

e (contretemps)

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

INSTRUCTIONS POUR LA FEUILLE DU E

Pour travailler cette feuille, il est nécessaire de savoir faire le mouvement du E [vidéo](#)

Rappelez-vous que :

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

Attention

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

Exercice préparatoire pour parler la Feuille du E

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

Parler la feuille

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

Exercice préparatoire pour frapper la Feuille du E

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

Frapper la feuille

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

Les duos

- 1 – Duo 1 : Parler le I pendant que l'on frappe le J.
- 2 – Duo 2 : Frapper le K pendant que l'on parle le L.
- 3 – Enchaîner plusieurs fois les deux duos, en faisant deux fois chacun des deux [vidéo](#)

La montagne russe

Fraper le I pendant que l'on alterne dans la voix une mesure de « numéros » et une mesure de « e »s [vidéo](#)

Les « e »s (contretemps)

Dans un second temps, le pas gagne en complexité en ajoutant deux autres références à celles précédemment acquises: la flexion simultanée des deux jambes et la tape sur la jambe qui se soulève, ou sur les deux jambes, au moment de cette flexion. L'action de fléchir les jambes est sans doute l'une des principales différences d'O Passo, par rapport aux autres méthodes utilisant le déplacement. Généralement, on considère la marche cadencée comme le mouvement de référence, mais celle-ci n'inclut pas la flexion des jambes, et c'est justement cette dernière, qui abaisse le centre de gravité à l'instant précis entre un pas et un autre, qui amène le corps à ressentir le contretemps. C'est par cette flexion que se réalise la notation corporelle du contretemps. En produisant un son qui s'intercale entre celui des pieds sur le sol, la tape aide à définir musicalement le contretemps. Prononcé en même temps que la tape, le « e » renforce la conscientisation du mouvement et donne un nom à la moitié d'une pulsation. La Feuille du E présente la notation graphique des « e »s.