonores et des silences,
des accentuations :
 - a) métriques,
 - b) rythmiques
 - c) et pathétiques,des nuances et de la carrure ;
- II des rapports entre tous ces éléments musicaux et les mouvements plastiques qui les précèdent, les accompagnent ou les produisent,
 - soit : la marche,
 - le geste (de tout membre),
 - l'aspiration,
 - l'expiration.Il possédera :
- III a) une mentalité rythmique, le préparant à l'étude de l'audition des sons ;
b) un appareil respiratoire préparé à l'étude du chant (indispensable au développement du sens auditif) ;
c) une volonté renforcée qui diminuera le « *temps perdu* » entre la conception et la réalisation des rythmes ;
d) des membres indépendants qui lui obéiront sans fatigue et sans effort et dans lesquels demeureront vivantes l'expérience et la mémoire du rythme plastique et sonore.
- Il connaîtra :
- IV Les *signes* des durées, des accentuations métriques, rythmiques et pathétiques, des nuances et de la respiration.

Après l'étude du second Volume, il abordera l'étude de la **Portée**, 2^{me} partie de notre Méthode.

* * *

Etant donné que nos lecteurs, en abordant l'étude de la gymnastique rythmique, s'aventurent sur un terrain encore inconnu, nous tenons à leur affirmer que notre méthode est le produit non de la théorie mais de la pratique. L'expérience de plusieurs années d'enseignement nous a prouvé que la mentalité de l'enfant (ainsi que son physique) se développe heureusement et naturellement sous l'influence de nos exercices et s'organise sans *aucune fatigue*. Le professeur qui aura approfondi et expérimenté notre méthode se rendra compte qu'elle va du simple au composé, que nous n'incitons

l'esprit de l'enfant à combiner deux mouvements que lorsque chacun de ces mouvements est devenu automatique et peut, par conséquent, se passer du concours de la volonté, — et qu'en outre nous éliminons dans chaque exercice tous les mouvements corporels inutiles. Il constatera alors, comme nous l'avons constaté nous-mêmes — et, avec nous, tous les parents de nos élèves — que, de même que l'inquiétude de l'esprit se trahit par des mouvements nerveux (même lorsque le corps est endormi), de même aussi l'élimination des mouvements inutiles, le contrôle de l'innervation dynamique, l'accord de l'activité des muscles antagonistes, en un mot l'équilibre du corps dans les proportions du temps et de l'espace, sont de *nature à amener le calme de la pensée*.

Comme notre méthode s'adresse à de tout petits enfants*, il va sans dire que le professeur devra s'appliquer à *beaucoup* varier les exercices au courant d'une leçon. L'on peut *favoriser*, non pas hâter la croissance normale d'une plante. En insistant trop longtemps de suite sur le perfectionnement de tel ou de tel autre exercice, l'on amènerait une fatigue: la faute n'en devrait pas être imputée à la méthode. Il est de nombreux cas aussi, en lesquels le professeur peut aider à la nature: en effet, quoique tous les mouvements demandés soient naturels et procèdent de la marche normale, il en est certains qui sont difficilement faits au début par des enfants gauches et inhabiles et qui demandent un grand effort de volonté pour diriger les membres maladroits. C'est alors *la main même* du professeur qui exercera la jambe lourde et raide. Le mouvement ainsi créé (et répété) ne tardera pas à marquer le cerveau de son empreinte. Exécuté ensuite *sans* le concours du professeur, le même mouvement ne demandera plus un si grand effort de la volonté.

Il nous reste encore à faire un pressant appel à l'intérêt des parents.

La gymnastique rythmique est et doit être une méthode d'éducation générale. Bien appliquée elle peut devenir un point de départ pour tout enseignement et le point de départ de toute activité indépendante de l'enfant. Elle s'adresse à l'œil et à l'oreille et éveille et développe le sens musculaire. L'enfant prend possession de ses mouvements en réglant leur dynamique, leur durée et leur étendue. C'est ainsi que sa mentalité, sa volonté, son imagination, son jugement prennent forme. Que les parents s'y intéressent, qu'ils suivent leur enfant dans ce développement naturel, qu'ils lui fassent répéter les exercices à la maison. C'est lorsque les professeurs auront su éveiller l'intérêt des parents pour la gymnastique rythmique, que celle-ci pourra se révéler dans toute sa force éducatrice.

E. J.-D.

* Elle est utile en outre aux adolescents et aux adultes désireux de se corriger du défaut d'arythmie, - ainsi qu'aux personnes - soucieuses d'un bon équilibre corporel... et moral.

Les Planches anatomiques auxquelles font allusion les notes marginales de ce volume ont paru séparément chez les éditeurs Sandoz, Jobin & C^{ie} sous le titre de: *La Respiration et l'Innervation musculaire*, au prix de fr. 2.60 le volume.

Hygiène

(Page 2 : ORGANISATION DE LA LECON, et page 5 : RESPIRATION.)

Le local doit être bien aéré. Le plancher doit être en état absolument non-poussièreux : ou bien très bien verni ou bien (ce qui est préférable) couvert de linoléum.

Avant de faire entreprendre à un enfant l'étude de la gymnastique rythmique, le professeur devra demander aux parents si l'enfant ne souffre pas de troubles cardiaques. Si oui, il demandera l'avis du médecin. Dans tous les cas de troubles *bien tolérés*, l'étude de la gymnastique rythmique pourra être entreprise sans danger.

Les enfants souffrant d'une faiblesse générale des muscles de l'appareil respiratoire ne pourront que profiter des exercices de notre méthode, car ils les rendront plus forts.

Le professeur devra demander aux parents si les poumons de l'enfant ne sont pas atteints. Si oui, l'avis du médecin sera indispensable.

Errata

Page 2 $\leftarrow \rightarrow \cdots \rightarrow$ lire : $\leftarrow \cdots \rightarrow$
 $\leftarrow \leftarrow \rightarrow \cdots \rightarrow$ lire : $\leftarrow \leftarrow \cdots \rightarrow$

Pages 6, 7, 8 et 26. Notes marginales : Les planches anatomiques ont paru en *brochure séparée* chez les mêmes éditeurs.

Page 11. Note marginale : Cette durée ne devra pas dépasser huit minutes. Lire : *cinq* minutes.

Page 22. Exercice 23. Cet exercice doit être *précédé* par l'exercice 24. L'élève assez fort pour faire l'exercice 24, mais trop faible pour l'exercice 23, exécutera le dernier en mouvement *accentué et rapide*.

Page 30. Le commandement hop! est toujours donné *sur* le temps 1, 2, 3 ou 4. *Exception*: lorsque la réalisation doit se faire *immédiatement*, le commandement devra être donné un petit moment *avant* le 1 (2, 3 ou 4), sans quoi la réalisation ne serait plus possible.

Page 38. Exercice 3, 2^{me} et dernière barre de mesure lire :

Exercice 4, 1^{re} barre de mesure

Page 39. Exercice 7, 4^{me} barre de mesure

Page 42. Exercice d  lire : 

Page 44. Exercice 10. Main gauche $\begin{array}{c} \downarrow \\ \swarrow \quad \searrow \end{array}$ $\begin{array}{c} \leftarrow \quad \rightarrow \end{array}$ $\begin{array}{c} \uparrow \\ \swarrow \quad \searrow \end{array}$ lire : $\begin{array}{c} \downarrow \\ \swarrow \quad \searrow \end{array}$ $\begin{array}{c} \rightarrow \quad \leftarrow \end{array}$ $\begin{array}{c} \uparrow \\ \swarrow \quad \searrow \end{array}$

Page 72. L'attention du lecteur est attirée tout spécialement sur la note marginale de cette page.

Page 85. Exercice 37. Lire:

Page 143. Exercice 86—87, 1^{re} Fig. Fig. 109. Lire 109 a.

Page 238. Première ligne. L'indication «Fig. 132 » doit être éliminée, cette Figure ne s'appliquant pas à l'exercice suivant.

Pages 33, 35, 41 et 43. Les exercices des Chapitres I et IV de la Leçon II doivent être numérotés : 2a, 2b, 2c, etc. Les exercices des Chap. I et IV de la Leçon III doivent être numérotés : 3a, 3b, 3c, etc.

TABLE DES MATIÈRES

Principe et but	vii
Introduction	xi
Explications et règles générales	1
Organisation de la leçon	2
Règles générales de respiration	5
Règles générales de marche et d'équilibre	9
Règles générales pour battre la mesure	10
Observations diverses	10
Exercices généraux de respiration	11
Exercices généraux d'équilibre des mouvements	14
Exercices de force et de souplesse des muscles	18

La noire ♩

LEÇON I. — Mesures à deux temps	25
LEÇON II. — Mesures à trois temps	32
LEÇON III. — Mesures à quatre temps	41

La blanche ♩

LEÇON IV. — Mesures à deux, trois et quatre temps	50
---	----

La blanche pointée ♩.

LEÇON V. — Mesures à trois et quatre temps	55
--	----

La ronde =

LEÇON VI. — Mesures à quatre temps	63
--	----

La syncope ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩

LEÇON VII. — Mesures à deux, trois ou quatre temps	72
--	----

Les silences.

LEÇON VIII. — Le soupir ♩	87
LEÇON IX. — La demi-pause —	99
LEÇON X. — La demi-pause pointée — et la pause —	109

Les duolets de croches

LEÇON XI	120
--------------------	-----

Le demi-soupir "

LEÇON XII	136
---------------------	-----

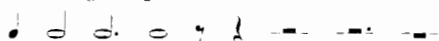
Combinaisons des durées

LEÇON XIII	147
----------------------	-----

Les triolets de croches

LEÇON XIV	166
---------------------	-----

Combinaisons des groupes de trois croches avec les durées



LEÇON XV	179
--------------------	-----

Combinaisons des groupes de deux et des groupes de trois croches ainsi que des autres valeurs.

LEÇON XVI	199
---------------------	-----

Récapitulation.

LEÇON XVII	218
----------------------	-----

Mouvements lents et Marches lentes.

LEÇON XVIII	229
-----------------------	-----

Chaque Leçon contient dix Chapitres

- I. — Des Exercices généraux : a) de respiration, b) d'équilibre des mouvements, c) de force et de souplesse des muscles.
- II. — Des Exercices rythmiques de marche.
- III. — Des Exercices rythmiques de respiration.
- IV. — Des Exercices rythmiques de marche (les mêmes que II) accompagnés de mouvements rythmés des bras et de la tête.
- V. — Des Exercices dits « d'indépendance des membres ».
- VI. — Des Exercices pour le développement de la volonté spontanée.
- VII. — Des Exercices dits « d'arrêt » (mesuré mentalement).
- VIII. — Des Exercices d'alternance de mesure.
- IX. — Des Exercices d'audition. (Mélodie réalisée en mouvements rythmés après audition.)
- X. — Des marches rythmiques chantées avec accompagnement de piano.

MÉTHODE JAQUES-DALCROZE
POUR LE DÉVELOPPEMENT
DE L'INSTINCT RYTHMIQUE
DU SENS AUDITIF
ET DU SENTIMENT TONAL
EN 5 PARTIES. 8 VOLUMES

(N° 937, 938) **1^{re} PARTIE** (2 volumes)

Gymnastique Rythmique

(N° 939) **2^{me} PARTIE** (1 volume)

Etude de la Portée musicale

(N° 940, 941, 942) **3^{me} PARTIE** (3 volumes)

Les Gammes et les Tonalités, le Phrasé et les Nuances

(N° 943) **4^{me} PARTIE** (1 volume)

Les Intervalles et les Accords

(N° 944) **5^{me} PARTIE** (1 volume)

L'Improvisation et l'Accompagnement au piano

En supplément à la Méthode de Gymnastique Rythmique :

(N° 780) **La Respiration et l'Innervation Musculaire**

PLANCHES ANATOMIQUES

(N° 981) **84 Marches rythmiques pour une voix moyenne**
avec accompagnement de piano.

