

Numéros (temps)

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

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

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

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

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

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

G || 1 (2) 3 4 ||

H || (1) 2 (3) (4) ||

INSTRUCTIONS POUR LA FEUILLE DES NUMÉROS

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

Exercice de préparation pour la Feuille des Numéros

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

Attention

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

Parler la feuille

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

Frapper et parler

- 1 – Frapper la feuille entière pendant que l'on parle le « 1 » [vidéo](#)
- 2 – Frapper la feuille entière pendant que l'on parle le « 3 » [vidéo](#)
- 3 – Frapper la feuille entière pendant que l'on parle le « 2 » [vidéo](#)
- 4 – Frapper la feuille entière pendant que l'on parle le « 4 » [vidéo](#)

Les duos

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

Les montagnes russes

- 1 – Montagne russe 1 : Frapper les quatre premières lignes de la feuille pendant que l'on alterne dans la voix une mesure de « 1 » et « 3 » et une mesure de « 2 » et « 4 » [vidéo](#)
 - 2 – Montagne russe 2 : Frapper les quatre dernières lignes de la feuille pendant que l'on alterne dans la voix une mesure de « 2 » et « 4 » et une mesure de « 1 » et « 3 » [vidéo](#)
- Obs. : l'exercice « montagne russe » a été appliqué à la Feuille des Numéros par Jérôme Violet.

O Passo à quatre temps

Quel que soit le chemin suivi par le professeur, la phase initiale, l'apprentissage du pas, est la phase d'accoutumance du corps à un nouveau mouvement de marche. On commence généralement par le pas à quatre temps, car il découle naturellement d'une marche en avant alternée avec une marche en arrière, et parce qu'au Brésil la grande majorité des exemples musicaux est organisée en mesures à quatre temps. A ce stade, il est fondamental que les positions des pieds soient respectées, car l'objectif est la construction d'une « carte mentale », et la clarté de cette carte dépend entièrement de la position des pieds.

Les « numéros » (temps)

L'identification de la position de chaque pas effectué est une notation corporelle: pied droit en avant, pied gauche en avant, pied droit en arrière, pied gauche en arrière¹. Le compte des pas est une notation orale (1, 2, 3, 4). Les deux formes de notation sont articulées entre elles et s'articulent avec la Partition d'O Passo, élaborée à partir de symboles qu'un enfant de sept ans maîtrise déjà. L'articulation constante entre ces trois types de notation est l'une des grandes forces d'O Passo. La Feuilles des Numéros présente la Partition d'O Passo et la notation graphique de la position des temps.

¹ Le pas doit être commencé avec le pied fort, les droitiers avec le droit, les gauchers avec le gauche. Un peu plus loin nous verrons les pas avec les mesures de trois, cinq et sept temps, et le pied avec lequel on commence n'aura plus d'importance, mais pour débiter il existe une différence réelle entre commencer avec un pied ou l'autre, et elle doit être respectée.