

# î (division en 4)

A || 1 e i 2 e i 3 e i 4 e i ||

|

B || 1 i e 2 i e 3 i e 4 i e ||

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

|

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

E || 1 i e i 2 i e i 3 i e i 4 i e i ||

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

G || 1 i 2 i 3 i 4 i ||

|

H || 1 i 2 i 3 i 4 i ||

I || (1) i (2) i (3) i (4) i ||

|

J || (1) i (2) i (3) i (4) i ||

K || 1 i i 2 i i 3 i i 4 i i ||

L || (1) i i (2) i i (3) i i (4) i i ||

M || (1) e i (2) i e 3 i i 4 e i ||

N || 1 i 2 i (3) e (4) i ||

## INSTRUCTIONS POUR LA FEUILLE DU I

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.

**Observation:** Dans cette feuille, le trait vertical qui relie deux exercices indique qu'ils doivent être travaillés séparément dans un premier temps, puis deux par deux de manière alternée. L'absence de trait signifie que les exercices en question sont à travailler séparément.

### Parler la première partie de la feuille (de A à F)

- 1 – Parler le A [vidéo](#) / Parler le B [vidéo](#) / Enchaîner A et B [vidéo](#)
- 2 – Parler le C [vidéo](#) / Parler le D [vidéo](#) / Enchaîner C et D [vidéo](#)
- 3 – Parler le E [vidéo](#) / Parler le F [vidéo](#)

### Parler la deuxième partie de la feuille (de G à L)

- 1 – Parler le G [vidéo](#) / Parler le H [vidéo](#) / Enchaîner G et H [vidéo](#)
- 2 – Parler le I [vidéo](#) / Parler le J [vidéo](#) / Enchaîner I et J [vidéo](#)
- 3 – Parler le K [vidéo](#) / Parler le L [vidéo](#)

### Parler la troisième partie de la feuille (M et N)

Parler le M [vidéo](#) / Parler le N [vidéo](#)

### Frapper la première partie de la feuille (de A à F)

- 1 – Frapper le A [vidéo](#) / Frapper le B [vidéo](#) / Enchaîner A et B [vidéo](#)
- 2 – Frapper le C [vidéo](#) / Frapper le D [vidéo](#) / Enchaîner C et D [vidéo](#)
- 3 – Frapper le E [vidéo](#) / Frapper le F [vidéo](#)

### Frapper la deuxième partie de la feuille (de G à L)

**Important :** En frappant cette partie entière, il faut parler les « e » qui ne sont pas écrits. Cela donnera plus de précision au mouvement et à la musique.

- 1 – Frapper le G [vidéo](#) / Frapper le H [vidéo](#) / Enchaîner G et H [vidéo](#)
- 2 – Frapper le I [vidéo](#) / Frapper le J [vidéo](#) / Enchaîner I et J [vidéo](#)
- 3 – Frapper le K [vidéo](#) / Frapper le L [vidéo](#)

### Frapper la troisième partie de la feuille (M et N)

Frapper le M [vidéo](#) / Frapper le N [vidéo](#)

### Le duo

Frapper le M pendant que l'on parle le N [vidéo](#)

### La montagne russe

Frapper le N pendant que l'on parle plusieurs fois le cycle suivant : une mesure de « numéros », une mesure de « e », une mesure de deuxièmes « i » et une mesure de premières « i » [vidéo](#)