

A large, stylized graphic in shades of blue and teal. It depicts a hand holding a baton, with the hand and baton rendered in a light blue color against a darker teal background. The baton is positioned horizontally, and the hand is shown from the side, gripping it. The overall style is minimalist and modern.

RYTHMIQUE
JAQUES-DALCROZE
HIER - AUJOURD'HUI - DEMAIN

5 cours / 16 exercices

LE COURS DES DAMES

Pour acheter ce document, rendez-vous sur
[www.dalcroze.ch/informations-pratiques/
centre-documentation/librairie/](http://www.dalcroze.ch/informations-pratiques/centre-documentation/librairie/)

Réalisation : Ruth Gianadda, Mary Brice, Hélène Nicolet.
Images musique : Laurent Sourisse
Graphisme & illustrations : IDEM - Isabelle de Muralt

Tous droits réservés pour la Suisse et l'étranger.

RYTHMIQUE
JAQUES-DALCROZE


HIER - AUJOURD'HUI - DEMAIN

5 cours / 16 exercices

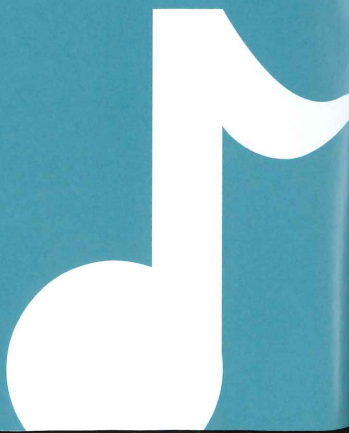
LE COURS DES DAMES

SOMMAIRE

INTRODUCTION	3
COURS 1	6
TEMPS INÉGAUX	
Exercice 1	6
Exercice 2	8
Exercice 3	10
COURS 2	12
VITE, LENT; AIGU, GRAVE	
Exercice 1	12
Exercice 2	13
Exercice 3	14
COURS 3	15
VALEURS COMPLÉMENTAIRES ET ACCENTS	
Exercice 1	15
Exercice 2	16
Exercice 3	17
Exercice 4	18
COURS 4	20
4, 3, 2	
Exercice 1	20
Exercice 2	22
Exercice 3	23
COURS 5	24
DIFFÉRENTES MESURES	
Exercice 1	24
Exercice 2	25
Exercice 3	27



Fait à Genève en juillet 2015,
année du congrès international du centenaire
de l'Institut Jaques-Dalcroze
et jubilé des 150 ans
de la naissance de son fondateur.



COURS 1

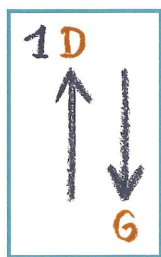
TEMPS INEGAUX

1994

EXERCICE I

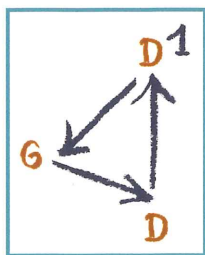
A - 4 CROCHES

Déplacer le poids du corps en avant et en arrière en un seul « pas » pour chaque groupe de 4 croches.



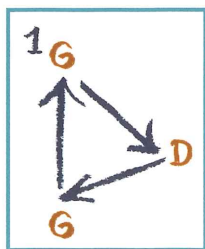
B - 3 CROCHES

Un pas pour chaque groupe de 3 croches.



avant *de côté* *retour*
 pied droit *pied gauche* *pied droit*

Idem en commençant du pied gauche.





JAQUES-DALCROZE
EURHYTHMICS

YESTERDAY - TODAY - TOMORROW

5 lessons / 16 exercises

LE COURS DES DAMES

Realisation : Ruth Gianadda, Mary Brice, Hélène Nicolet.
Musical notation : Laurent Sourisse
Graphism & illustrations : IDEM - Isabelle de Muralt

All rights reserved.

JAQUES-DALCROZE
EURHYTHMICS

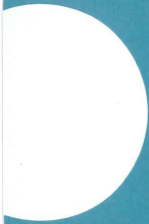
YESTERDAY - TODAY - TOMORROW

5 lessons / 16 exercises

LE COURS DES DAMES

CONTENTS

INTRODUCTION	3
LESSON 1	6
UNEQUAL BEATS	
Exercise 1	6
Exercise 2	8
Exercise 3	10
LESSON 2	12
QUICK, SLOW ; HIGH, LOW	
Exercise 1	12
Exercise 2	13
Exercise 3	14
LESSON 3	15
COMPLEMENTARY BEATS AND ACCENTS	
Exercise 1	15
Exercise 2	16
Exercise 3	17
Exercise 4	18
LESSON 4	20
4, 3, 2	
Exercise 1	20
Exercise 2	22
Exercise 3	23
LESSON 5	24
DIFFERENT MEASURES	
Exercise 1	24
Exercise 2	25
Exercise 3	27



Produced in Geneva, July, 2015,
year of the international congress
for the centenary of the Jaques-Dalcroze Institute
and the jubilee of the 150th anniversary of the
birth of its founder.




LESSON 1

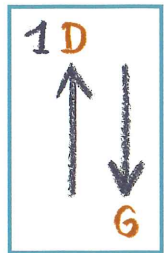
UNEQUAL BEATS

1994


EXERCISE I

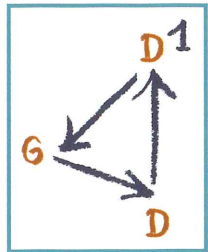
A - 4 

Transfer weight from one foot to the other, forwards and backwards, on the first of each group of 4 .



B - 3 

Step on the first of each group of 3 .



forward *to the side* *return*
right foot *left foot* *right foot*

Repeat, beginning with left foot.

