

# MAIN LIBRE

Même si la vidéo présente les éléments exécutés d'un seul côté. Il est nécessaire de faire travailler les 2 côtés.

<i>Objectifs d'acquisition</i>	<i>Variables d'acquisition</i>		<i>Niveau 1</i>	<i>Niveau 2</i>	<i>Niveau 3</i>	<i>Niveau 4</i>	<i>Niveau 5</i>
<p><b>Contrôle de la tenue dynamique du dos, de la cage, de la colonne vertébrale, sur place et dans les déplacements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation, en les reliant harmonieusement, de la tête, du dos et du buste, ainsi que du bassin.</li> <li>- Élégance du geste par l'association bras/tête/buste aux notions d'orientation, de direction et de poids</li> <li>- Perception précise des diverses mobilités du dos en référence à l'axe vertical</li> <li>- Engagement du travail du dos de façon tonique sans figer la mobilité de la colonne vertébrale</li> <li>- Maîtrise des diverses possibilités de mobilité</li> </ul>	<p><b>Ondes et mobilités du haut du corps :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos</li> <li>• Buste</li> <li>• Colonne</li> <li>• Bassin</li> <li>• Tête</li> </ul>	E1	<b>Ondes des bras latérales</b> un bras après l'autre	<b>Ondes des bras alternées antéropostérieures et latérales</b> avec petit déplacement	<b>Ondes des bras alternées antéropostérieures vers le haut, petit cambré</b> descente des bras, puis <b>circumduction du bras droit</b>	<b>Onde latérale</b> suivie d'ondes des bras alternées.	<b>Onde antéropostérieure</b> avec bras en opposition et changement de direction.
		E2	<b>Enroulement et Déroulement de la colonne vertébrale.</b>	<b>Enroulement et Déroulement de la Colonne</b> avec petit cambré en revenant.	<b>Enroulement et Déroulement de la Colonne</b> avec grande amplitude.	<b>Descente sur pointes.</b>	<b>Remontée sur pointes.</b>
		E3	<b>A genoux : onde de toute la colonne, sans bras. Dans les 2 sens.</b>	<b>A genoux : onde de toute la colonne, avec bras. Dans les 2 sens</b>	<b>Départ debout : onde antéropostérieure complète</b> dans les 2 sens.	<b>Onde antéropostérieure en avançant.</b> Dans les 2 sens.	<b>Onde antéropostérieure</b> avec montée sur ½ pointes. Vers l'avant.

<p>du bras (rotations externes et internes), en relation avec le dos ou de façon autonome</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conscience de la suspension des bras</li> <li>- Liaison du travail des bras avec celui de la ceinture scapulaire</li> <li>- Association de l'engagement du travail des bras et du dos avec le bas du corps (bassin, jambes, pieds)</li> </ul>		<b>E4</b>	<b>A genoux : petite circumduction sur le côté</b>	<b>A genoux : petite circumduction en arrière</b>	<b>A genoux : Circumduction complète</b>	<b>Circumduction complète, debout.</b>	<b>Circumduction complète, debout en se déplaçant et en tournant.</b>
		<b>E4-1</b>	/	/	/	<b>Onde au sol, allongée sur le dos.</b>	<b>Onde au sol (vague), allongée sur le ventre.</b>
		<b>E4-2</b>	/	/	/	<b>Grande extension dorsale sur 2 pieds.</b>	<b>Grande extension dorsale sur un appui, genou devant fléchi. Sur ½ pointe.</b>
<p><b>La qualité des appuis est reliée à la dynamique globale du mouvement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation efficace du repoussé du sol pour échafauder une verticalité qui permet de construire la qualité du mouvement</li> <li>- Utilisation de l'équilibre et du déséquilibre</li> <li>- passage d'un appui à un autre</li> </ul>	<p><b>Éléments techniques pas de base :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les appuis : sur deux pieds, sur un pied, à plat, sur demi-pointes, sur tendu, sur plié...</li> <li>• Rapport au sol</li> <li>• Transfert du poids du corps</li> <li>• positions de pieds</li> <li>• En dehors ; en parallèle</li> <li>• Tactilité du pied : repoussé ; glissé ; déroulé ; allongé ; brossé ; amorti</li> </ul>	<b>E5</b>	<b>Dégagé décomposé articulé</b>	<b>Dégagé 1<sup>ère</sup> : devant et côté.</b>	<b>Dégagé fondu 3<sup>ème</sup> : devant et côté.</b>	<b>Pas de basque glissé.</b>	<b>Pas de basque avec coupé.</b>
		<b>E6</b>	<b>Battement jeté décomposé en parallèle, devant.</b>	<b>Battement jeté suivis (2) 1<sup>ère</sup> : devant, côté</b>	<b>Battement jeté pointé 3<sup>ème</sup> : devant, côté</b>	/	/
		<b>E7</b>		<b>Glissade en première</b>	<b>Glissade en 3<sup>ème</sup>, changée.</b>	/	/

<p>- compréhension du poids du corps et de son utilisation</p>		E8	<b>Temps lié en première côté</b>	<b>Temps lié en 3<sup>ème</sup> côté</b>	<b>Temps lié en 4<sup>ème</sup>, devant et derrière</b>	/	/
		E9		<b>Coupé ramassé :</b> <i>préparation pas de bourré</i>	<b>Pas de bourré</b>	<b>Tombé, pas de bourré.</b>	<b>Pas de bourré avec changement de direction.</b>
<p><b>La recherche de la verticalité laisse le corps disponible dans sa relation au sol (capacité de réajustement)</b>          - Alignement des segments          - recherche de la suspension du corps</p>	<p><b>Equilibres simples éléments de base :</b>          • hauteur basse de la jambe libre</p>	E10	<b>Relevé 6ème</b>	<b>Relevé en 1ère.</b>	<b>Relevé en 2nde, 3ème</b>		
<p><b>Ajustement, dans la limite des possibilités physiologiques, des appuis en rotation externe et interne</b>          - Association du travail de verticalité du corps à celui des jambes          - Dissociation de la mobilité de la jambe, du maintien dynamique du bassin et maîtrise des diverses possibilités</p>	<p><b>Équilibre avec petite et moyenne amplitude:</b>          • Jambe à la hauteur toutes positions statique ou en mouvement          • Promenade autour d'un point d'appuis</p>	E11	<b>Equilibre retiré au genou en parallèle, à pied plat par la 6<sup>ème</sup></b>	<b>Equilibre retiré au genou, à pied plat par la 1<sup>ère</sup> :</b> <i>Préparation au pivot en 5<sup>ème</sup></i>	<b>Equilibre Retiré sur demi-pointe par demi-plié en 3<sup>ème</sup>,</b> <i>Préparation au pivot en 5<sup>ème</sup></i>	<b>Equilibre Retiré en relevé sur demi-pointe.</b>	<b>Equilibre Retiré en piqué sur demi-pointe.</b>
		E12	<b>Développé à 15°, en parallèle</b>	<b>Développé à 45°, en dehors : 4<sup>ème</sup> devant</b>	<b>Développé à 45°, en dehors : en 2de</b>	<b>Equilibre 4<sup>ème</sup> devant à partir du développé, à 90°.</b>	<b>Equilibre à la 2de à partir du développé, à 90°.</b>
		E13	<b>Fondu 15°, en parallèle</b>	<b>Fondu 45°, en dehors en 4ème devant</b>	<b>Fondu 45° : en seconde</b>	/	/

<p>d'amplitude</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Association de l'engagement du travail des jambes avec le haut du corps (buste, dos, bras, tête)</li> <li>- Dans les déplacements, maîtrise des coordinations entre le bas et le haut du corps</li> <li>- Maîtrise des différentes qualités dans le plié et le tendu (continu, rebond, accent, résistance, suspension...)</li> <li>- Maîtrise de la Participation dynamique de la jambe de terre lors des mouvements avec jambe levée</li> </ul>		<b>E14</b>	<b>Battement 15° en parallèle</b>	<b>Battement 15° par relevé en 3<sup>ème</sup></b>	<b>Sur 1/2 pointe : battement 45°</b>	<b>Equilibre 4<sup>ème</sup> devant par battement, à 90°.</b>	<b>Equilibre 2de par battement, à 90°</b>
		<b>E15</b>		<b>Préparation équilibre arabesque sur pied plat 15°</b>	<b>Préparation équilibre arabesque sur pied plat 45°, fermer sur demi pointe.</b>	<b>Equilibre arabesque sur pied plat, à 90°.</b>	<b>Equilibre arabesque sur 1/2 pointe en piqué, à 90°.</b>
		<b>E15-1</b>				<b>Equilibre attitude sur pied plat, à 90°.</b>	<b>Equilibre attitude sur 1/2 pointe en piqué, à 90°.</b>
	<b>Équilibre avec Grande amplitude :</b> Avec ou sans aide des mains	<b>E15-2</b>				<b>Equilibre pied dans la main à la 2de « à la hauteur », Pied plat. A partir du développé.</b>	<b>Equilibre pied dans la main à la 2de « à la hauteur », sur 1/2 pointe. A partir du développé.</b>

		E15-3				<p>Equilibre pied dans la main à la 2de « à la hauteur », <i>Pied plat.</i> A partir du battement.</p>	<p>Equilibre pied dans la main à la 2de « à la hauteur », <i>sur 1/2 pointe.</i> A partir du battement.</p>
		E15-4				<p>Equilibre pied dans la main en 4<sup>ème</sup> devant « à la hauteur », <i>Pied plat.</i> A partir du développé.</p>	<p>Equilibre pied dans la main en 4<sup>ème</sup> devant « à la hauteur », <i>sur 1/2 pointe.</i> A partir du développé.</p>
		E15-5				<p>Equilibre pied dans la main en 4<sup>ème</sup> devant « à la hauteur », <i>Pied plat.</i> A partir du battement.</p>	<p>Equilibre pied dans la main en 4<sup>ème</sup> devant « à la hauteur », <i>sur 1/2 pointe.</i> A partir du battement.</p>

		<b>E15-6</b>				<b>Equilibre « maintien 2de ».</b> A partir du développé avec main.	<b>Equilibre « maintien 2de ».</b> A partir du développé sans les mains.
		<b>E15-7</b>				<b>Equilibre à boucle.</b> A partir de la 3 <sup>ème</sup> en battement. Pied plat.	<b>Equilibre « arrière tendu».</b> A partir de la 3 <sup>ème</sup> en battement boucle ou tendu. Pied plat.
		<b>E15-8</b>				<b>I pied plat, sans les mains,</b> à partir de la pose des mains à plat au sol	<b>I pied plat, sans les mains, dos l'horizontale,</b> à partir de la pose des mains au sol
<b>Maîtrise axe sur demi pointe</b> - Tenue du dos - Equilibre et suspension dan stout le corps - Coordination bras et	<b>Tours : et pivot</b> • Rotation sur 2 pieds • Tours sur un pied Solidité sur une demi - pointe	<b>E16</b>	<b>Pas de patinette sans tourner en parallèle</b>	<b>Pas de patinette en dehors</b>	<b>Pas de patinette en tournant</b>	/	/
		<b>E17</b>	<b>Fondu ramassé dessus</b>	<b>Enveloppé ½ tour</b>	<b>Enveloppé 1 tour</b>	/	/

jambes ensemble - Positionnement du bassin - placement retiré en-dehors	<b>E18</b>	<b>Fondu ramassé en dessous</b>	<b>Détourné ½ tour</b>	<b>Détourné 1 tour</b>	/	/
	<b>E19</b>	<b>Piqué ramassé devant et en seconde:</b> <i>Préparation au piqué soutenu</i>	<b>Piqué soutenu ½ tour</b>	<b>Piqué soutenu 1 tour</b>	/	/
	<b>E20</b>	<b>Piqué au jarret à pied plat en dehors</b>	<b>Piqué au jarret sur demi-pointes sans tourner</b>	<b>piqué au jarret ½ tour</b>	<b>2 piqués en retiré (1 tour chacun)</b>	<b>2 piqués en retiré, le 2<sup>ème</sup> avec changement de jambe (1 tour chacun)</b>
	<b>E21</b>		<b>¼ de promenade en retiré à pied plat en dedans</b>	<b>Tour en dedans retiré : ½ Tour</b>	<b>Tour en dedans retiré : 1 Tour.</b>	<b>Tour en dedans retiré : 2 Tours et + .</b>
	<b>E22</b>			<b>Tour en-dehors retiré, pris de 4<sup>ème</sup> : ¼ tour</b>	<b>Tour en-dehors retiré, départ en 4<sup>ème</sup> : 1 tour.</b>	<b>Tour en-dehors retiré, départ en 4<sup>ème</sup> : 2 tours et + .</b>
	<b>E22-1</b>				<b>Tour en dedans en attitude arrière : 1 Tour.</b>	<b>Tour en dedans en attitude arrière : 2 Tours et + .</b>
	<b>E22-2</b>				<b>Tour en dedans en 4<sup>ème</sup> devant : 1/2 Tour.</b> Départ en fente, Arrivée ½ pointes.	<b>Tour en dedans en 4<sup>ème</sup> devant : 1 Tour et + .</b> Départ en fente, Arrivée ½ pointes.
	<b>E23</b>			<b>½ tour retiré : départ 3<sup>ème</sup></b>	<b>1 tour retiré en-dehors, départ 3<sup>ème</sup>.</b> Fin en ½ plié.	<b>1 tour retiré en-dehors, départ 3<sup>ème</sup>.</b> fin en fondu 2de.

<b>Maîtrise des 5 types de sauts fondamentaux :</b> <b>2p/2p : 2 sur les 2 (soubresaut) ;</b> <b>2 sur 1 (sissonne) ;</b> <b>1 sur l'autre (jeté) ;</b> <b>1 sur le même (temps levé) ;</b> <b>1 sur les 2 (assemblé)</b>	<b>Petits sauts :</b> • Tous types de sauts en statique et en changement de direction	<b>E24</b> 2p/2p	<b>Soubresaut en parallèle</b>	½ tour en l'air	<b>1 tour en l'air</b>	<b>Saut Cambré</b>	/
		<b>E25</b> 1p/ autre pied	<b>Jeté en parallèle</b>	<b>Jeté en-dehors</b>	<b>Jetés alternés</b>	/	/
		<b>E26</b> 1p/2p		<b>Assemblé en-dehors</b>	<b>2 Assemblés en-dehors</b>	/	/
		<b>E27</b> 2p/1p		<b>Sissonne en-dehors en seconde</b>	<b>Sissonne en 4<sup>ème</sup> devant et derrière.</b>	/	/
		<b>E28</b> 1p/ même pied	<b>Temps levé en parallèle</b>	<b>Temps levé en-dehors devant</b>	<b>Temps levé en-dehors sur le côté</b>	<b>Temps levé en retiré en-dehors avec un 1/2 tour pendant la suspension</b>	<b>Temps levé en retiré en-dehors avec 1 tour pendant la suspension</b>
		<b>E29</b> 1p/1p alterné	<b>Saut de chat en parallèle</b>	<b>Saut de chat en-dehors bras couronne</b>	<b>2 Sauts de chat suivis</b>	/	/
		<b>E30</b> 1p/1p alterné		<b>Temps de flèche 15°</b>	<b>Temps de flèche 45°</b>	<b>saut ciseau avant, à 90° et +, (grand saut).</b>	<b>saut ciseau arrière, (grand saut).</b>
<b>Modulation du degré d'intensité de la propulsion, du rapport au sol et à l'espace</b> - Variation de la dynamique du saut	<b>Grands sauts :</b> • sauts de différentes amplitudes	<b>E31</b>		<b>Temps levé arabesque 15°</b>	<b>Temps levé arabesque 45°</b>	<b>Fouetté arabesque.</b>	<b>Entrelacé.</b>
		<b>E31-1</b>				<b>Saut Boucle 1 jambe, appel 2 pieds.</b>	<b>Saut Boucle 1 jambe, appel 2 pieds avec montée jambe avant (45°).</b>
		<b>E32</b>		<b>Saut de biche appel 2 pieds</b>	<b>Saut de biche avec chassé</b>	<b>Biche boucle. Appel 2 pieds ou 1 pied.</b>	<b>Biche cambré. Appel 2 pieds ou 1 pied.</b>

		E33		2 pas, Jeté enjambé par battement (petite amplitude)	Chassé, Jeté enjambé par battement (amplitude moyenne)	Saut enjambé par développé (180°et+).	Saut enjambé par dégagé tendu (180°et+).
		E33-1				Petit manège enjambé, (faible ouverture).	Manège enjambé.
		E33-2				Battu tendu avec une faible ouverture de jambe. (jambes tendues)	Battu tendu biche
Travail chorégraphique complémentaire	Déplacements: • pas dansés • pas rythmés	E34	Marche pointée	Marche pointée développé, sur ½ pointes.	Marche pointée par petit battement sur ½ pointes.	/	/
		E35	Déboulé décomposé par ¼ de tour	Déboulé décomposé par demi-tour	Déboulé	2 déboulés.	2 déboulés + tour fessier.
		E36	Pas de valse sur place en parallèle	Pas de valse côté	3 triplettes en avançant	Pas de valse en tournant.	/
		E37	3 pas chassés à la seconde	3 pas chassés en avant	3 pas chassés en avant alternés	Pas chassé en tournant.	/
		E37-1				Pas de danse rock.	Pas de danse rock avec changement de directions.
		E37-2				Pas de danse Salsa	Pas de danse Salsa avec changement de directions

		E37-3				Pas de danse tango.	Pas de danse tango avec changement de directions.
Amélioration des différentes amplitudes	<b>Soupleses:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pointes</li> <li>• souplesses</li> <li>• jambes</li> <li>• souplesses dos</li> </ul>	E38		Passage sur pointe arrivée à genoux avec aide.	Passage sur pointes de la position assise jambes tendues.	<i>Voir E2N4</i>	<i>Voir E2N5</i>
		E39	Pied à la main en alternance chaque jambe en attitude devant en 4 <sup>ème</sup>	Pied à la main au sol (bras opposé) en quatrième	Pied à la main au sol à la seconde	<i>Voir E15-2N4</i> <i>E15-3N4</i>	<i>Voir E15-2N5</i> <i>E15-3N5</i> <i>E15-4N5</i>
		E40	1 jambe tendue devant penché en avant à genoux	Départ à genoux : Fente antéropostérieure	Glissé en grand écart antéropostérieur	Grand écart antéropostérieur + grande extension dorsale.	Grand écart antéropostérieur + grande extension dorsale avec attrapé de la cheville.
		E41		Cambré ventral avec aide d'un bras.	Pont départ assis (cercle complet bras)	Descente en pont et remontée.	Descente en pont, poser la poitrine au sol, « sirène ».
		E42			Battements boucle à 4 pattes.	Battement boucle debout. Pied plat.	Battement boucle debout. Sur ½ pointes.
		E43	Roulade costale	Roulade avant et arrière	Double roulades	Tour fessier, roulade avant.	Descente en semi-grand-écart avec tour au sol, jambes tendues.
aborder le travail d'acrobatie et appréhension du risque	<b>Travail au sol et acrobaties :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail autour de l'axe horizontal</li> <li>• Travail sur l'appui des mains</li> </ul>	E44	Chandelle avec aide	Chandelle sans aide	Roulade poisson	Crevette, remontée en pont.	Crevette avec passage sur les cous de pieds + cambré à genoux.
		E45	Cambré ventral avec appui sur main, touche pied à la tête en alternance	Cambré ventral avec appui sur main, touche les 2 pieds à la tête en même temps	Crevette jambes tendues serrées	Relevé dorsal, avec montée des bras par le côté.	Relevé dorsal, crevette avec montée des bras par l'avant.
		E46		Appui sur les mains, jambes groupées.	Roue	Roue sur les coudes.	Roue sur la poitrine.

		E47				<b>Souplesse arrière. Départ en dégagé sur pieds plats.</b>	<b>Souplesse arrière. Départ et arrivée en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes.</b>
		E48				<b>Souplesse avant sur pieds plats.</b>	<b>Souplesse avant sur ½ pointes.</b>

**REPERTOIRE COUPE FORMATION MAIN LIBRE**

**NIVEAU 1**

<i>Objectifs d'acquisition</i>	<i>Variables d'acquisition</i>	<i>Numérotation</i>	<i>Niveau 1</i>	<i>Descriptions</i>	<i>Principales consignes</i>	<i>Principaux critères de réussite</i>
<p><b>Contrôle de la tenue dynamique du dos, de la cage, de la colonne vertébrale, sur place et dans les déplacements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation, en les reliant harmonieusement, de la tête, du dos et du buste, ainsi que du bassin.</li> <li>- Élégance du geste par l'association bras/tête/buste aux notions d'orientation, de direction et de poids</li> <li>- Perception précise des diverses mobilités du dos en référence à l'axe vertical</li> <li>- Engagement du travail du dos de façon tonique sans figer la mobilité de la colonne vertébrale</li> <li>- Maîtrise des diverses possibilités de mobilité du bras (rotations externes et internes), en relation avec le dos ou de façon autonome</li> <li>- Conscience de la suspension des bras</li> <li>- Liaison du travail des</li> </ul>	<p><b>Ondes et mobilités du haut du corps :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos</li> <li>• Buste</li> <li>• Colonne</li> <li>• Bassin</li> <li>• Tête</li> </ul>	<b>E1</b>	<p><b>Ondes des bras latérales</b> un bras après l'autre</p>	<p>Départ jambes tendues en 6<sup>ème</sup> position. Articuler le bras en réalisant un déroulé : épaule, coude, poignet, doigt en montant le bras vers le haut sur le côté. Le corps s'incline et la tête suit la main. Réaliser la même action de l'autre côté.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Déroulement du bras harmonieux jusqu'au bout des doigts.</li> <li>. Participation de tout le corps, de la tête et du regard.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Fluidité du mouvement</li> <li>. Continuité du mouvement</li> </ul>
		<b>E2</b>	<p><b>Enroulement et Déroulement de la colonne vertébrale.</b></p>	<p>Départ jambes tendues en 6<sup>ème</sup> position. Plier les jambes et enroulé dans l'ordre : tête, cervicales, épaules, milieu du dos, lombaires, bassin. Dérouler en mouvement inverse en tendant les jambes afin de reconstruire la verticalité, en passant par toutes les étapes: bassin, bas du dos, milieu du dos, haut du dos, épaules, cervicales et tête.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Participation de tout le buste jusqu'à la tête</li> <li>. Retrouver la verticalité en fin d'exercice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Fluidité et continuité du mouvement</li> <li>. Contrôle et stabilité des appuis</li> </ul>
		<b>E3</b>	<p><b>A genoux : onde de toute la colonne, sans bras. Dans les 2 sens.</b></p>	<p>Départ à genoux debout : bras dans le dos, enrouler puis allonger le buste vers l'avant, basculer le bassin vers l'avant en passant vers l'arrière, dérouler en cambré et revenir à la verticale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Participation de tout le buste jusqu'à la tête</li> <li>. Retrouver la verticalité en fin d'exercice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Fluidité et continuité du mouvement</li> </ul>

<p><b>bras avec celui de la ceinture scapulaire</b> - Association de l'engagement du travail des bras et du dos avec le bas du corps (bassin, jambes, pieds)</p>		<p><b>E4</b></p>	<p><b>A Genoux : petite circumduction sur le côté</b></p>	<p>Départ assise sur les genoux bras à la seconde. Effectuer une circumduction avec le bras droit et remontant sur les genoux et en penchant sur le côté. Revenir en sens inverse avec la circumduction à genoux assise bras à la seconde.</p>	<p>. Participation de tout le buste jusqu'à la tête . Ramener les bras et le ventre en même temps pour revenir dans la position initiale. . Maintien des bras dans le prolongement du buste</p>	<p>. Fluidité et continuité du mouvement</p>
<p><b>La qualité des appuis est reliée à la dynamique globale du mouvement</b> - Utilisation efficace du repoussé du sol pour échafauder une verticalité qui permet de construire la qualité du mouvement - Utilisation de l'équilibre et du déséquilibre - passage d'un appui à un autre - compréhension du poids du corps et de son utilisation</p>	<p><b>Éléments techniques pas de base :</b> • Tous les appuis : sur deux pieds, sur un pied, à plat, sur demi-pointes, sur tendu, sur plié... • Rapport au sol • Transfert du poids du corps • positions de pieds • En dehors ; en parallèle • Tactilité du pied : repoussé ; glissé ; déroulé ; allongé ; brossé ; amorti</p>	<p><b>E5</b></p>	<p><b>Dégagé décomposé articulé</b> (demi pointe-pointe- demi pointe fermer) en parallèle, devant</p>	<p>Départ en 6<sup>ème</sup> position, réaliser un dégagé en glissant la jambe en 4<sup>ème</sup> devant tendu. Articuler le dégagé en passant par les étapes : - ALLER : de demi-pointe, pointe, tendue, - RETOUR : pointe demi-pointe fermée. Placer les bras à la taille.</p>	<p>. Allongement maximal de la jambe libre . Appui uniquement sur la jambe de terre. . Libération de la jambe libre (malgré le contact au sol)</p>	<p>. Fluidité et continuité du mouvement . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et stabilité des appuis</p>
	<p><b>E6</b></p>	<p><b>Battement jeté décomposé en parallèle, devant.</b></p>	<p>Départ en 6<sup>ème</sup> position, réaliser un dégagé en glissant la jambe en 4<sup>ème</sup> devant tendu, puis monter la jambe à hauteur de 15°. Exercer un repoussé et un brossé des demi-pointes afin d'obtenir une légère propulsion du battement en l'air. Redescendre la jambe en repassant par pointé-fermé. Placer les bras à la taille.</p>	<p>. Jambes solides et bien tendues . Appui uniquement sur la jambe de terre. . Propulser la jambe en battement</p>	<p>. Fluidité et continuité du mouvement . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Propulsion de la jambe en battement . Contrôle et stabilité des appuis</p>	

		<b>E8</b>	<b>Temps lié en première, côté</b>	Départ en 1 <sup>ère</sup> position, effectuer un dégagé, puis par un demi-plié se placer à la seconde, puis transférer le poids du corps de la jambe droite à la jambe gauche. Terminer en refermant la jambe en 1 <sup>ère</sup> position. Placer les bras à la seconde.	. Passer par toutes les étapes : première, dégagé, position intermédiaire : demi-plié et fin: dégager, fermer.	. Fluidité et continuité du mouvement . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et stabilité des appuis . Contrôle de l'en dehors
<b>La recherche de la verticalité laisse le corps disponible dans sa relation au sol (capacité de réajustement)</b> - Alignement des segments - recherche de la suspension du corps	<b>Equilibres simples éléments de base :</b> • hauteur basse de la jambe libre	<b>E10</b>	<b>Relevé 6<sup>ème</sup></b>	Départ en 6 <sup>ème</sup> position, effectuer un demi-plié en 6 <sup>ème</sup> , puis à l'aide de ce plié, exercer une solide pression dans ses appuis afin de se repousser sur demi-pointes. Placer les bras à la taille.	. Tendre les 2 jambes en même temps . Le demi-plié suffisamment profond . Contrôle de la descente par un demi plier, stable . Hauteur des demi-pointes	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis
		<b>E11</b>	<b>Equilibre retiré au genou en parallèle, à pied plat par 6<sup>ème</sup> :</b> <i>Préparation au pivot en 5<sup>ème</sup></i>	Départ en 6 <sup>ème</sup> position : coller la pointe du pied à la cheville, puis faire glisser un retiré le long de la jambe de terre, jusqu'au genou. Maintenir l'équilibre en retiré à pied plat. Redescendre lentement en glissant le long de la jambe et en posant délicatement le pied : par pointe, demi-pointe, poser, tendu. Placer les bras à la taille.	. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Maintien de l'horizontalité du bassin . Maintien de la pointe du pied au genou . Maintien de la jambe de terre tendue pendant tout l'exercice	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle de la montée et de la descente de la jambe libre . Contrôle et solidité des appuis . Maintien de la position
<b>Ajustement, dans la limite des possibilités physiologiques, des appuis en rotation externe et interne</b> - Association du travail de verticalité du corps à celui des jambes - Dissociation de la	<b>Equilibres avec petite amplitude:</b> • Jambe à la hauteur toutes positions statique ou en mouvement • Promenade autour d'un point d'appuis	<b>E12</b>	<b>Développé à 15°, en parallèle</b>	Départ en 6 <sup>ème</sup> position, le développé commence par un raccourci pied pointé à la cheville. Glisser la pointe du pied, le long de la jambe de terre en retiré jusqu'au au milieu du tibia, puis placer une position attitude et allonger la jambe en tendu. Redescendre la jambe en repassant	. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Maintien de la hauteur de la cuisse au moment du développé. . Maintien de la jambe de terre tendue pendant tout l'exercice . Maintien de l'horizontalité	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Maintien de la jambe libre à la hauteur. . Contrôle de la montée et de la descente de la jambe libre

<p><b>mobilité de la jambe, du maintien dynamique du bassin et maîtrise des diverses possibilités d'amplitude</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Association de l'engagement du travail des jambes avec le haut du corps (buste, dos, bras, tête)</li> <li>- Dans les déplacements, maîtrise des coordinations entre le bas et le haut du corps</li> <li>- Maîtrise des différentes qualités dans le plié et le tendu (continu, rebond, accent, résistance, suspension...)</li> <li>- Maîtrise de la participation dynamique de la jambe de terre lors des mouvements avec jambe levée</li> </ul>				<p>par pointé-fermé. Placer les bras à la taille.</p>	<p>du bassin</p>	
	<b>E13</b>	<b>Fondu 15°, en parallèle</b>	<p>Départ en 6<sup>ème</sup> position, effectuer un demi plier des deux jambes, en plaçant la jambe en raccourci au genou. Allonger en même temps les deux jambes. Passer par une attitude, puis un allongement de la jambe. Maintenir la jambe une fois la hauteur obtenue. Redescendre la jambe en repassant par pointé-fermé. Placer les bras à la taille.</p>	<p>. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Maintien de la hauteur de la cuisse au moment du développé. . Maintien de l'horizontalité du bassin</p>	<p>. Contrôle de la coordination des 2 jambes . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de la montée et de la descente de la jambe libre . Maintien de la jambe libre à la hauteur.</p>	
	<b>E14</b>	<b>Battement 15° en parallèle</b>	<p>Départ en 6<sup>ème</sup> position, dégager la jambe de devant en pointé, effectuer un battement de cette même jambe à 15°. Stabiliser l'équilibre. Redescendre la jambe en repassant par pointé fermé. Placer les bras à la taille.</p>	<p>. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Maintien de la hauteur de la cuisse au moment du développé. . Maintien de l'horizontalité du bassin</p>	<p>. Mouvement simultané des 2 jambes . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de la montée et de la descente de la jambe libre . Maintien de la jambe libre à la hauteur.</p>	

<p>• <b>Maîtrise axe sur demi pointe</b></p> <p>- <b>Tenue du dos</b></p> <p>- <b>Equilibre et suspension dan stout le corps</b></p> <p>- <b>Coordination bras et jambes ensemble</b></p> <p>- <b>Positionnement du bassin</b></p> <p>- <b>placement retiré en-dehors</b></p>	<p><b>Tours :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotation sur 2 pieds</li> <li>• Tours sur un pieds</li> </ul> <p>Solidité sur une demi -pointe</p>	<p><b>E16</b></p>	<p><b>Pas de patinette sans tourner en</b></p>	<p>Départ en 6<sup>ème</sup> position, plier les 2 jambes simultanément en plaçant la jambe en raccourci à la cheville. Poser la jambe libre sur demi pointe et repoussant le sol. Tendre les 2 jambes en même temps une jambe sur demi-pointe, l'autre glisse tendue devant à 15°. Puis la jambe libre redescend et se pose à côté de l'autre en plier et l'autre jambe revient en raccourci à la cheville. renouveler le mouvement une 2<sup>ème</sup> fois. Finir en posant les 2 pieds en 6<sup>ème</sup> pieds à plat. Placer les bras à la taille.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Bassin dans l'axe du pied de terre.</li> <li>. Maintient de la hauteur de la cuisse au moment du développé.</li> <li>. Maintien de l'horizontalité du bassin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Contrôle de la coordination des 2 jambes</li> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Contrôle et solidité des appuis</li> </ul>
		<p><b>E17</b></p>	<p><b>Fondu ramassé dessus</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position pied droit devant, effectuer un fondu : la jambe gauche (derrière) dégage à la seconde et la jambe droite se plie simultanément. Resserrer devant l'autre jambe en 3<sup>ème</sup> position sur demi-pointe : ramener ses deux jambes en même temps sur demi-pointes. Placer les bras en seconde puis rapidement dès le relevé en 1<sup>ère</sup> position.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Bassin dans l'axe du pied de terre.</li> <li>. Jambes serrées et sur demi pointe haute rapidement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Contrôle de la coordination des 2 jambes</li> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Contrôle et solidité des appuis</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>

		<b>E18</b>	<b>Fondu ramassé en dessous</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> position, pied droit devant, effectuer un fondu : la jambe droite dégage à la seconde et la jambe gauche se plie simultanément. Resserrer derrière l'autre jambe en 3 <sup>ème</sup> sur demi-pointes : ramener ses deux jambes en même temps sur demi-pointes. Placer les bras en seconde puis rapidement dès le relevé en 1 <sup>ère</sup> position.	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Bassin dans l'axe du pied de terre.</li> <li>. Jambes serrées et sur demi pointe haute rapidement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Contrôle de la coordination des 2 jambes</li> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Contrôle et solidité des appuis</li> <li>. Maintien de l'en dehors</li> </ul>
		<b>E19</b>	<b>Piqué ramassé devant et en seconde:</b> <i>Préparation au piqué soutenu</i>	Départ en 3 <sup>ème</sup> position, bras en première effectuer un fondu en seconde position en plaçant la jambe pointée. Transférer le poids du corps sur l'autre jambe, placer la jambe libre en retiré en-dehors au jarret (talon collé derrière la jambe de terre). Terminer le retiré en 3 <sup>ème</sup> derrière par un demi-plier tendu. Placer les bras en 3 <sup>ème</sup> , puis dès le piqué au jarret placer les bras en 1 <sup>ère</sup> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Déplacement visible</li> <li>. Jambes serrées et sur demi pointe haute rapidement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Contrôle de la coordination des 2 jambes</li> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Contrôle et solidité des appuis</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>
		<b>E20</b>	<b>Piqué au jarret à pied plat en dehors</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> position, présenter la jambe de devant en fondu seconde. Transférer le poids du corps en passant par la pointe, placer la jambe libre en retiré en-dehors au jarret (talon collé derrière la jambe de terre). Terminer le retiré en 3 <sup>ème</sup> par un demi-plier tendu. Placer les bras en 3 <sup>ème</sup> , puis dès le piqué au jarret placer les bras en 1 <sup>ère</sup> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Bassin dans l'axe du pied de terre.</li> <li>. Bassin dans l'axe du pied de terre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Contrôle et solidité des appuis</li> <li>. Maintien de la position en retiré au jarret</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>

<p><b>Maîtrise des 5 types de sauts fondamentaux :</b>  <b>2 sur les 2 (soubresaut) ;</b>  <b>2 sur 1 (sissonne) ;</b>  <b>1 sur l'autre (jeté) ;</b>  <b>1 sur le même (temps levé) ;</b>  <b>1 sur les 2 (assemblé)</b></p>	<p><b>Petits sauts :</b>  • Tous types de sauts en statique et en changement de direction</p>	<p><b>E24</b></p>	<p><b>Soubresaut en parallèle</b></p>	<p>Départ en 6<sup>ème</sup> position, bras à la seconde : par un demi-plié profond, exercé une forte pression des talons en appui au sol afin de rechercher l'élévation du saut. Le soubresaut reste dans la même position de jambe et les bras remonte en couronne et termine à la seconde.</p>	<p>. Talons au sol pendant le plié  . Amorti de la réception : demi-pointe, un plié profond, tendu (talons au sol).  . Jambes serrées pendant la suspension.</p>	<p>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.  . Fixation de la position en suspension  . Elévation du saut</p>
		<p><b>E25</b></p>	<p><b>Jeté en parallèle</b></p>	<p>Départ en 6<sup>ème</sup> position, partir de deux pieds et terminer sur un pied. Faire un demi-plié et dégager l'autre jambe en 4<sup>ème</sup> devant et jeter sa jambe devant en sautant et en parallèle en recherchant l'allongement des 2 jambes. Placer la jambe de derrière en retiré au niveau de la cheville dès la fin du saut.  Placer les bras en 1<sup>ère</sup>.</p>	<p>. Jambes allongées pendant la suspension  . Amorti de la réception</p>	<p>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.  . Fixation de la position en suspension  . Elévation du saut</p>
		<p><b>E28</b></p>	<p><b>Temps levé en parallèle</b></p>	<p>Départ en 6<sup>ème</sup> position, dégager en l'air devant, se propulser en l'air en prenant appui sur la jambe pointée devant. La jambe de derrière se place très rapidement pendant la prise d'appel en retiré, parallèle au genou. On arrive par un demi plier tendu. Fermer en 6<sup>ème</sup>.  Placer les bras à la seconde, puis en couronne au moment du saut, puis à la seconde quand les pieds se ferment.</p>	<p>. Jambe de terre allongée pendant la suspension du saut  . Amorti de la réception  . Le pied de la jambe libre reste fixé au genou pendant le saut</p>	<p>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.  . Fixation de la position en suspension  . Elévation du saut</p>

		<b>E29</b>	<b>Saut de chat en parallèle</b>	Départ en 6 <sup>ème</sup> position, le saut est latéral, placer rapidement sa jambe droite en retiré au genou en parallèle, puis se propulser en l'air en ramenant l'autre jambe en retiré au genou. Placer les bras à la taille.	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Les deux jambes sont pliées en retiré pendant la suspension</li> <li>. Amorti de la réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Fixation de la position en l'air</li> <li>. Elévation du saut</li> </ul>
<b>Travail chorégraphique complémentaire</b>	<b>Déplacements:</b> • pas dansés	<b>E34</b>	<b>Marche pointée</b>	Départ jambe droite pointée en arabesque, la jambe de derrière va se placer en petit raccourci à la cheville afin de développer la jambe vers l'avant, dérouler tout le pied lors de la pose (pointe, demi-pointe, talon). Poser le talon en-dehors et transférer le poids du corps de la jambe de derrière sur la jambe de devant. Reproduire 4 fois. Terminer en position initiale. Placer les bras 1 <sup>ère</sup> puis les ouvrir en 2 <sup>nde</sup> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Attaque du sol par la pointe</li> <li>. Présentation du talon à chaque passage de la jambe en présentant le talon à chaque passage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Fluidité et continuité du mouvement</li> </ul>
		<b>E35</b>	<b>Déboulé par ¼ de tour</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> position, dégager par fondu devant, ¼ de rond de jambe, transférer ses appuis sur la jambe placée en seconde puis emmener son autre jambe, sur des demi-pointes en première, jusqu'à obtenir un quart de tour. Placer les bras en 1 <sup>ère</sup> , ouvrir les bras en 3 <sup>ème</sup> pendant le rond de jambe, puis refermer en première pendant le transfert et le ¼ de tour.	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Utilisation de la tête et du regard pendant le tour</li> <li>. Conserver les jambes en 1<sup>ère</sup> position, tendues et serrées en-dehors pendant le ¼ de tour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Fluidité et continuité du mouvement</li> </ul>

		<b>E36</b>	<b>Pas de valse</b> sur place en parallèle	<p>Départ en 6<sup>ème</sup> position, dégager la jambe en battement à 15° en seconde. Tomber sur cette jambe et placer l'autre jambe en coupé à la cheville.</p> <p>Repousser sur demi-pointe, en tendant et pointant en 4<sup>ème</sup> devant l'autre jambe. Se repousser alternativement d'une jambe sur l'autre sur demi-pointes. recommencer en retombant de l'autre côté. Terminer en 6<sup>ème</sup> position pieds à plats. Placer les bras à la taille.</p>	<p>. Déplacements sur le côté</p> <p>. Allongement des jambes au maximum lors des repoussés.</p>	<p>. Contrôle et stabilité des appuis</p> <p>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</p>
		<b>E37</b>	<b>3 Pas chassé à la seconde</b>	<p>Départ en 1<sup>ère</sup> position, placer la jambe en dégagé pointé à la seconde, par un demi plier fondu de la jambe de terre, réaliser une propulsion des deux jambes serrées en l'air l'une contre l'autre en chassé. Effectuer un demi plier entre chaque prise d'appel de saut. Terminer en pointé seconde et fermer en première. Enchaîner trois chassés suivis à la suite. Placer les bras en première, puis à la seconde au moment du chassé et en première.</p>	<p>. Maintien des deux jambes serrées et tendues en 1<sup>ère</sup> position pendant la suspension.</p> <p>. Attaque du sol par la pointe de pied</p>	<p>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</p> <p>. Fixation de la position en l'air</p> <p>. Elévation du saut</p>
<b>Amélioration des différentes amplitudes</b>	<p><b>Soupleses:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pointes</li> <li>• souplesses</li> <li>• jambes</li> <li>• souplesses dos</li> </ul>	<b>E39</b>	<b>Pied à la main en alternance chaque jambe en attitude devant en 4<sup>ème</sup></b>	<p>Départ assise jambes croisées en papillon, pieds pointés. Remonter le pied droit pointé, et attraper le talon avec la main gauche, et monter la jambe devant en dehors en attitude. Reposer la jambe en position initiale.</p>	<p>. Talons décollés du sol pendant tout l'exercice.</p> <p>. Les genoux sont près du sol en papillon</p> <p>. Bassin à l'horizontale</p>	<p>. Alignement buste, bassin</p> <p>. Amplitude maximale du mouvement</p>

		<b>E40</b>	<b>1 jambe tendue devant penché en avant à genoux</b>	Départ à genoux debout une jambe dégagée 4 <sup>ème</sup> devant. Se pencher sur la jambe en descendant le bassin et remonter dans la position initiale. Les bras sont à la seconde et font une circumduction vers l'arrière pendant l'exercice et terminent en couronne.	. Allongement maximum	. Amplitude maximale du mouvement
<b>aborder le travail d'acrobatie et appréhension du risque</b>	<b>Travail au sol et acrobaties :</b> • Travail autour de l'axe horizontal • Travail sur l'appui des mains	<b>E43</b>	<b>Roulade costale</b>	Départ à genoux assise sur les talons, pieds et talons serrés. Bras le long du corps. Poser les fesses sur le côté des genoux. Allonger le buste sur le sol. Rouler sur le dos en ouvrant les jambes à la seconde. Refermer les jambes en les posant à genoux et en remontant le buste.	. Allongement maximum	. Fluidité et continuité du mouvement . Maintien de l'axe
		<b>E44</b>	<b>Chandelle avec aide</b>	Départ assise pieds pointés jambes serrées et groupées. Enrouler le dos en le posant sur le sol et en développant les jambes serrées et en les plaçant rapidement tendues à la verticale, les mains viennent soutenir le dos afin que le buste, le bassin et les jambes soient alignées à la verticale. Les jambes se replient et reviennent devant serrées pointées, pendant que le buste remonte à la verticale.	. Jambes serrées pendant tout l'exercice . Allongement maximum	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position . Maintien de l'axe

		<b>E45</b>	<b>Cambré ventral avec appui sur main, touche pied à la tête en alternance</b>	Départ allongée sur le ventre jambes tendues et serrées, bras tendus mains au sol. Cambrer puis plier les jambes en alternance pour toucher le pied à la tête.	. Les bras tendus . les épaules baissées . les genoux serrés. . bassin et les cuisses doivent restés sur le sol.	. Amplitude maximale du mouvement
--	--	------------	--	---	---	-----------------------------------

**REPERTOIRE COUPE FORMATION MAIN LIBRE**

**NIVEAU 2**

<i>Objectifs d'acquisition</i>	<i>Variables d'acquisition</i>	<i>Numérotation</i>	<i>Niveau 2</i>	<i>Descriptions</i>	<i>Principales consignes</i>	<i>Principaux critères de réussite</i>
<b>Contrôle de la tenue dynamique du dos, de la cage, de la colonne vertébrale, sur place et dans les déplacements</b> - Utilisation, en les reliant harmonieusement, de la tête, du dos et du buste, ainsi que du bassin. - Elégance du geste par l'association	<b>Ondes et mobilités du haut du corps :</b> • Dos • Buste • Colonne • Bassin • Tête	<b>E1</b>	<b>Ondes des bras alternées antéropostérieures et latérales</b> avec petit déplacement	Départ en 6 <sup>ème</sup> position, marcher sur demi pointe et effectuer 4 Ondes des bras antéropostérieures puis 4 ondes des bras latérales. <b>Ondes des bras antéropostérieures :</b> Articuler le bras en réalisant un dérouler : épaule, coude, poignet, doigt dans un plan horizontal. <b>Ondes des bras latérales:</b> Articuler le bras en réalisant un déroulé de tout le bras en articulant: épaule, coude, poignet, doigts sur le plan sagittal.	. Déroulement du bras harmonieux jusqu'au bout des doigts. . Participation de tout le corps, de la tête et du regard.	. Fluidité du mouvement . Continuité du mouvement

<p><b>bras/tête/buste aux notions d'orientation, de direction et de poids</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perception précise des diverses mobilités du dos en référence à l'axe vertical</li> <li>- Engagement du travail du dos de façon tonique sans figer la mobilité de la colonne vertébrale</li> <li>- Maîtrise des diverses possibilités de mobilité du bras (rotations externes et internes), en relation avec le dos ou de façon autonome</li> <li>- Conscience de la suspension des bras</li> <li>- Liaison du travail des bras avec celui de la ceinture scapulaire</li> <li>- Association de l'engagement du travail des bras et du dos avec le bas du corps (bassin, jambes, pieds)</li> </ul>	<b>E2</b>	<p><b>Enroulement et Déroulement de la Colonne avec petit cambré en revenant.</b></p>	<p>Départ en 6<sup>ème</sup> position, plier les jambes et enrouler dans l'ordre : tête, cervicales, épaules, milieu du dos, lombaires, bassin.</p> <p>Dérouler en mouvement inverse en tendant les jambes et en cambrant, en passant par toutes les étapes : bassin, bas du dos, milieu du dos, haut du dos, épaules, cervicales et tête.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Participation de tout le corps jusqu'à la tête</li> <li>. Retrouver la verticalité en fin d'exercice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Fluidité et continuité du mouvement</li> <li>. Contrôle et stabilité des appuis</li> </ul>
	<b>E3</b>	<p><b>A genoux : onde de toute la colonne, avec bras. Dans les 2 sens</b></p>	<p>Départ à genoux debout : bras en couronne, allonger le buste vers l'avant, basculer le bassin vers l'avant en passant les bras vers l'arrière, enrouler le buste et la tête et dérouler en cambré (bassin, bas du dos, milieu du dos, haut du dos, épaules, cervicales et tête) en passant les bras par le haut. Puis enchaîner une onde vers l'arrière en commençant par le cambré avec les bras en couronne, et enrouler le dos et remonter la tête en dernier, en passant les bras par le bas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Participation de tout le corps jusqu'à la tête</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Fluidité et continuité du mouvement</li> </ul>
	<b>E4</b>	<p><b>A genoux : petite circumduction en arrière</b></p>	<p>Départ assise sur les genoux bras à la seconde. Effectuer une circumduction avec le bras droit et remontant sur les genoux et finissant en cambré. Revenir en sens inverse avec la circumduction à genoux assise du bras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Participation de tout le buste jusqu'à la tête</li> <li>. Ramener les bras et le ventre en même temps pour revenir dans la position initiale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Fluidité et continuité du mouvement</li> <li>. Amplitude maximale du mouvement</li> </ul>

<p><b>La qualité des appuis est reliée à la dynamique globale du mouvement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation efficace du repoussé du sol pour échafauder une verticalité qui permet de construire la qualité du mouvement</li> <li>- Utilisation de l'équilibre et du déséquilibre</li> <li>- passage d'un appui à un autre</li> <li>- compréhension du poids du corps et de son utilisation</li> </ul>	<p><b>Éléments techniques pas de base :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les appuis : sur deux pieds, sur un pied, à plat, sur demi-pointes, sur tendu, sur plié...</li> <li>• Rapport au sol</li> <li>• Transfert du poids du corps</li> <li>• positions de pieds</li> <li>• En dehors ; en parallèle</li> <li>• Tactilité du pied : repoussé ; glissé ; déroulé ; allongé ; brossé ; amorti</li> </ul>	<p><b>E5</b></p> <p><b>Dégagé 1<sup>ère</sup> : devant et côté.</b></p>	<p>Départ en 1<sup>ère</sup> position, réaliser un dégagé en glissant la jambe en-dehors : en 4<sup>ème</sup> devant, et en seconde. Placer les bras en 1<sup>ère</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Allongement maximal de la jambe libre</li> <li>. Appui uniquement sur la jambe de terre.</li> <li>. Libération de la jambe libre malgré le contact au sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>
		<p><b>E6</b></p> <p><b>Battements jetés suivis (2) 1<sup>ère</sup> : devant, côté</b></p>	<p>Départ en 1<sup>ère</sup> position, réaliser deux battements jetés en plaçant sa jambe en l'air à 15° dans les directions 4<sup>ème</sup> devant, et seconde. Placer les bras en 1<sup>ère</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Jambes solides et bien tendues</li> <li>. Appui uniquement sur la jambe de terre.</li> <li>. Propulser la jambe en battement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Fluidité et continuité du mouvement</li> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Propulsion de la jambe en battement</li> <li>. Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>
		<p><b>E7</b></p> <p><b>Glissade en première</b></p>	<p>Départ en 1<sup>ère</sup> position, effectuer un fondu de la jambe de terre en pointant en seconde position la jambe. Transférer le poids du corps sur la jambe pointée en effectuant un léger déplacement sur le côté et une légère élévation. Terminer par un demi-plié tendu en ramenant la jambe en première. Placer les bras en 1<sup>ère</sup> puis les ouvrir pendant la glissade en seconde et finir en les refermant en première.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Bien faire les 3 étapes : fondu, transfert, fondu,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Fluidité et continuité du mouvement</li> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>
		<p><b>E8</b></p> <p><b>Temps lié en 3<sup>ème</sup> côté</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, effectuer un dégagé à la seconde en-dehors, puis passer par un demi plié profond en seconde position. Transférer le poids du corps d'une jambe sur l'autre. Terminer dans la même position de départ. Les bras sont en 1<sup>ère</sup> puis se placent seconde pour revenir en 1<sup>ère</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Respect des trois temps : dégagé, demi-plié et dégagé-fermé</li> <li>. Bien approfondir le plié</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Fluidité et continuité du mouvement</li> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>

		<b>E9</b>	<b>Coupé ramassé :</b> <i>préparation pas de bourré</i>	Départ en 3 <sup>ème</sup> position, placer la jambe de derrière en raccourci à la cheville, piquer sur la jambe de derrière. Repousser sur ses demi-pointes en resserrant ses deux jambes ensemble en 3 <sup>ème</sup> position. Bras placés en 1 <sup>ère</sup> , puis bras en 3 <sup>ème</sup> sur le raccourci, finir en 1 <sup>ère</sup> .	. Hauteur des demi-pointes . Tendre les 2 jambes en même temps	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et stabilité des appuis . Contrôle de l'en dehors
<b>La recherche de la verticalité laisse le corps disponible dans sa relation au sol (capacité de réajustement)</b> - Alignement des segments - recherche de la suspension du corps	<b>Equilibres simples éléments de base :</b> • hauteur basse de la jambe libre	<b>E10</b>	<b>Relevé en 1<sup>ère</sup>.</b>	Départ en 1 <sup>ère</sup> position, effectuer un demi-plié, exercer une solide pression dans les appuis afin de se repousser sur demi-pointe jambes tendues. Placer les bras en 1 <sup>ère</sup> .	. Tendre les 2 jambes en même temps . Le demi-plié suffisamment profond . Contrôle de la descente par un demi plier, stable . Hauteur des demi-pointes	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de l'en dehors
		<b>E11</b>	<b>Equilibre retiré au genou, à pied plat par 1<sup>ère</sup> :</b> <i>Préparation au pivot en 5<sup>ème</sup></i>	Départ en 1 <sup>ère</sup> position, par un demi plié réaliser un équilibre retiré en-dehors à pieds plat. Exercer une forte pression de ses pieds pour se repousser sur un seul appui. Placer rapidement le pied au genou en-dehors. Maintenir l'équilibre en retiré en-dehors. Redescendre lentement en glissant le long de la jambe et en posant délicatement le pied. Placer les bras en 1 <sup>ère</sup> .	. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Maintien de l'horizontalité du bassin . Maintien de la pointe du pied au genou . Maintien de la jambe de terre tendue pendant tout l'exercice	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle de la montée et de la descente de la jambe libre . Contrôle et solidité des appuis . Maintien de la position en retiré . Contrôle de l'en dehors

<p><b>Ajustement, dans la limite des possibilités physiologiques, des appuis en rotation externe et interne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Association du travail de verticalité du corps à celui des jambes</li> <li>- Dissociation de la mobilité de la jambe, du maintien dynamique du bassin et maîtrise des diverses possibilités d'amplitude</li> <li>- Association de l'engagement du travail des jambes avec le haut du corps (buste, dos, bras, tête)</li> <li>- Dans les déplacements, maîtrise des coordinations entre le bas et le haut du corps</li> <li>- Maîtrise des différentes qualités dans le plié et le tendu (continu, rebond, accent, résistance, suspension...)</li> <li>- Maîtrise de la participation</li> </ul>	<p><b>Equilibres avec petite amplitude:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambe à la hauteur toutes positions statique ou en mouvement</li> <li>• Promenade autour d'un point d'appuis</li> </ul>	<p><b>E12</b></p> <p><b>Développé à 45°, en dehors : 4<sup>ème</sup> devant</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, le développé commence par un raccourci pied pointé à la cheville en dehors. Glisser la pointe du pied, le long de la jambe de terre en retiré jusqu'au milieu du tibia, puis placer une position attitude et allonger la jambe en tendue devant. Redescendre la jambe en repassant par pointé fermé. Placer les bras en 1<sup>ère</sup>.</p>	<p>. Bassin dans l'axe du pied de terre.  . Maintient de la hauteur de la cuisse au moment du développé.  . Maintien de la jambe de terre tendue pendant tout l'exercice  . Maintien de l'horizontalité du bassin</p>	<p>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.  . Contrôle et solidité des appuis  . Maintien de la jambe libre à la hauteur.  . Contrôle de la montée et de la descente de la jambe libre  . Contrôle de l'en dehors</p>
		<p><b>E13</b></p> <p><b>Fondu 45°, en dehors en 4<sup>ème</sup> devant</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, effectuer un demi plier des deux jambes, en plaçant la jambe libre en raccourci au genou en dehors. Allonger en même temps les deux jambes, la jambe libre s'ouvre à hauteur de 45° en 4<sup>ème</sup> devant. Passer par une attitude. Maintenir la jambe une fois la hauteur obtenue. Redescendre la jambe en repassant par pointé-fermé. Placer les bras en 1<sup>ère</sup>.</p>	<p>. Bassin dans l'axe du pied de terre.  . Maintient de la hauteur de la cuisse au moment du développé.  . Maintien de l'horizontalité du bassin</p>	<p>. Contrôle de la coordination des 2 jambes  . Alignement buste, bassin, jambes, pieds.  . Contrôle et solidité des appuis  . Contrôle de la montée et de la descente de la jambe libre  . Maintien de la jambe libre à la hauteur.  . Contrôle de l'en dehors</p>
		<p><b>E14</b></p> <p><b>Battement 15° par relevé en 3<sup>ème</sup></b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, effectuer un demi-plier puis se repousser sur sa jambe de terre en relevé sur demi-pointes, en plaçant la jambe à hauteur de 15° en gardant une demi-pointe haute. Maintenir l'équilibre sur une jambe. Refermer les deux jambes ensemble sur demi pointe, et reposer en 3<sup>ème</sup>. Placer les bras en 1<sup>ère</sup>, puis à la seconde pendant l'équilibre et finir en 1<sup>ère</sup>.</p>	<p>. Bassin dans l'axe du pied de terre.  . Maintien de l'horizontalité du bassin</p>	<p>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.  . Contrôle et solidité des appuis  . Contrôle de la montée et de la descente de la jambe libre  . Maintien de la jambe libre à la hauteur.  . Contrôle de l'en dehors  . Maintien de l'axe de la jambe</p>

<p>dynamique de la jambe de terre lors des mouvements avec jambe levée</p>		<p><b>E15</b></p>	<p><b>Préparation équilibre arabesque sur pied plat 15°</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, <b>dégager pointé</b> devant, transférer le poids du corps pour finir en pointé arabesque de l'autre jambe. Décoller la jambe en petite arabesque à 15°. Placer la jambe dans l'axe du corps et maintenir l'arabesque à pied plat en gardant la position stable. Refermer en 3<sup>ème</sup> position. Placer les bras en 1<sup>ère</sup>, puis dès le départ les placer en 1<sup>ère</sup> arabesque, finir en les refermant en 1<sup>ère</sup>.</p>	<p>. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Maintien de l'horizontalité du bassin</p>	<p>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de la montée et de la descente de la jambe libre . Maintien de la jambe libre à la hauteur. . Contrôle de l'en dehors</p>
<p>· <b>Maîtrise axe sur demi pointe</b> - <b>Tenue du dos</b> - <b>Equilibre et suspension dan stout le corps</b> - <b>Coordination bras et jambes ensemble</b> - <b>Positionnement du bassin</b> - <b>placement retiré en-dehors</b></p>	<p><b>Tours :</b> • Rotation sur 2 pieds • Tours sur un pied • Solidité sur une demi -pointe</p>	<p><b>E16</b></p>	<p><b>Pas de patinette en dehors</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, à l'aide d'un coupé à la cheville de la jambe de derrière, repousser en faisant simultanément un battement jeté de la jambe de devant en maintenant une hauteur de 15°. Revenir en position de coupé à la cheville, puis recommencer et finir en refermant en 3<sup>ème</sup> sur la jambe de terre.</p>	<p>. Bassin dans l'axe du pied de terre lors de la poussée . Hauteur des demi-pointes</p>	<p>. Contrôle de la coordination des 2 jambes . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de l'en dehors</p>
		<p><b>E17</b></p>	<p><b>Enveloppé ½ tour</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, présenter la jambe derrière en fondu seconde (fléchissement de la jambe de terre), resserrer devant l'autre jambe en 3<sup>ème</sup> position sur demi-pointe et effectuer ½ tour. Terminer de dos par un demi-plié tendu en 3<sup>ème</sup>. Départ bras en 1<sup>ère</sup>, puis ouvrir les bras à la seconde, pendant l'enveloppé les refermer en 1<sup>ère</sup>.</p>	<p>. Utilisation de la tête pendant le demi-tour . Jambes rapidement serrées et hautes sur demi-pointe</p>	<p>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de l'en dehors</p>

	<p><b>E18</b></p> <p><b>Détourné ½ tour</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, présenter la jambe de devant en fondu seconde (fléchissement de la jambe de terre), resserrer derrière l'autre jambe en 3<sup>ème</sup> position sur demi-pointe et effectuer ½ tour. Terminer de dos par un demi-plié tendu en 3<sup>ème</sup>.</p> <p>Départ bras en 1<sup>ère</sup>, puis ouvrir les bras à la seconde, pendant l'enveloppé les refermer en 1<sup>ère</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Utilisation de la tête pendant le demi-tour</li> <li>. Jambes rapidement serrées sur demi-pointe hautes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Contrôle et solidité des appuis</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>
	<p><b>E19</b></p> <p><b>Piqué soutenu ½ tour</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, présenter la jambe de devant en fondu seconde. Transférer le poids du corps en refermant la jambe gauche devant sur demi-pointes. Effectuer ½ tour. Terminer de dos par un demi-plié tendu en 3<sup>ème</sup>.</p> <p>Départ bras en 1<sup>ère</sup>, puis ouvrir les bras en 3<sup>ème</sup> (bras de la jambe devant), puis refermer en 1<sup>ère</sup> pendant le tour jusqu'à la fin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Utilisation de la tête pendant le demi-tour</li> <li>. Déplacement visible</li> <li>. Jambes rapidement serrées sur demi-pointe hautes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Contrôle et solidité des appuis</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>
	<p><b>E20</b></p> <p><b>Piqué au jarret sur demi-pointes sans tourner</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, présenter la jambe de devant en fondu seconde. Transférer le poids du corps de la jambe de terre sur la jambe pointée en seconde sur demi-pointes, placer la jambe libre en retiré en-dehors au jarret. Terminer le piqué au jarret en reposant la jambe du retiré par un demi-plié tendu.</p> <p>Placer les bras en 1<sup>ère</sup>, puis en 3<sup>ème</sup> dès le fondu, et refermer énergiquement les bras en 1<sup>ère</sup> lors du piquet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Déplacement doit être visible</li> <li>. Bassin dans l'axe du pied de terre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Contrôle et solidité des appuis</li> <li>. Maintien de la position en retiré au jarret</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>

		<b>E21</b>	<b>¼ de promenade en retiré à pied plat en dedans</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> position, dégager et poser le pied en fente avant, pied droit devant. Effectuer un retiré aux genoux (pied devant) de la jambe gauche, en repoussant sur la jambe de terre. Effectuer ¼ de promenade en dedans, en soulevant très légèrement le talon en avant, afin d'arriver à 1/4 de tour. Placer les bras en 1 <sup>ère</sup> , puis en 3 <sup>ème</sup> pendant la fente, et en 1 <sup>ère</sup> pendant le retiré.	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Utilisation de la tête pendant le demi tour</li> <li>. Appui sur l'avant du pied et poussé du talon vers l'avant : pour effectuer la promenade</li> <li>. Bassin dans l'axe du pied de terre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Contrôle et solidité des appuis</li> <li>. Maintien de la position en retiré</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>
<b>Maîtrise des 5 types de sauts fondamentaux :</b> <b>2 sur les 2 (soubresaut) ;</b> <b>2 sur 1 (sissonne) ;</b> <b>1 sur l'autre (jeté) ;</b> <b>1 sur le même (temps levé) ;</b> <b>1 sur les 2 (assemblé)</b>	<b>Petits sauts :</b> • Tous types de sauts en statique et en changement de direction	<b>E24</b>	<b>½ tour en l'air</b>	Départ en 6 <sup>ème</sup> position, par un demi plié exercer une forte pression des talons en appui au sol afin de rechercher l'élévation du saut avec un demi tour en l'air. Terminer par un demi-plié tendu en 6 <sup>ème</sup> . Les bras se placent en 1 <sup>ère</sup> arabesque (bras droit pour tourner vers la droite) au départ, puis en couronne et termine dans la même position qu'au départ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Talons au sol pendant le plié</li> <li>. Amorti de la réception : demi-pointe, un plié profond, tendu.</li> <li>. Jambes serrées pendant la suspension.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Fixation de la position en suspension</li> <li>. Elévation du saut</li> <li>. Contrôle du tour</li> </ul>
		<b>E25</b>	<b>Jeté en-dehors</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> position, partir de deux pieds et terminer sur un pied. Par un demi-plié, jeter sa jambe en seconde en écartant sa jambe et en recherchant l'allongement des 2 jambes en l'air pendant la suspension. Placer rapidement un raccourci retiré en dehors, au niveau du mollet. Les bras se placent en 1 <sup>ère</sup> , puis s'ouvre à la seconde et finissent en 3 <sup>ème</sup> (même bras que la jambe)	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Jambes allongées pendant la suspension</li> <li>. Amorti de la réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Fixation de la position en suspension</li> <li>. Elévation du saut</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>

	<p><b>E26</b></p> <p><b>Assemblé en-dehors</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, pied droit derrière. Demi-plié profond lancer la jambe droite à la seconde en propulsant ses 2 jambes afin de les assembler pendant la suspension. Veiller à réceptionner les deux jambes ensemble pied droit devant. Terminer par un demi-plié tendu en 3<sup>ème</sup>. Placer les bras en 1<sup>ère</sup> puis pendant l'assemblé à la seconde, et refermer en 1<sup>ère</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Jambes allongées pendant la suspension</li> <li>. Amorti de la réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Fixation de la position en suspension</li> <li>. Elévation du saut</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>
	<p><b>E27</b></p> <p><b>Sissonne en-dehors en seconde</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, départ de deux pieds et arrivé sur un. Réaliser un demi-plié profond, propulser les deux jambes tendues en position seconde en-dehors, en les écartant rapidement. Terminer sur une jambe d'appui en fondu ( ½ plié jambe de terre) et ramener la jambe de derrière (pointé-fermé) pour la fermer en 3<sup>ème</sup>. Placer les bras en 1<sup>ère</sup>, puis en seconde pendant le saut et refermer en 1<sup>ère</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Jambes allongées pendant la suspension</li> <li>. Amorti de la réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Fixation de la position en suspension</li> <li>. Elévation du saut</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>
	<p><b>E28</b></p> <p><b>Temps levé en-dehors vers l'avant</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, dégager la jambe de devant en 4<sup>ème</sup>, appuyer et repousser le sol sur cette jambe pointée devant. Placer rapidement la jambe de derrière en retiré, durant la prise d'appel. Réception sur le même pied, poser l'autre jambe et fermer 3<sup>ème</sup>. Placer les bras en 1<sup>ère</sup>, puis les ouvrir légèrement pour les remonter en couronne, finir en 1<sup>ère</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Jambe de terre allongée pendant la suspension du saut</li> <li>. Amorti de la réception</li> <li>. Le pied de la jambe libre reste fixé au genou pendant le saut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Fixation de la position en suspension</li> <li>. Elévation du saut</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>

		<b>E29</b>	<b>Saut de chat en-dehors bras couronne</b>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, pied droit derrière, le saut est latéral. Placer rapidement sa jambe droite en retiré au genou en dehors, puis se propulser en l'air en ramenant l'autre jambe en retiré au genou. Le saut ne change pas de pied. Placer les bras en 1<sup>ère</sup> puis en couronne pendant le saut.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Les deux jambes sont pliées en retiré pendant la suspension</li> <li>. Amorti de la réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>. Fixation de la position en suspension</li> <li>. Elévation du saut</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>
		<b>E30</b>	<b>Temps de flèche 15°</b>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, pied droit devant, petit battement (15°) de la jambe de devant légèrement en rond de jambe seconde et repousser l'autre jambe pour sauter. La jambe gauche passe alors devant en ciseau. Terminer les deux jambes en 3<sup>ème</sup> pied gauche devant. Les bras sont en 1<sup>ère</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Jambes allongée pendant la suspension du saut</li> <li>. Amorti de la réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Fixation de la position en suspension</li> <li>. Elévation du saut</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>
<b>Modulation du degré d'intensité de la propulsion, du rapport au sol et à l'espace - Variation de la dynamique du saut</b>	<b>Grands sauts :</b> • sauts de différentes amplitudes	<b>E31</b>	<b>Temps levé arabesque 15°</b>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, pied droit devant, dégager la jambe de devant, repousser sur celle ci et effectuer un battement de la jambe de derrière en arabesque à hauteur de 15°. Maintenir le saut et le temps levé en position arabesque. La jambe de derrière vient se refermer derrière en 3<sup>ème</sup>. Les bras sont en 1<sup>ère</sup>, puis s'ouvrent en 1<sup>ère</sup> arabesque, pour finir en refermant 1<sup>ère</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Jambes allongée pendant la suspension du saut</li> <li>. Amorti de la réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Fixation de la position en suspension</li> <li>. Elévation du saut</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>

		<b>E32</b>	<b>Saut de biche appel 2 pieds</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> position sur demi-pointe, pied droit devant, dégager le pied droit, et réaliser un appel à l'aide d'un assemblé devant. Par un demi-plié profond, rechercher la propulsion des deux jambes dans un saut de biche à 90° : une jambe raccourcie sous le bassin, l'autre allongée en arabesque. Terminer avec un pas du pied gauche pour fermer en 3 <sup>ème</sup> pied droit derrière sur demi-pointe. Placer les bras en 1 <sup>ère</sup> , puis pour l'élévation du saut en 4 <sup>ème</sup> arabesque et terminer bras à la seconde.	. Jambe de derrière bien allongée pendant la suspension du saut et jambe de devant très fléchie . Amorti de la réception	. Amplitude du mouvement . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut
		<b>E33</b>	<b>2 pas, Jeté enjambé par battement, (petite amplitude)</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> position sur demi pointe, faire 2 pas d'élan et dégager la jambe droite en avant. Faire un petit écart en l'air jambes tendues. Terminer avec un pas du pied gauche pour fermer en 3 <sup>ème</sup> pied droit derrière sur demi-pointe. Placer les bras en 1 <sup>ère</sup> , puis en 4 <sup>ème</sup> arabesque et terminer bras à la seconde.	. Jambes allongées pendant la suspension du saut . Amorti de la réception	. Amplitude du mouvement . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut
<b>Travail chorégraphique complémentaire</b>	Déplacements: • pas dansés	<b>E34</b>	<b>Marche pointée développée, sur 1/2 pointes.</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> position sur demi pointe, réaliser 5 pas en marchant sur de hautes demi-pointes en passant par la 1 <sup>ère</sup> par développé. Allonger les jambes alternativement en passant d'une jambe à l'autre en raccourci retiré en-dehors à la cheville. Terminer pied gauche derrière en 3 <sup>ème</sup> position sur demi-pointe. Placer les bras en 1 <sup>ère</sup> , puis réaliser un port de bras vers l'avant pour terminer bras à la seconde.	. Attaque du sol par la pointe . Présentation du talon à chaque passage de la jambe en présentant le talon à chaque passage . Hauteur des demi-pointes	. Contrôle et stabilité des appuis . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fluidité et continuité du mouvement

		<b>E35</b>	<b>Déboulé décomposé par demi-tour</b>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, dégager par fondu devant, ¼ de rond de jambe, transférer ses appuis sur la jambe placée en seconde puis ramener l'autre jambe, sur des demi-pointes en première, pour réaliser un demi tour. Placer les bras en 1<sup>ère</sup>, ouvrir les bras en 3<sup>ème</sup> pendant le rond de jambe, puis refermer en première pendant le transfert et le ½ tour.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Utilisation de la tête et du regard pendant le tour</li> <li>. Conserver les jambes en 1<sup>ère</sup> position, tendues et serrées en-dehors pendant le ¼ de tour</li> <li>. Hauteur des demi-pointes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Fluidité et continuité du mouvement</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>
		<b>E36</b>	<b>Pas de valse côté</b>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position pied gauche devant, dégager la jambe en battement à 15° à la seconde. Tomber sur cette jambe et placer l'autre jambe en coupé à la cheville en dehors. Repousser sur demi-pointe, en tendant et pointant en 4<sup>ème</sup> devant l'autre jambe. Se repousser alternativement d'une jambe sur l'autre sur demi-pointes. Recommencer en retombant de l'autre côté. Terminer en 3<sup>ème</sup> position pied gauche devant. Placer les bras en 1<sup>ère</sup>, puis ouvrir les bras en seconde, puis en 3<sup>ème</sup>. Changer de bras en même temps que de côté. Finir bras 1<sup>ère</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Déplacements sur le côté</li> <li>. Allongement des jambes au maximum lors des repoussés.</li> <li>. Maintien du rythme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Fluidité et continuité du mouvement</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>

		<b>E37</b>	<b>3 pas chassés en avant</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> position pied gauche devant, faire un pas gauche et dégager une jambe en dehors pointée devant, bras opposé à la jambe devant. Prendre appui sur cette jambe, repousser le sol pour être en suspension en 3 <sup>ème</sup> position en l'air. Passer rapidement d'une jambe à l'autre. Enchaîner 3 chassés suivis avec la même jambe placée devant. Placer les bras opposés à la jambe devant, les bras passent en 1 <sup>ère</sup> entre les chassés	. Maintien des deux jambes serrées et tendues en 3 <sup>ème</sup> position pendant la suspension. . Attaque du sol par la pointe de pied	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position en l'air . Elévation du saut
<b>Amélioration des différentes amplitudes</b>	<b>Soupleses:</b> • pointes • souplesses • jambes • souplesses dos	<b>E38</b>	<b>Passage sur pointe arrivée à genoux avec aide.</b>	Départ accroupie le buste vertical, les mains le long du corps. Poser les mains à la verticale des genoux, prendre appuis sur les mains pour faire basculer les pieds de la demi-pointe à la pointe. Finir assise sur les genoux les bras à la seconde.	. Les épaules basses . Le coup de pied poussé vers l'avant.	. Continuité et fluidité du mouvement.
		<b>E39</b>	<b>Pied à la main au sol (bras opposé) en quatrième</b>	Départ assise jambes croisées en papillon, pieds pointés. Remonter le pied droit pointé, et attraper le talon avec la main gauche. Monter la jambe devant en dehors en la développant en 4 <sup>ème</sup> . Reposer la jambe en position initiale.	. Talons décollés du sol pendant tout l'exercice. . Les genoux près du sol en papillon . Bassin à l'horizontale . Dos allongé et bras d'appui tendu.	. Alignement buste, bassin . Amplitude maximale du mouvement . Contrôle de l'en dehors
		<b>E40</b>	<b>départ à genoux : Fente antéropostérieure</b>	Départ à genoux debout, une jambe dégagée 4 <sup>ème</sup> devant. Basculer et prendre appui sur la jambe de devant. Tendre la jambe de derrière et revenir en position initiale. Les bras sont placés en 1 <sup>ère</sup> , puis en 4 <sup>ème</sup> arabesque et revienne en 1 <sup>ère</sup> .	. Allongement maximum . La jambe de derrière est tendue avec appui sur le coup de pied	. Fluidité et continuité du mouvement . Amplitude maximale du mouvement

		<p><b>E41</b></p> <p><b>Cambré ventral avec aide d'un bras.</b></p>	<p>Départ allongée sur le ventre jambes tendues et serrées les bras sont sur le sol et allongés en couronne, visage sur le sol. Le buste se relève en glissant les bras tendus au sol. Le bras droit se lève et la tête par vers l'arrière pour cambrer alors que le bras gauche glisse tendu sur le sol Puis revenir dans la position initiale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Allongement maximum</li> <li>. Jambes tendues et pieds serrés</li> <li>. Hanches et cuisses collées au sol</li> <li>. Épaules basses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Fluidité et continuité du mouvement</li> <li>. Amplitude maximale du mouvement</li> </ul>
		<p><b>E43</b></p> <p><b>Roulade avant et arrière</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position pied droit devant. <i>roulade avant</i> : faire un pas pointé en avant, poser les 2 mains au sol enrôler la tête et poser la nuque sur le sol. Arrondir et rouler sur le dos vers l'avant. Plier la jambe gauche et poser le genou, pointer la jambe droite sur le sol. Finir debout 6<sup>ème</sup> demi-pointe, bras à la seconde. <i>roulade arrière</i> : faire un pas vers l'arrière et pointer l'autre pied. poser les mains au sol et s'asseoir à côté du talon de la jambe gauche. Arrondir le dos et incliner la tête sur le côté. Rouler sur l'épaule vers l'arrière en gardant les bras sur le côté. poser les genoux au sol et finir en position à genoux jambes serrées, bras à la seconde.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Tête rentrée</li> <li>. Dos arrondi</li> <li>. Jambes groupées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Fluidité et continuité du mouvement</li> <li>. Maintien de l'axe.</li> </ul>



REPertoire COUPE FORMATION MAIN LIBRE

NIVEAU 3

<i>Objectifs d'acquisition</i>	<i>Variables d'acquisition</i>	<i>Numérotation</i>	<i>Niveau 3</i>	<i>Descriptions</i>	<i>Principales consignes</i>	<i>Principaux critères de réussite</i>
<p><b>Contrôle de la tenue dynamique du dos, de la cage, de la colonne vertébrale, sur place et dans les déplacements</b></p> <p>- Utilisation, en les reliant harmonieusement, de la tête, du dos et du buste, ainsi que du bassin.</p> <p>- Élégance du geste par l'association bras/tête/buste aux notions d'orientation, de direction et de poids</p> <p>- Perception précise des</p>	<p><b>Ondes et mobilités du haut du corps :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos</li> <li>• Buste</li> <li>• Colonne</li> <li>• Bassin</li> <li>• Tête</li> </ul>	<b>E1</b>	<p><b>Ondes des bras alternées antéropostérieures vers le haut, petit cambré descente des bras, puis circumduction du bras droit</b></p>	<p>Départ jambes tendues en 6<sup>ème</sup> position, marcher sur demi pointe et effectuer 5 Ondes des bras antéropostérieures en remontant les bras et en faisant 5 pas en arrière.</p> <p>Rester en 6<sup>ème</sup> position et redescendre les bras sur le côté en pliant les jambes. Puis réaliser une circumduction sur le côté du bras droit, en commençant par remonter le bras vers l'extérieur et en accompagnant le mouvement avec le corps et les jambes.</p>	<p>. Déroulement du bras harmonieux jusqu'au bout des doigts.</p> <p>. Participation de tout le corps, de la tête et du regard.</p>	<p>. Fluidité du mouvement</p> <p>. Continuité du mouvement</p>

diverses mobilités du dos en référence à l'axe vertical

- Engagement du travail du dos de façon tonique sans figer la mobilité de la colonne vertébrale
- Maîtrise des diverses possibilités de mobilité du bras (rotations externes et internes), en relation avec le dos ou de façon autonome
- Conscience de la suspension des bras
- Liaison du travail des bras avec celui de la ceinture scapulaire
- Association de l'engagement du travail des bras et du dos avec le bas du corps (bassin, jambes, pieds)

E2	<b>Enroulement et Déroulement de la Colonne avec grande amplitude.</b>	Départ jambes tendues en 6 <sup>ème</sup> position. Plier les jambes et enrouler dans l'ordre : tête, cervicales, épaules, milieu du dos, lombaires, bassin. Déroulé en mouvement inverse en tendant les jambes et en cambrant, en passant par toutes les étapes : bassin, bas du dos, milieu du dos, haut du dos, épaules, cervicales et tête. Accompagner avec les bras au moment du cambré (2 <sup>ème</sup> partie).	. Participation de tout le corps jusqu'à la tête . Retrouver la verticalité en fin d'exercice.	. Fluidité et continuité du mouvement . Contrôle et stabilité des appuis
E3	<b>Départ debout : Onde complète dans les 2 sens.</b>	Départ en 6 <sup>ème</sup> position debout : bras en couronne, allonger le buste vers l'avant, basculer le bassin vers l'avant en passant les bras vers l'arrière, enrouler le buste et la tête et dérouler en cambré (bassin, bas du dos, milieu du dos, haut du dos, épaules, cervicales et tête) en passant les bras par le haut. Puis enchaîner une onde vers l'arrière en commençant par le cambré avec les bras en couronne, et enrouler le dos et remonter la tête en dernier, en passant les bras par le bas.	. Participation de tout le corps jusqu'à la tête	. Fluidité et continuité du mouvement . Amplitude maximale du mouvement

		<b>E4</b>	<b>A genoux : Circumduction complète</b>	Assise sur les genoux bras à la seconde. Effectuer une circumduction avec le bras droit vers la gauche et remontant sur les genoux serrés et cambrant. Enchaîner avec le 2 <sup>ème</sup> bras pour finir la circumduction dans le même sens. Terminer à genoux assise bras à la seconde.	. Participation de tout le corps jusqu'à la tête . Ramener les bras et le ventre en même temps pour revenir dans la position initiale.	. Fluidité et continuité du mouvement . Amplitude maximale du mouvement
<p><b>La qualité des appuis est reliée à la dynamique globale du mouvement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation efficace du repoussé du sol pour échafauder une verticalité qui permet de construire la qualité du mouvement</li> <li>- Utilisation de l'équilibre et du déséquilibre</li> <li>- passage d'un appui à un autre</li> <li>- compréhension du poids du corps et de son utilisation</li> </ul>	<p><b>Éléments techniques pas de base :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les appuis : sur deux pieds, sur un pied, à plat, sur demi-pointes, sur tendu, sur plié...</li> <li>• Rapport au sol</li> <li>• Transfert du poids du corps</li> <li>• positions de pieds</li> <li>• En dehors ; en parallèle</li> <li>• Tactilité du pied : repoussé ; glissé ; déroulé ; allongé ; brossé ; amorti</li> </ul>	<b>E5</b>	<b>Dégagé fondu 3ème : devant et côté.</b>	Départ en 1 <sup>ère</sup> position, réaliser un dégagé en glissant la jambe droite devant en-dehors en pliant simultanément la jambe gauche : en 4 <sup>ème</sup> devant, et en seconde. Placer les bras en 3 <sup>ème</sup> (bras de la jambe libre).	. Allongement maximal de la jambe libre . Appui uniquement sur la jambe de terre. . Libération de la jambe libre (malgré le contact au sol)	. Fluidité et continuité du mouvement . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et stabilité des appuis . Contrôle de l'en dehors
		<b>E6</b>	<b>Battement jeté pointé 3ème : devant, côté</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> position, réaliser un battement jeté puis un pointé au sol en plaçant sa jambe en l'air à 15° à chaque fois, dans les directions 4 <sup>ème</sup> devant, et seconde. Placer les bras en 3 <sup>ème</sup> (bras de la jambe libre).	. Jambes solides et bien tendues . Appui uniquement sur la jambe de terre. . Propulser la jambe en battement	. Fluidité et continuité du mouvement . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et stabilité des appuis . Contrôle de l'en dehors

<p><b>E7</b></p>	<p><b>Glissade en 3<sup>ème</sup>, changée.</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, effectuer un fondu de la jambe de terre en pointant en seconde position la jambe sur le côté. Transférer le poids du corps sur la jambe pointé en effectuant un léger déplacement sur le côté et une légère élévation. Terminer par un demi-plié tendu en ramenant derrière la jambe en 3<sup>ème</sup>. Placer les bras en 1<sup>ère</sup> puis les ouvrir à la seconde pendant la glissade et finir en les refermant en première.</p>	<p>. Bien faire les 3 étapes : fondu, transfert, fondu,</p>	<p>. Fluidité et continuité du mouvement . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et stabilité des appuis . Contrôle de l'en dehors</p>
<p><b>E8</b></p>	<p><b>Temps lié en 4<sup>ème</sup>, devant et derrière</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, effectuer un dégagé devant en-dehors, puis passer par un demi plié profond en 4<sup>ème</sup> position. Transférer le poids du corps d'une jambe sur l'autre, pointer et fermer. Terminer dans la même position de départ. Placer les bras en 1<sup>ère</sup> puis placer les bras en 3<sup>ème</sup> (bras de la jambe libre).</p>	<p>. Respect des trois temps : dégagé, demi-plié et dégagé-fermer . Bien approfondir le plié</p>	<p>. Fluidité et continuité du mouvement . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et stabilité des appuis . Contrôle de l'en dehors</p>

		<b>E9</b>	<b>Pas de bourré</b>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, réaliser un coupé de la jambe de derrière et se repousser sur demi-pointe en ouvrant la jambe de devant à la seconde. Transférer le poids du corps d'une jambe sur l'autre, en resserrant l'autre jambe devant en 3<sup>ème</sup>. Finir jambe gauche devant en 3<sup>ème</sup>.</p> <p>Placer les bras en 3<sup>ème</sup>, puis dès le coupé ouvrir les bras à la seconde, puis refermer en 1<sup>ère</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Hauteur des demi-pointes</li> <li>. Tendre les 2 jambes en même temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> <li>. Coordination des jambes</li> </ul>
<p><b>La recherche de la verticalité laisse le corps disponible dans sa relation au sol (capacité de réajustement)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alignement des segments</li> <li>- recherche de la suspension du corps</li> </ul>	<p><b>Equilibres simples éléments de base :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hauteur basse de la jambe libre</li> </ul>	<b>E10</b>	<b>Relevé en 2<sup>nde</sup>, 3<sup>ème</sup></b>	<p>Départ en 2<sup>nde</sup> position, par un demi plié effectuer une solide pression dans les appuis afin de se repousser sur demi-pointe jambes tendues.</p> <p>Placer les bras en 2<sup>nde</sup>.</p> <p>Dégager fermer en 3<sup>ème</sup>. Par un demi-plié effectuer une solide pression dans les appuis afin de se repousser sur demi-pointe jambes tendues et serrées. Resserrer sur la jambe droite sur la jambe de derrière.</p> <p>Placer les bras en 2<sup>nde</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Tendre les 2 jambes en même temps</li> <li>. Le demi-plié suffisamment profond</li> <li>. Contrôle de la descente par un demi plier, stable</li> <li>. Hauteur des demi-pointes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Contrôle et solidité des appuis</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>

		<b>E11</b>	<b>Equilibre Retiré sur demi-pointe par demi-plié en 3<sup>ème</sup>, Préparation au pivot en 5<sup>ème</sup></b>	Départ en 1 <sup>ère</sup> position, par un demi plié réaliser un équilibre retiré en-dehors sur demi pointe. Exercer une forte pression de ses pieds pour se repousser sur un seul appui sur demi-pointe. Placer rapidement le pied au genou en-dehors. Maintenir l'équilibre en retiré en-dehors. Redescendre lentement en glissant le long de la jambe et en posant délicatement le pied en 3 <sup>ème</sup> demi-pointe. puis redescendre sur pieds à plats en plié tendu. Placer les bras en 1 <sup>ère</sup> .	. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Maintien de l'horizontalité du bassin . Maintien de la pointe du pied au genou . Maintien de la jambe de terre tendue pendant tout l'exercice	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle de la montée et de la descente de la jambe libre . Contrôle et solidité des appuis . Maintien de la position en retiré . Contrôle de l'en dehors
<b>Ajustement, dans la limite des possibilités physiologiques, des appuis en rotation externe et interne</b> - Association du travail de verticalité du corps à celui des jambes - Dissociation de la mobilité de la jambe, du maintien dynamique du bassin et maîtrise des diverses possibilités d'amplitude - Association de l'engagement du travail des jambes avec le haut du corps (buste, dos, bras, tête)	<b>Equilibres avec petite amplitude:</b> • Jambe à la hauteur toutes positions statique ou en mouvement • Promenade autour d'un point d'appuis	<b>E12</b>	<b>Développé à 45°: seconde</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> position, le développé commence par un raccourci pied pointé à la cheville en dehors. Glisser la pointe du pied, le long de la jambe de terre en retiré jusqu'au au milieu du tibia, puis placer une position attitude et allonger la jambe en tendue en dehors à la seconde. Redescendre la jambe en repassant par pointé fermé. Placer les bras en 3 <sup>ème</sup> (bras de la jambe libre).	. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Maintien de la hauteur de la cuisse au moment du développé. . Maintien de la jambe de terre tendue pendant tout l'exercice . Maintien de l'horizontalité du bassin	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Maintien de la jambe libre à la hauteur. . Contrôle de la montée et de la descente de la jambe libre . Contrôle de l'en dehors

- Dans les déplacements, maîtrise des coordinations entre le bas et le haut du corps
- Maîtrise des différentes qualités dans le plié et le tendu (continu, rebond, accent, résistance, suspension...)
- Maîtrise de la participation dynamique de la jambe de terre lors des mouvements avec jambe levée

<b>E13</b>	<b>Fondu 45° : en seconde</b>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, effectuer un demi plier des deux jambes, en plaçant la jambe libre en raccourci au genou en dehors. Allonger en même temps les deux jambes, la jambe libre s'ouvre à hauteur de 45° à la seconde. Passer par une attitude, puis un allongement. Maintenir la jambe une fois la hauteur obtenue. Redescendre la jambe en repassant par pointé-fermé. Placer les bras en 3<sup>ème</sup> (bras de la jambe libre).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Bassin dans l'axe du pied de terre.</li> <li>. Maintien de la hauteur de la cuisse au moment du développé.</li> <li>. Maintien de l'horizontalité du bassin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Contrôle de la coordination des 2 jambes</li> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Contrôle et solidité des appuis</li> <li>. Contrôle de la montée et de la descente de la jambe libre</li> <li>. Maintien de la jambe libre à la hauteur.</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>
<b>E14</b>	<b>Sur ½ pointe : battement 45°.</b>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position sur demi pointe, effectuer un dégagé la jambe droite devant à 45° en gardant une demi-pointe haute. Maintenir l'équilibre sur une jambe. Refermer les deux jambes ensemble sur demi pointe, et reposer en 3<sup>ème</sup> par un plié/tendu. Placer les bras en 1<sup>ère</sup>, puis à la seconde pendant l'équilibre et finir en 1<sup>ère</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Bassin dans l'axe du pied de terre.</li> <li>. Maintien de l'horizontalité du bassin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Contrôle et solidité des appuis</li> <li>. Contrôle de la montée et de la descente de la jambe libre</li> <li>. Maintien de la jambe libre à la hauteur.</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> <li>. Maintien de l'axe de la jambe</li> </ul>

		<b>E15</b>	<b>Préparation équilibre arabesque sur pied plat 45°, fermer sur demi pointe.</b>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, dégager pointé devant, transférer le poids du corps pour finir en pointé arabesque l'autre jambe.</p> <p>Décoller la jambe en petite arabesque à 15°. Placer la jambe dans l'axe du corps et maintenir l'arabesque à pied plat en gardant la position stable. Refermer en 3<sup>ème</sup> position en remontant sur les demi-pointes.</p> <p>Placer les bras en 1<sup>ère</sup>, puis dès le départ les placer en 1<sup>ère</sup> arabesque, finir en les refermant en 1<sup>ère</sup> simultanément avec la jambe.</p>	<p>. Bassin dans l'axe du pied de terre.</p> <p>. Maintien de l'horizontalité du bassin</p>	<p>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</p> <p>. Contrôle et solidité des appuis</p> <p>. Contrôle de la montée et de la descente de la jambe libre</p> <p>. Maintien de la jambe libre à la hauteur.</p> <p>. Contrôle de l'en dehors</p>
<p>·Maîtrise axe sur demi pointe</p> <p>- Tenue du dos</p> <p>- Equilibre et suspension dans tout le corps</p> <p>- Coordination bras et jambes ensemble</p> <p>- Positionnement du bassin</p> <p>- placement retiré en-dehors</p>	<p><b>Tours :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotation sur 2 pieds</li> <li>• Tours sur un pied</li> <li>• Solidité sur une demi -pointe</li> </ul>	<b>E16</b>	<b>Pas de patinette en tournant</b>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, à l'aide d'un coupé à la cheville de la jambe de derrière, repousser en effectuant un 1/4 de tour et en faisant simultanément un battement jeté de la jambe de devant en maintenant une hauteur de 15°. Revenir en position de coupé à la cheville, puis recommencer 3 fois et finir en refermant en 3<sup>ème</sup> sur la jambe de terre.</p> <p>Placer les bras en 1<sup>ère</sup> puis les ouvrir à la seconde pendant les pas.</p>	<p>. Utilisation de la tête pendant le tour</p> <p>. Bassin dans l'axe du pied de terre lors de la poussée</p>	<p>. Contrôle de la coordination des 2 jambes</p> <p>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</p> <p>. Contrôle et solidité des appuis</p> <p>. Contrôle de l'en dehors</p>

<p><b>E17</b></p>	<p><b>Enveloppé 1 tour</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, présenter la jambe de derrière en fondu seconde (fléchissement de la jambe de terre), resserrer devant l'autre jambe en 3<sup>ème</sup> position sur demi-pointe et effectuer un 1 tour. Terminer par un demi-plié tendu en 3<sup>ème</sup> jambe droite devant. Départ bras en 1<sup>ère</sup>, puis ouvrir les bras à la seconde, pendant l'enveloppé les refermer en 1<sup>ère</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Utilisation de la tête pendant le demi-tour</li> <li>. Jambes rapidement serrées sur demi-pointe haute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Contrôle et solidité des appuis</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>
<p><b>E18</b></p>	<p><b>Détourné 1 tour</b></p>	<p>Départ 3<sup>ème</sup> position, présenter la jambe de devant en fondu seconde (fléchissement de la jambe de terre), resserrer derrière l'autre jambe en 3<sup>ème</sup> position sur demi-pointes. Pivoter sur demi-pointes en réalisant un détourné 1 tour. Terminer par un demi-plié tendu en 3<sup>ème</sup> jambe droite devant. Départ bras en 1<sup>ère</sup>, puis ouvrir les bras à la seconde, pendant l'enveloppé les refermer en 1<sup>ère</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Utilisation de la tête pendant le demi tour</li> <li>. Jambes rapidement serrées sur demi-pointe hautes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Contrôle et solidité des appuis</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>

<b>E19</b>	<b>Piqué soutenu 1 tour</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> position, présenter la jambe de devant en fondu seconde. Transférer le poids du corps en refermant la jambe gauche devant sur demi-pointes. Effectuer 1 tour. Terminer par un demi-plié tendu en 3 <sup>ème</sup> . Départ bras en 1 <sup>ère</sup> , puis ouvrir les bras en 3 <sup>ème</sup> (bras de la jambe devant), puis refermer en 1 <sup>ère</sup> pendant le tour jusqu'à la fin.	. Utilisation de la tête pendant le demi-tour . Déplacement visible . Jambes rapidement serrées sur demi-pointe hautes	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de l'en dehors
<b>E20</b>	<b>Piqué au jarret ½ tour</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> position, présenter la jambe de devant en fondu seconde. Transférer le poids du corps de la jambe de terre sur la jambe pointée en seconde sur demi-pointes, en plaçant la jambe libre en retiré en-dehors au jarret. Faire un demi-tour. Terminer le piqué au jarret en reposant la jambe du retiré par un demi-plié tendu. Placer les bras en 1 <sup>ère</sup> , puis en 3 <sup>ème</sup> dès le fondu, et refermer énergiquement les bras en 1 <sup>ère</sup> lors du ½ tour.	. Déplacement doit être visible . Bassin dans l'axe du pied de terre . Utilisation de la tête pendant le ½ tour	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Maintien de la position en retiré au jarret . Contrôle de l'en dehors

<p><b>E21</b></p>	<p><b>Tour en-dedans retiré : ½ Tour</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, dégager et poser le pied en fente avant, pied droit devant. Effectuer un tour en retiré jambe gauche au genou (pied devant), en repoussant sur la jambe de terre par la demi pointe. Réaliser un ½ tour. Terminer en reposant en 3<sup>ème</sup> plié-tendu. Placer Les bras 3<sup>ème</sup> puis très rapidement dès l'action du relevé placer les bras en 1<sup>ère</sup> pendant le tour et jusqu'à la fin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Utilisation de la tête pendant le demi-tour</li> <li>. Poussé du talon vers l'avant</li> <li>. Bassin dans l'axe du pied de terre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Contrôle et solidité des appuis</li> <li>. Maintien de la position en retiré</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> <li>. Contrôle du tour</li> </ul>
<p><b>E22</b></p>	<p><b>Tour en-dehors retiré, pris de 4<sup>ème</sup> : 1/4 tour</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, pied droit devant. Réaliser un demi-plié profond, puis effectuer un ½ tour en-dehors en plaçant sa jambe de devant en équilibre retiré au genou sur demi-pointe. Terminer en reposant ensemble les deux pieds par un demi-plié tendu en 3<sup>ème</sup> position. Placer Les bras 3<sup>ème</sup> puis très rapidement dès l'action du relevé placer les bras en 1<sup>ère</sup> pendant le tour et jusqu'à la fin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Utilisation de la tête pendant le demi-tour</li> <li>. Poussé du talon vers l'avant</li> <li>. Bassin dans l'axe du pied de terre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Contrôle et solidité des appuis</li> <li>. Maintien de la position en retiré</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> <li>. Contrôle du tour</li> </ul>

		<b>E23</b>	<b>Tour en 3<sup>ème</sup> retiré : ½ tour</b>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, pied droit devant, dégager le pied droit sur le côté et se placer en 4<sup>ème</sup> position (pied gauche devant). Par un demi-plié prendre appui dans les 2 pieds et repousser sur une jambe sur demi-pointe. Placer la jambe de derrière en équilibre retiré au genou (pied devant). Effectuer un quart de tour. Terminer en reposant ensemble les deux pieds par un demi-plié tendu en 3<sup>ème</sup> position.</p> <p>Placer Les bras 3<sup>ème</sup> puis très rapidement dès l'action du relevé placer les bras en 1<sup>ère</sup> pendant le tour et jusqu'à la fin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Utilisation de la tête pendant le demi-tour</li> <li>. Poussé du talon vers l'avant</li> <li>. Bassin dans l'axe du pied de terre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Contrôle et solidité des appuis</li> <li>. Maintien de la position en retiré</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> <li>. Contrôle du tour</li> </ul>
<p><b>Maîtrise des 5 types de sauts fondamentaux :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>2 sur les 2 (soubresaut) ;</b></li> <li><b>2 sur 1 (sissonne) ;</b></li> <li><b>1 sur l'autre (jeté) ;</b></li> <li><b>1 sur le même (temps levé) ;</b></li> <li><b>1 sur les 2 (assemblé)</b></li> </ul>	<p><b>Petits sauts :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous types de sauts en statique et en changement de direction</li> </ul>	<b>E24</b>	<b>1 tour en l'air</b>	<p>Départ en 6<sup>ème</sup> position, par un demi-plié exercer une forte pression des talons en appui au sol afin de rechercher l'élévation du saut avec un tour en l'air. Terminer par un demi-plié tendu en 6<sup>ème</sup>.</p> <p>Les bras se placent en 1<sup>ère</sup> arabesque (bras droit pour tourner vers la droite) au départ, puis en couronne et termine dans la même position qu'au départ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Talons au sol pendant le plié</li> <li>. Amorti de la réception : demi-pointe, un plié profond, tendu.</li> <li>. Jambes serrées pendant la suspension.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Fixation de la position en suspension</li> <li>. Élévation du saut</li> <li>. Contrôle du tour</li> </ul>

<p><b>E25</b></p>	<p><b>Jetés alternés</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, partir de deux pieds et terminer sur un pied. Par un demi-plié, jeter la jambe de devant en seconde, pousser sur la jambe gauche et la placer rapidement un raccourci retiré en dehors, au niveau du mollet. Recommencer le jeté en glissant le pied du retiré au sol et en poussant de l'autre jambe. Les bras se placent en 1<sup>ère</sup>, puis s'ouvre à la seconde et finissent en 3<sup>ème</sup> (même bras que la jambe).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Jambes allongées pendant la suspension</li> <li>. Amorti de la réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Fixation de la position en suspension</li> <li>. élévation du saut</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>
<p><b>E26</b></p>	<p><b>2 assemblés en-dehors</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, pied droit derrière. Demi-plié profond lancer la jambe droite à la seconde en propulsant ses 2 jambes afin de les assembler pendant la suspension. Réceptionner les deux jambes ensemble pieds serrés. Le pied droit finit devant. Recommencer le saut de l'autre pied. Terminer par un demi-plié tendu en 3<sup>ème</sup>. Placer les bras en 1<sup>ère</sup> puis pendant l'assemblé à la seconde, et refermer en 1<sup>ère</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Jambes allongées pendant la suspension</li> <li>. Amorti de la réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Fixation de la position en suspension</li> <li>. élévation du saut</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>

	<p><b>E27</b></p> <p><b>Sissonne en 4<sup>ème</sup> devant et derrière.</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, départ de deux pieds et arrivé sur un. Réaliser un demi-plié profond, rechercher la propulsion des deux jambes tendues en position 4<sup>ème</sup> en-dehors, en les écartant rapidement vers l'avant. Terminer sur une jambe d'appui en fondu (1/2 plié jambe de terre) et ramener la jambe de derrière pour la fermer par pointé en 3<sup>ème</sup>. Recommencer en sautant vers l'arrière.</p> <p>Placer les bras en 1<sup>ère</sup>, puis en 1<sup>ère</sup> arabesque pendant le saut avant et en opposition pour le saut arrière (bras gauche devant) refermer en 1<sup>ère</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Jambes allongées pendant la suspension</li> <li>. Amorti de la réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Fixation de la position en suspension</li> <li>. élévation du saut</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>
	<p><b>E28</b></p> <p><b>Temps levé en-dehors sur le côté</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, dégager la jambe de devant sur le côté, appuyer et repousser le sol sur cette jambe pointée sur le côté. Placer rapidement la jambe en retiré derrière, durant la prise d'appel. Réceptionner sur le même pied, poser l'autre jambe et fermer 3<sup>ème</sup>.</p> <p>Placer les bras en 1<sup>ère</sup>, puis les ouvrir légèrement pour les remonter en couronne, finir en 1<sup>ère</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Jambe de terre allongée pendant la suspension du saut</li> <li>. Amorti de la réception</li> <li>. Le pied de la jambe libre reste fixé au genou pendant le saut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Fixation de la position en suspension</li> <li>. élévation du saut</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>

<p><b>E29</b></p>	<p><b>2 sauts de chat suivis</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, pied droit derrière, le saut est latéral. Placer rapidement sa jambe droite en retiré au genou en dehors, puis se propulser en l'air en ramenant l'autre jambe en retiré au genou. Fermer 3<sup>ème</sup> et recommencer immédiatement le 2<sup>ème</sup> saut de la même façon. Le saut ne change pas de pied. Placer les bras en 3<sup>ème</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Les deux jambes sont pliées en retiré pendant la suspension</li> <li>. Amorti de la réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>. Fixation de la position en suspension</li> <li>. Elévation du saut</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>
<p><b>E30</b></p>	<p><b>Temps de flèche 45°</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, pied droit devant, battement (45°) de la jambe de devant légèrement en rond de jambe seconde et repousser l'autre jambe pour sauter. La jambe gauche passe alors devant en ciseau. Terminer les deux jambes en 3<sup>ème</sup> pied gauche devant. Les bras sont en 1<sup>ère</sup> et s'ouvrent légèrement à la seconde pendant le saut.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Jambes allongée pendant la suspension du saut</li> <li>. Amorti de la réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Fixation de la position en suspension</li> <li>. Elévation du saut</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>

<p><b>Modulation du degré d'intensité de la propulsion, du rapport au sol et à l'espace</b></p> <p><b>- Variation de la dynamique du saut</b></p>	<p><b>Grands sauts :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sauts de différentes amplitudes</li> </ul>	<p><b>E31</b></p>	<p><b>Temps levé arabesque 45°</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, pied droit devant, dégager la jambe de devant, repousser sur celle ci et effectuer un battement de la jambe de derrière en arabesque à hauteur de 45 °. Maintenir le saut et le temps levé en position arabesque. La jambe de derrière vient se refermer derrière en 3<sup>ème</sup>. Les bras se placent en 1<sup>ère</sup>, puis s'ouvrent en 1<sup>ère</sup> arabesque, pour finir en refermant 1<sup>ère</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Jambes allongée pendant la suspension du saut</li> <li>. Amorti de la réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Fixation de la position en suspension</li> <li>. élévation du saut</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>
		<p><b>E32</b></p>	<p><b>Saut de biche avec chassé</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position sur demi-pointe, pied gauche devant, dégager le pied gauche, faire un pas puis un pas chassé et réaliser un saut de biche : une jambe raccourcie sous le bassin, l'autre allongée en arabesque. Terminer avec un pas du pied gauche pour fermer en 3<sup>ème</sup>, pied droit derrière, sur demi-pointe. Placer les bras en 1<sup>ère</sup>, puis pour l'élévation du saut en 4<sup>ème</sup> arabesque et terminer bras à la seconde.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Jambe de derrière bien allongée pendant la suspension du saut et jambe de devant très fléchie</li> <li>. Amorti de la réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Amplitude du mouvement</li> <li>. Fixation de la position en suspension</li> <li>. élévation du saut</li> </ul>

		<b>E33</b>	<b>Chassé, Jeté enjambé avec battement (amplitude moyenne)</b>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position sur demi pointe, pied gauche devant, dégager le pied gauche, faire un pas, puis un pas chassé et réaliser un dégagé de la jambe droite en avant pour faire un jeté enjambé. Faire un petit écart en l'air jambes tendues. Terminer avec un pas du pied gauche pour fermer en 3<sup>ème</sup> pied droit derrière sur demi-pointe.</p> <p>Placer les bras en 1<sup>ère</sup>, puis en 4<sup>ème</sup> arabesque et terminer bras à la seconde.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Jambes allongées pendant la suspension du saut</li> <li>. Amorti de la réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Amplitude du mouvement</li> <li>. Fixation de la position en suspension</li> <li>. élévation du saut</li> </ul>
<b>Travail chorégraphique complémentaire</b>	<b>Déplacements:</b> • pas dansés	<b>E34</b>	<b>Marche pointé par petit battement sur ½ pointes.</b>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position sur demi pointe, réaliser 5 pas en marchant sur de hautes demi-pointes en passant par la 1<sup>ère</sup> par petit battement. Allonger les jambes alternativement. Terminer pied gauche derrière en 3<sup>ème</sup> position sur demi-pointe.</p> <p>Placer les bras en 2<sup>nd</sup>e, puis réaliser un port de bras avec petite onde vers l'avant pour terminer bras à la seconde.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Attaque du sol par la pointe</li> <li>. Présentation du talon à chaque passage de la jambe en présentant le talon à chaque passage</li> <li>. Hauteur des demi-pointes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Fluidité et continuité du mouvement</li> </ul>

<p><b>E35</b></p>	<p><b>Déboulé</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, dégager la jambe de devant par fondu devant, ¼ de rond de jambe, transférer ses appuis sur la jambe placée en seconde puis ramener l'autre jambe, sur des demi-pointes en première, pour réaliser un tour. Placer les bras en 1<sup>ère</sup>, ouvrir les bras en 3<sup>ème</sup> pendant le rond de jambe, puis refermer en première pendant le transfert et le tour.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Utilisation de la tête et du regard pendant le tour</li> <li>. Conserver les jambes en 1<sup>ère</sup> position, tendues et serrées en-dehors pendant le 1/4 de tour</li> <li>. Hauteur des demi-pointes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Fluidité et continuité du mouvement</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>
<p><b>E36</b></p>	<p><b>3 triplettes en avançant</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position sur demi pointe pied droit devant, dégager la jambe en battement à 15° en avant et tomber sur cette jambe en demi-plié (2 jambes fléchies), puis relever sur demi pointe et faire 2 pas en dégagé sur demi pointe vers l'avant. Recommencer 3 fois. Terminer en 3<sup>ème</sup> position pied droit devant. Placer les bras en 1<sup>ère</sup> sur les pas dem- pointe, puis ouvrir les bras en 4<sup>ème</sup> arabesque pendant le plié. Finir bras 1<sup>ère</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Déplacements vers l'avant.</li> <li>. Allongement des jambes au maximum lors des pas marchés.</li> <li>. Hauteur des demi-pointe</li> <li>. Maintien du rythme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Fluidité et continuité du mouvement</li> <li>. Contrôle de l'en dehors</li> </ul>

		<b>E37</b>	<b>3 chassés en avant alternés</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> position pied gauche devant, faire un pas gauche et dégager une jambe en dehors pointée devant, Prendre appui sur cette jambe, repousser le sol pour être en suspension en 3 <sup>ème</sup> position en l'air. Changer de jambe pendant la suspension et reposer sur la jambe de derrière (droite) pour enchaîner directement le chassé suivant. Enchaîner 3 chassés suivis avec alternance d'une jambe à l'autre à chaque fois. Placer les bras en 1 <sup>ère</sup> , puis opposés à la jambe devant à chaque chassé.	. Maintien des deux jambes serrées et tenues en 3 <sup>ème</sup> position pendant la suspension. . Attaque du sol par la pointe de pied	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position en l'air . élévation du saut
<b>Amélioration des différentes amplitudes</b>	<b>Soupleses:</b> • pointes • souplesses • jambes • souplesses dos	<b>E38</b>	<b>Passage sur pointes de la position assise jambes tendues.</b>	Départ assise jambes serrées et tendues devant, poser les mains à côté des genoux, prendre appuis sur les mains pour faire basculer les pieds sur la pointe. Finir assise sur les genoux les bras à la seconde.	. Les épaules basses . Le coup de pied poussé vers l'avant.	. Continuité et fluidité du mouvement.
		<b>E39</b>	<b>Pied à la main au sol à la seconde</b>	Départ assise jambes croisées en papillon, pieds pointés. Remonter le pied droit pointé, et attraper le talon avec la main droite. Monter la jambe en dehors en la développant sur le côté. Reposer la jambe en position initiale.	. Talons décollés du sol pendant tout l'exercice. . Les genoux près du sol en papillon . Bassin à l'horizontale . Dos allongé et bras d'appui tendu.	. Alignement buste, bassin . Amplitude maximale du mouvement . Contrôle de l'en dehors

<b>E40</b>	<b>Glissé en grand écart antéropostérieur</b>	Départ à genoux debout, une jambe dégagée 4 <sup>ème</sup> devant. Glisser la jambe de devant pour terminer en grand écart. Les bras sont placés le long du corps et prennent appuis sur le sol.	. Allongement maximum . Bassin reste dans l'axe	. Fluidité et continuité du mouvement . Amplitude maximale du mouvement
<b>E41</b>	<b>Pont départ assise (cercle complet bras)</b>	Départ assise pieds pointés jambes pliées, bras droit sur le côté, bras gauche au sol. Réaliser une circumduction avec le bras droit en se penchant vers la gauche, et en s'appuyant sur la main gauche. Poser la main droite au sol près de la main gauche et pousser le bassin vers le plafond en réalisant un pont. Puis terminer la circumduction par le bras gauche (vers la gauche) en redescendant le bassin au sol. Terminer dans la position initiale avec l'autre bras sur le côté.	. Allongement maximum . Bassin le plus haut possible . Épaules basses	. Fluidité et continuité du mouvement . Amplitude maximale du mouvement
<b>E42</b>	<b>Battements boucle à 4 pattes.</b>	Départ sur les genoux, s'appuyer sur les 2 mains (4 pattes), et réaliser un battement boucle de chaque jambe en essayant de toucher la tête à chaque.	. La jambe monte tendue et se plie au dernier moment pendant le battement.	. Fluidité et continuité du mouvement . Maintien de l'axe.

<p><b>aborder le travail d'acrobatie et appréhension du risque</b></p>	<p><b>Travail au sol et acrobaties :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail autour de l'axe horizontal</li> <li>• Travail sur l'appui des mains</li> </ul>	<p><b>E43</b></p>	<p><b>Double roulades</b></p>	<p>Départ en 6<sup>ème</sup> position, Faire un pas pointé en avant, poser les 2 mains au sol enrrouler la tête et poser la nuque sur le sol. Arrondir et rouler sur le dos vers l'avant. Les jambes restent serrées et les 2 genoux se posent pour enchaîner la deuxième roulade, la tête se penche pour rouler sur l'épaule. Terminer debout 3<sup>ème</sup> demi-pointe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Tête rentrée</li> <li>. Dos arrondi</li> <li>. Jambes groupées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Fluidité et continuité du mouvement</li> <li>. Maintien de l'axe.</li> </ul>
		<p><b>E44</b></p>	<p><b>Roulade poisson</b></p>	<p>Départ assise pieds pointés jambes serrées et pliées, Enrouler le dos en le posant sur le sol et en développant les jambes serrées et en les plaçant rapidement à la verticale tendues, incliner la tête sur le côté et basculer sur l'épaule en maintenant les jambes à la verticale. Redescendre lentement les jambes en passant sur le ventre. Finir allongée sur le ventre jambes tendues et serrées.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Jambes serrées pendant tout l'exercice</li> <li>. Allongement maximum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> <li>. Fluidité et continuité du mouvement</li> </ul>

<p><b>E45</b></p>	<p><b>Crevette jambes tendues serrées</b></p>	<p>Départ à genoux debout, les bras sont le long du buste, paumes de mains vers le sol, le corps roule sur le sol en commençant par les cuisses, puis le bassin, les hanches, le ventre, la poitrine, le cou et le menton.          Monter en même temps les jambes en les tendant verticalement. Les mains poussent dans le sol. Retenir les jambes pendant la descente.          Finir allongée sur le ventre jambes serrées et tendues.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Jambes serrées et tendues</li> <li>. Allongement maximum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Maintien de l'axe</li> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> </ul>
<p><b>E46</b></p>	<p><b>Roue</b></p>	<p>Départ debout bras en couronne, pied droit pointé en 4<sup>ème</sup>, poser la main droite au sol, et lever le pied gauche à la verticale, en faisant un arc de cercle (vers la verticale) pour aller se poser à côté du bras gauche. L'autre pied suit le mouvement et les jambes, le bassin et le dos se placent à la verticale. Le buste se redresse pour finir en fermant les pieds en première.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Les bras tendus et posés à largeur des épaules</li> <li>. les épaules baissées</li> <li>. Effectuer la roue sur une ligne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Maintien de l'axe</li> <li>. Alignement buste, bassin, jambes, pieds.</li> </ul>

**REPERTOIRE COUPE FORMATION MAIN LIBRE**

**NIVEAU 4**

<i>Objectifs d'acquisition</i>	<i>Variables d'acquisition</i>		<i>Niveau 4</i>	<i>Descriptions</i>	<i>Principales consignes</i>	<i>Principaux critères de réussite</i>
<b>Contrôle de la tenue dynamique du dos, de la cage, de la colonne vertébrale, sur place et dans les déplacements</b>	<b>Ondes et mobilités du haut du corps :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos</li> <li>• Buste</li> <li>• Colonne</li> <li>• Bassin</li> <li>• Tête</li> </ul>	<b>E1</b>	<b>Onde latérale suivie d'ondes des bras alternées</b>	Départ : en 1 <sup>ère</sup> , bras en couronne. L'onde totale du corps est coordonnée au temps lié : Dégager la jambe droite à la 2de. Passer par un grand plié à la 2de en descendant progressivement le bras gauche plié devant soi avec une légère torsion du buste. Pousser la hanche droite vers la droite et vers le haut puis incliner progressivement le tronc latéralement vers la gauche en montant le bras gauche (coude, poignet, doigts) tout en descendant le bras droit. Fermer en 1 <sup>ère</sup> en continuant à exécuter 2 ondes de bras alternées. Terminer les bras en bas.	-Participation de tout le corps : tronc, jambes, bras et tête -Enclencher l'onde par le mouvement du bassin -Les bras s'articulent en réalisant un déroulement : coude, poignet, doigts. -Retrouver la verticalité et l'allongement du corps en fin d'exercice	- Fluidité du mouvement - Continuité et progressivité du mouvement - Stabilité des appuis - Mouvement ample
		<b>E2</b>	<b>Descente sur pointes</b>	Départ : en 6 <sup>ème</sup> , bras le long du corps. Dégager une jambe fléchie devant soi en posant la pointe de pied (dessus orteils) au sol. Joindre les 2 jambes en les tendant et en montant sur les 2 pointes de pieds. Effectuer simultanément une montée des 2 bras devant soi. Fléchir progressivement les jambes en effectuant une onde du corps (extension arrière du buste puis enroulement de la CV) avec cercle de bras vers l'arrière. Arriver à genoux au sol, le buste redressé, bras en couronne.	-Participation de tout le corps : tronc, jambes, bras et tête -Retrouver la verticalité et l'allongement du corps en fin d'exercice. -Les jambes et les pieds restent unis durant toute la descente sur pointes	- Fluidité du mouvement - Continuité et progressivité du mouvement - Réception légère sur les genoux - Mouvement ample - Jambes tendues avant de descendre sur les pointes.
		<b>E3</b>	<b>Onde antéropostérieure en avançant.</b>	<i>Vers l'avant</i> : Départ en 6 <sup>ème</sup> position debout, bras en couronne. Allonger le buste vers l'avant en coordonnant 3pas	-Participation de tout le corps : tronc, jambes, bras et tête	- Fluidité du mouvement - Continuité du

			Dans les 2 sens	<p>marchés sur demi-pointes. Poser les pieds à plat en 6<sup>ème</sup>, enrouler la CV, tête contre les genoux sur jambes fléchies. Dérouler la CV en enclenchant le mouvement par le bassin, passer par le cambré. Les bras suivent le mouvement en faisant un cercle vers l'avant.</p> <p><i>Vers l'arrière</i> : Départ en 6<sup>ème</sup> position debout, bras en couronne. Cambré arrière coordonné à 3 pas marchés sur demi-pointes, jambes fléchies. Poser les pieds à plat en 6<sup>ème</sup>, enrouler la CV, tête contre les genoux sur jambes fléchies. Dérouler la CV jusqu'à la position verticale, 5<sup>ème</sup>, ½ pointes, bras en couronne. Les bras suivent le mouvement en faisant un cercle vers l'arrière.</p>	<p>-Enclencher l'onde par le mouvement du bassin (vers l'avant)</p> <p>-Retrouver la verticalité et l'allongement du corps en fin d'exercice</p>	<p>mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stabilité des appuis</li> <li>- Mouvement ample.</li> </ul>
		<b>E4</b>	<b>Circumduction complète du tronc, debout.</b>	<p>Départ debout en 6<sup>ème</sup>, pieds à plat. Bras en 6<sup>ème</sup> (gauche devant).</p> <p>Réaliser une circumduction du tronc : par un enroulement de la CV vers l'avant, une inclinaison latérale à gauche, un cambré, une inclinaison latérale à droite, un allongement du dos devant soi à l'horizontale avant de se redresser. Les bras suivent le mouvement du tronc, en parallèle. Arrivée, idem position initiale, bras droit devant.</p>	<p>-Participation du tronc, bras et tête</p> <p>-Fixer le bassin durant toute la circumduction</p> <p>-Les bras sont dans le prolongement du dos particulièrement dans le cambré</p> <p>-Retrouver la verticalité et l'allongement du corps en fin d'exercice</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fluidité du mouvement</li> <li>- Continuité du mouvement</li> <li>- Stabilité des appuis</li> <li>- Mouvement ample</li> </ul>
		<b>E4-1</b>	<b>Onde au sol, allongée sur le dos.</b>	<p>Départ : allongée sur le dos, bras dans le prolongement du corps.</p> <p>Enclencher une onde du corps par une antéversion du bassin en fléchissant les jambes et en cambrant le dos. Les bras glissent au sol en passant par le côté. Se redresser en position assise, jambes groupées contre la poitrine, avec enroulement de la CV et des bras.</p> <p>Finir par une extension des jambes serrées devant soi, dos droit, bras à la 2de.</p>	<p>-Participation de tout le corps : tronc, jambes, bras et tête.</p> <p>-Enclencher l'onde par le mouvement du bassin (antéversion)</p> <p>- Retrouver la verticalité et l'allongement du corps en fin d'exercice</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fluidité du mouvement</li> <li>- Continuité du mouvement</li> <li>- Mouvement ample.</li> </ul>

		<b>E4-2</b>	<b>Grande extension dorsale sur 2 pieds.</b>	Départ sur ½ pointes en 5 <sup>ème</sup> , bras étirés à la verticale haute. Effectuer un pas sur ½ pointes. Serrer les pieds en 6 <sup>ème</sup> en déclenchant une grande extension dorsale. Les bras restent tendus (écartement : largeur d'épaules) dans le prolongement du corps durant la descente et la remontée du buste ; aller-retour des 2 bras. Retour à la position verticale initiale.	- S'étirer vers le haut avant d'enclencher l'extension dorsale. - Aller chercher l'amplitude maximale : les mains essaient de toucher les chevilles sans plier les bras. - Retrouver la verticalité et l'allongement du corps en fin d'exercice	- Stabilité des appuis - Mouvement ample
<b>La qualité des appuis est reliée à la dynamique globale du mouvement</b>	<b>Éléments techniques pas de base</b>	<b>E5</b>	<b>Pas de basque glissé.</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> , jambe droite devant, bras en 1 <sup>ère</sup> . Dégagé fondu de la jambe droite. Réaliser un ½ rond de jambe sur jambe de terre fléchie, en effectuant un ¼ de tour vers la droite en ouvrant les bras à la 2de. Faire un transfert du poids du corps sur la jambe droite, bras première. Faire glisser la jambe gauche devant soi en passant par le ½ plié en première. Dégager la jambe droite derrière, fermer 3 <sup>ème</sup> , (jambe droite derrière), bras 1 <sup>ère</sup> arabesque.	- Allongement maximal de la jambe libre - Libération de la jambe libre (malgré le contact au sol) - Garder l'en-dehors de la jambe durant tout l'exercice	- Fluidité et continuité du mouvement - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors
		<b>E9</b>	<b>Tombé, pas de bourré.</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> position, jambe droite devant, bras en 1 <sup>ère</sup> . Dégager la jambe droite à la 2de et réaliser un « tombé » sur la jambe droite pliée avec ouverture des bras. Fermer la jambe gauche derrière en se repoussant en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, jambes tendues. Ouvrir la jambe de devant (droite) à la seconde. Transférer le poids du corps d'une jambe sur l'autre, en resserrant la jambe gauche devant pour fermer en ½ plié 5 <sup>ème</sup> . Finir en 5 <sup>ème</sup> , jambes tendues, bras première.	- Hauteur des demi-pointes et extension des orteils. - Tendre les 2 jambes en même temps - Garder l'en-dehors durant tout l'exercice	- Fluidité et continuité du mouvement - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors
<b>La recherche de la</b>	<b>Equilibres simples</b>	<b>E11</b>	<b>Equilibre Retiré</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> .	- Maintien de	- Verticalité et

<p><b>verticalité laisse le corps disponible dans sa relation au sol (capacité de réajustement)</b></p>	<p><b>éléments de base :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hauteur basse de la jambe libre</li> </ul>		<p><b>sur demi-pointe en relevé.</b></p>	<p>Dégagé fondu de la jambe gauche. Temps lié vers l'avant avec transfert du poids du corps. Réaliser un équilibre retiré en-dehors sur ½ pointe par le relevé, sur la jambe gauche. Maintenir l'équilibre en retiré en-dehors. Redescendre lentement la jambe libre en glissant la pointe de pied le long de la jambe de terre pour fermer en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, jambe droite devant.</p>	<p>l'horizontalité du bassin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Placement rapide de la pointe du pied au genou</li> <li>-Le relevé sur ½ pointe est simultané avec l'extension de la jambe de terre.</li> <li>- Etre haute sur son appui</li> </ul>	<p>allongement du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fixation de la position d'équilibre</li> <li>- Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>- Contrôle de l'en dehors</li> </ul>
<p><b>Ajustement, dans la limite des Possibilités physiologiques, des appuis en rotation externe et interne</b></p>	<p><b>Équilibre avec petite et moyenne amplitude:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambe à la hauteur toutes positions statique ou en mouvement</li> <li>• Promenade autour d'un point d'appuis</li> </ul>	<p><b>E12</b></p>	<p><b>Equilibre 4<sup>ème</sup> devant à partir du développé, à 90°.</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup>. Le développé commence par un raccourci, pied pointé à la cheville en dehors. Glisser la pointe du pied, le long de la jambe de terre en retiré jusqu'au genou, puis placer une position attitude et allonger la jambe tendue en dehors en 4<sup>ème</sup> devant à l'horizontale. Monter sur ½ pointe simultanément au développé. Fixer la position. Placer les bras en 3<sup>ème</sup> (bras en haut en opposition à la jambe libre). Redescendre la jambe et fermer 5<sup>ème</sup> en restant sur ½ pointes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintien de l'horizontalité du bassin.</li> <li>- Fixation de la cuisse (la jambe libre) pendant le développé.</li> <li>-Le relevé sur ½ pointe est simultané avec l'extension de la jambe libre.</li> <li>- Etre haute sur son appui</li> <li>- la jambe de terre reste tendue durant tout l'exercice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verticalité et allongement du corps. - Fixation de la position d'équilibre : jambe libre à 90°</li> <li>- Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>- Contrôle de l'en dehors</li> </ul>
		<p><b>E14</b></p>	<p><b>Equilibre 4<sup>ème</sup> devant « par battement », à 90°.</b></p>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur demi pointes, effectuer un dégagé de la jambe libre en 4<sup>ème</sup> devant, la monter jusqu'à 90°. Fixer la position d'équilibre. Redescendre la jambe et fermer 5<sup>ème</sup> en restant sur ½ pointes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintien de l'horizontalité du bassin.</li> <li>- Etre haute sur son appui</li> <li>- La jambe de terre et la jambe libre restent tendues durant tout l'exercice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verticalité et allongement du corps.</li> <li>- Fixation de la position d'équilibre : jambe libre à 90°</li> <li>- Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>- Contrôle de l'en dehors</li> </ul>
		<p><b>E15</b></p>	<p><b>Equilibre arabesque sur pied plat, A 90°</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position. Dégager fondu devant, transférer le poids du corps pour finir en pointé arabesque de l'autre jambe. Monter la jambe arrière jusqu'à</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintien de l'horizontalité du bassin.</li> <li>- La jambe de terre et la jambe libre restent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verticalité et allongement du corps</li> <li>- Fixation de la position d'équilibre : jambe libre à 90°</li> </ul>

				l'horizontale, 90°. Fixer la position d'équilibre pied à plat. Descendre la jambe libre, fermer en 5 <sup>ème</sup> position en remontant sur les demi-pointes. Placer les bras en 1 <sup>ère</sup> , puis dès le départ les placer en 1 <sup>ère</sup> arabesque, finir en les refermant en 1 <sup>ère</sup> simultanément avec la jambe.	tendues durant toute l'arabesque	- Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors
		<b>E15-1</b>	<b>Equilibre attitude sur pied plat, à 90°.</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> position. Dégager fondu devant, transférer le poids du corps pour finir en pointé attitude arrière de l'autre jambe. La cuisse arrière monte jusqu'à l'horizontale, 90°. Fixer la position d'équilibre pied à plat. Tendre la jambe libre avant de fermer 5 <sup>ème</sup> sur les demi-pointes. Préparer les bras en 1 <sup>ère</sup> , puis dès le départ les placer en 3 <sup>ème</sup> (bras en haut opposé à la jambe libre), finir en les refermant en couronne.	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - Etre haute sur son appui - La jambe libre est fléchie avec un angle supérieur à 90°. - C'est la hauteur de la cuisse qui est importante, 90° minimum.	- Verticalité et allongement du corps - Fixation de la position d'équilibre : cuisse à 90° - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors
<b>Équilibre avec Grande amplitude :</b> Avec ou sans aide des mains		<b>E15-2</b>	<b>Equilibre pied dans la main à la 2de « à la hauteur », Pied plat. A partir du développé.</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> , jambe droite devant, bras en couronne. Effectuer un retiré en-dehors de la jambe droite, monter le genou pour attraper la jambe avec la main droite (à l'extérieur du pied). Développer la jambe droite à la 2de « à la hauteur » avec l'aide du bras. Le bras gauche reste à la verticale haute. Fixer la position d'équilibre pied plat. Lâcher la prise et descendre la jambe libre jusqu'au pointé à la 2de puis fermer en 3 <sup>ème</sup> .	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - La jambe de terre reste tendue durant tout l'exercice - Garder le buste droit durant tout l'exercice - Recherche de l'amplitude maximale : pied le plus haut possible et jambe libre près de l'axe vertical.	- Verticalité et allongement du corps - Fixation de la position d'équilibre - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors - Contrôle de la descente de la jambe libre. - Mouvement ample
		<b>E15-3</b>	<b>Equilibre pied dans la main à la 2de, Pied</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> , jambe droite devant, bras en 3 <sup>ème</sup> , bras gauche en haut. Effectuer un battement 2de de la jambe	- Maintien de l'horizontalité du bassin.	- Verticalité et allongement du corps - Fixation de la

			<p><i>plat.</i> <b>A partir du battement.</b></p>	<p>droite et attraper la jambe libre dans la pliure du coude droit. Le bras gauche reste à la verticale haute. Fixer la position d'équilibre pied plat. Lâcher la prise et descendre la jambe libre jusqu'au pointé à la 2de puis fermer en 3<sup>ème</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- les 2 jambes restent tendues durant tout l'exercice</li> <li>- Garder le buste droit durant tout l'exercice</li> <li>- Attraper la jambe quand elle arrive à sa hauteur maximale.</li> <li>-Recherche de l'amplitude maximale : pied le plus haut possible et jambe libre près de l'axe vertical.</li> </ul>	<p>position d'équilibre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>- Contrôle de l'en dehors</li> <li>- Contrôle de la descente de la jambe libre.</li> <li>- Mouvement ample</li> </ul>
		<b>E15-4</b>	<p><b>Equilibre pied dans la main « à la hauteur » en 4<sup>ème</sup> devant, Pied plat. A partir du développé.</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup>, jambe droite devant, bras en 3<sup>ème</sup> (droit en haut). Effectuer un retiré de la jambe droite, monter le genou devant soi en descendant le bras gauche pour attraper la cheville droite. Développer la jambe droite « à la hauteur » avec l'aide du bras. Le bras gauche reste à la verticale haute. Fixer la position d'équilibre pied plat. Lâcher la prise et descendre la jambe libre jusqu'au pointé 4<sup>ème</sup> devant puis fermer en 3<sup>ème</sup>, bras en couronne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintien de l'horizontalité du bassin.</li> <li>- la jambe de terre reste tendue durant tout l'exercice</li> <li>- Garder le buste droit durant tout l'exercice</li> <li>-Recherche de l'amplitude maximale : pied le plus haut possible et jambe libre près de l'axe vertical.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verticalité et allongement du corps</li> <li>- Fixation de la position d'équilibre</li> <li>- Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>- Contrôle de l'en dehors</li> <li>- Contrôle de la descente de la jambe libre.</li> <li>- Mouvement ample</li> </ul>
		<b>E15-5</b>	<p><b>Equilibre pied dans la main en 4<sup>ème</sup> devant, Pied plat. A partir du battement.</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup>, jambe droite devant, bras en 3<sup>ème</sup>, bras gauche en haut. Effectuer un battement 4<sup>ème</sup> devant de la jambe droite et attraper la jambe libre par la cheville par le bras gauche. Le bras droit reste à la verticale haute. Fixer la position d'équilibre pied plat. Lâcher la prise et descendre la jambe libre jusqu'au pointé à la 2de puis fermer en 3<sup>ème</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintien de l'horizontalité du bassin.</li> <li>- les 2 jambes restent tendues durant tout l'exercice</li> <li>- Garder le buste droit durant tout l'exercice</li> <li>- Attraper la jambe quand elle arrive à sa hauteur maximale.</li> <li>-Recherche de l'amplitude maximale :</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verticalité et allongement du corps</li> <li>- Fixation de la position d'équilibre</li> <li>- Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>- Contrôle de l'en dehors</li> <li>- Contrôle de la descente de la jambe libre.</li> <li>- Mouvement ample</li> </ul>

					<p>ped le plut haut possible et jambe libre près de l'axe vertical.</p>	
		<b>E15-6</b>	<p><b>Equilibre « maintien 2de ».</b> A partir du développé avec main.</p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup>, jambe droite devant, bras en couronne. Effectuer un retiré de la jambe droite, monter le genou à la 2de en descendant le bras droit pour attraper l'extérieur du pied. Développer la jambe droite à la 2de « à la hauteur » avec l'aide du bras. Le bras gauche reste à la verticale haute. Lâcher la prise et fixer la jambe libre la jambe libre, bras en couronne. Descendre la jambe libre jusqu'au pointé à la 2de puis fermer en 3<sup>ème</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintien de l'horizontalité du bassin.</li> <li>- la jambe de terre reste tendue durant tout l'exercice</li> <li>- Garder le buste droit durant tout l'exercice</li> <li>-Recherche de l'amplitude maximale : pied le plut haut possible et jambe libre près de l'axe vertical.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verticalité et allongement du corps</li> <li>- Fixation de la position d'équilibre sans l'aide des mains</li> <li>- Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>- Contrôle de l'en dehors</li> <li>- Contrôle de la descente de la jambe libre.</li> <li>- Mouvement ample</li> </ul>
		<b>E15-7</b>	<p><b>Equilibre à boucle</b> Pied plat.</p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup>, jambe gauche derrière. Bras droit le long du corps, bras gauche à la 2de. Effectuer un battement boucle de la jambe arrière gauche coordonné à un élan du bras droit (bras opposé) vers le haut et l'avant. Attraper la cheville ou le tibia en fermant la boucle (mollet conte chignon). Fixer la position d'équilibre pied plat. Lâcher la prise et descendre la jambe libre en montant simultanément sur ½ pointes pour fermer en 5<sup>ème</sup>, bras à l'oblique haute.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintien de l'horizontalité du bassin.</li> <li>- la jambe de terre reste tendue durant tout l'exercice</li> <li>- Attraper la jambe quand elle arrive à sa hauteur maximale.</li> <li>-La jambe arrière est fermée (pas d'ouverture)</li> <li>-Essayer d'attraper la jambe le plus bas possible (vers le genou)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fixation de la position d'équilibre</li> <li>- Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>- Contrôle de la descente de la jambe libre.</li> <li>-Mouvement en amplitude</li> <li>-Boucle fermée</li> </ul>
		<b>E15-8</b>	<p><b>I pied plat, sans les mains,</b> à partir de la pose des mains à plat au sol.</p>	<p>Départ en I (écart antéropostérieur), les 2 mains sont posées au sol à plat devant soi. Fixer la position en levant uniquement les bras vers l'arrière. Replacement des bras dans le prolongement du corps (verticale haute) coordonné à la remontée du dos et à</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintien de l'horizontalité du bassin.</li> <li>- la jambe de terre et la jambe libre restent tendues durant tout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verticalité et allongement du corps</li> <li>- Fixation de la position d'équilibre sans les mains.</li> <li>- Contrôle et stabilité</li> </ul>

				la fermeture de la jambe arrière. Retour en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, bras en couronne.	l'exercice. - La remontée des bras et du tronc précède la descente de la jambe. - Recherche de l'amplitude maximale : écart des jambes.	des appuis - Contrôle de la descente de la jambe libre. - Mouvement ample
<b>Maîtrise axe sur demi pointe</b> - Tenue du dos - Equilibre et suspension dan stout le corps - Coordination bras et jambes ensemble -Positionnement du bassin - placement retiré en-dehors	<b>Tours : et pivot</b> • Rotation sur 2 pieds • Tours sur un pied Solidité sur une demi - pointe	<b>E20</b>	<b>2 piqués en retiré (1 tour)</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> , bras en 6 <sup>ème</sup> . Dégagé fondu en 4 <sup>ème</sup> devant de la jambe droite, 1/2 de rond de jambe pour piquer à la 2de (transfert du poids du corps). Réaliser un tour en dedans (vers la droite) en retiré; la pointe du pied en retiré en-dehors se place au niveau du genou, derrière la jambe de terre. Enchaîner un 2 <sup>ème</sup> tour piqué. Les bras s'ouvrent à la 2de durant le piqué et se ferment en 1 <sup>ère</sup> durant le tour retiré. Terminer le retiré en 3 <sup>ème</sup> pieds plats, par un demi-plié/tendu.	- Placement rapide de la pointe du pied au niveau du genou -Fixation du regard à l'horizontale vers la direction d'arrivée -Dynamisme de l'action d'ouverture et fermeture des bras. - Etre haute sur son appui	- Verticalité et allongement du corps - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation - Contrôle de l'en dehors
		<b>E21</b>	<b>Tour en dedans retiré : 1 Tour</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> position, bras en 6 <sup>ème</sup> , bras droit devant. Dégager la jambe droite en 4 <sup>ème</sup> devant et poser le pied en fente avant. Effectuer un tour en retiré, pied gauche au genou. Le bras gauche se ferme en première pendant le déclenchement du pivot. Réaliser un tour sur ½ pointe. Terminer en reposant la jambe libre devant en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, jambes tendues, puis faire un demi-plié/tendu.	- Placement rapide de la pointe du pied au niveau du genou simultanément au relevé sur ½ pointe. -Fixation du regard à l'horizontale vers la direction d'arrivée. -Dynamisme de la fermeture des bras. - Etre haute sur son appui	- Verticalité et allongement du corps - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation - Contrôle de l'en dehors
		<b>E22</b>	<b>Tour en-dehors retiré, départ en 4<sup>ème</sup> : 1 tour</b>	Départ en 4 <sup>ème</sup> position, jambe gauche devant, bras en 6 <sup>ème</sup> , bras droit devant. Réaliser un demi-plié profond, puis effectuer un tour en-dehors en plaçant sa jambe de devant en retiré au genou. Passer par la 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes jambes tendues avant de faire un ½ plié/tendu. Le bras	- Placement rapide de la pointe du pied au niveau du genou simultanément au relevé sur ½ pointe. -Fixation du regard à l'horizontale vers la	- Verticalité et allongement du corps - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation - Contrôle de l'en

				gauche se ferme en première pendant le déclenchement du pivot.	direction d'arrivée. -Dynamisme de la fermeture des bras. - Etre haute sur son appui	dehors
		<b>E22-1</b>	<b>Tour en dedans en attitude arrière : 1 Tour</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> position, bras en 6 <sup>ème</sup> , bras droit devant. Dégager la jambe droite en 4 <sup>ème</sup> devant et poser le pied en fente avant. Effectuer un tour en attitude arrière en dedans sur la jambe avant (droite). Ouverture du bras droit à la 2 <sup>de</sup> puis placement des bras en couronne durant la rotation. Stabiliser la fin du pivot avec un fondu arabesque sur la jambe de terre en tendant simultanément la jambe libre (la cuisse reste à la même hauteur que durant l'attitude) ; les bras se placent en 1 <sup>ère</sup> arabesque. Fermer la jambe libre en 5 <sup>ème</sup> sur 1/2 pointes.	- Placement rapide de l'attitude (90°) arrière simultanément au relevé sur 1/2 pointe. -Fixation du regard à l'horizontale vers la direction d'arrivée. -Dynamisme de l'ouverture et la fermeture des bras. - Etre haute sur son appui	- Verticalité et allongement du corps - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation - Contrôle de l'en dehors -Fixation de la cuisse à l'horizontale.
		<b>E22-2</b>	<b>Tour en dedans en 4<sup>ème</sup> devant : 1/2 Tour</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> position, bras en 6 <sup>ème</sup> , bras gauche devant. Dégager la jambe gauche en 4 <sup>ème</sup> devant et poser le pied en fente avant. Effectuer un 1/2 tour avec la jambe droite à l'horizontale en 4 <sup>ème</sup> devant. Ouverture du bras droit à la 2 <sup>de</sup> puis placement des bras en couronne durant la rotation. Terminer le pivot en fermant en 5 <sup>ème</sup> sur 1/2 pointes.	- Placement rapide de la jambe libre tendue en 4 <sup>ème</sup> à l'horizontale (90°) simultanément au relevé sur 1/2 pointe. -Fixation du regard à l'horizontale - Etre haute sur son appui	- Verticalité et allongement du corps - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation - Contrôle de l'en dehors -Fixation de la jambe à l'horizontale durant 1/2 tour..
		<b>E23</b>	<b>1 tour retiré en-dehors, départ 3<sup>ème</sup>. Fin en 1/2 plié.</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> , pied droit devant. Effectuer un demi plié profond puis un pivot retiré en relevé en dehors. Terminer en reposant ensemble les deux pieds sur un demi-plié tendu en 5 <sup>ème</sup> position. Le bras gauche se ferme en première pendant le déclenchement du pivot.	- Placement rapide de la pointe du pied au niveau du genou simultanément au relevé sur 1/2 pointe. -Fixation du regard à l'horizontale vers la	- Verticalité et allongement du corps - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation - Contrôle de l'en

					direction d'arrivée. -Dynamisme de la fermeture des bras. - Etre haute sur son appui	dehors
<b>Maîtrise des 5 types de sauts fondamentaux :</b>	<b>Petits sauts :</b> • Tous types de sauts en statique et en changement de direction	<b>E24</b> 2p/2p	<b>Saut Cambré</b>	Départ 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, bras à la verticale haute. Réaliser un pas, réunir les pieds en 6 <sup>ème</sup> . ½ plié en baissant les bras pour prendre l'élan. Appel des 2 pieds simultanément , impulsion verticale. Réaliser la forme du saut cambré : extension dorsale, bras en haut dans le prolongement du tronc, montée des jambes vers le haut et l'arrière. Retour corps vertical pour réceptionner sur les 2 pieds ensemble, en 6 <sup>ème</sup> , sur un ½ plié ; les bras reviennent vers l'avant. Repoussé sur ½ pointes avec l'extension des 2 jambes et l'ouverture des bras.	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -Les jambes sont unies durant tout le saut -L'impulsion et la réception se font sur les 2 pieds -Poussée totale des pieds (jusqu'aux orteils) - Poussée verticale -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	- Continuité des actions. - Fixation de la forme en suspension - Hauteur du saut. - Mouvement ample de tout le corps -Légèreté et stabilité de la réception
		<b>E28</b> 1p/ même pied	<b>Temps levé en retiré en-dehors avec ½ tour pendant la suspension</b>	Départ en dégagé derrière de la jambe gauche, bras en couronne. Temps lié (à la 2 <sup>de</sup> ) avec ¼ de tour vers la gauche en descendant les bras devant soi, appel pied gauche coordonné à la montée des 2 bras à la verticale haute. La jambe droite se place en retiré en-dehors au niveau du genou. Effectuer un ½ tour pendant l'envol et réceptionner sur le pied gauche dans la direction de départ. Réceptionner et amortir le saut par un ½ plié sur jambe gauche et repousser sur les 2 pieds en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, en tendant les jambes.	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion et la réception se font sur le même pied -Poussée totale du pied (jusqu'aux orteils) - Poussée verticale -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	- Continuité des actions. - Fixation de la position en suspension - Hauteur du saut. - Verticalité du corps- - Contrôle de l'en-dehors - Contrôle de la rotation -Légèreté et stabilité de la réception
		<b>E30</b> 1p/1p alterné	<b>saut ciseau avant 90° et + (grand saut)</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, bras à l'oblique haute. Dégager la jambe gauche et effectuer un grand pas en descendant les bras. Appel sur le pied gauche (1/2 plié et poussée) en montant simultanément les bras et la	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion et la réception se font sur un pied, différent. -Poussée totale du pied	- Continuité des actions. - Hauteur du saut. - Verticalité du corps - Mouvements amples des jambes

				<p>jambe droite tendue devant (battement). Pendant l'envol, effectuer un changement de jambe (ciseau à 90° et +) afin de réceptionner sur le pied droit, bras en couronne. Réceptionner et amortir le saut par un 1/2 plié sur jambe droite et repousser sur les 2 pieds en 5<sup>ème</sup> sur 1/2 pointes, en tendant les jambes, bras à l'oblique haute.</p>	<p>(jusqu'aux orteils) - Poussée verticale - Les jambes se frôlent pendant le ciseau. - Le changement de jambe se fait pendant la suspension. - Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.</p>	<p>(90° et +) - Légèreté et stabilité de la réception</p>
<p><b>Modulation du degré d'intensité de la propulsion, du rapport au sol et à l'espace</b> - Variation de la dynamique du saut</p>	<p><b>Grands sauts :</b> • sauts de différentes amplitudes</p>	<b>E31</b>	<b>Fouetté arabesque.</b>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur 1/2 pointes, bras à l'oblique haute. Dégager la jambe droite et effectuer un grand pas en descendant les bras (cercle vers l'arrière). Appel sur le pied droit (1/2 plié et poussée) en montant simultanément les bras devant soi ; monter la jambe gauche tendue en 4<sup>ème</sup> devant à 90° et garder l'autre jambe tendue perpendiculaire au sol. Effectuer un 1/2 tour du tronc pendant la suspension ; la jambe libre (gauche) passe en arabesque en restant fixée à l'horizontale. Réceptionner et amortir le saut par un 1/2 plié sur jambe droite (fondu arabesque). Les bras passent par la verticale haute puis se placent en 1<sup>ère</sup> arabesque dans le fondu.</p>	<p>- Pose des talons au sol pendant les pliés. - L'impulsion et la réception se font sur le même pied. - Poussée totale du pied (jusqu'aux orteils) - Poussée verticale - La jambe libre est fixée à l'horizontale durant tout le saut - Le changement de direction se fait pendant la suspension. - Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.</p>	<p>- Continuité des actions. - Hauteur du saut. - Verticalité du corps - Mouvements amples des jambes (90°) - Légèreté et stabilité de la réception</p>
		<b>E31-1</b>	<b>Saut Boucle 1 jambe, appel 2 pieds.</b>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur 1/2 pointes, bras à l'oblique haute. Assemblée en descendant les bras (cercle vers l'arrière). Appel des 2 pieds (1/2 plié en 6<sup>ème</sup>) et poussée verticale en montant simultanément les bras devant soi. Réaliser la forme du saut boucle : un battement boucle d'une jambe, l'autre reste tendue perpendiculaire au sol, cambré (le chignon touche une partie de la</p>	<p>- Pose des talons au sol pendant les pliés. - L'impulsion se fait sur 2 pieds et la réception sur un pied. - Poussée totale des pieds (jusqu'aux orteils) - Poussée verticale - C'est la jambe arrière</p>	<p>- Continuité des actions. - Fixation de la forme en suspension - Hauteur du saut. - Mouvement ample de la boucle - Légèreté et stabilité de la réception</p>

			<p>jambe), bras en haut dans le prolongement du tronc. Retour corps vertical pour réceptionner sur un pied, sur un ½ plié ; les bras reviennent par l'avant (A/R). Repoussé sur ½ pointes avec l'extension des 2 jambes et l'ouverture des bras.</p>	<p>qui va chercher la tête. -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.</p>	
		<b>E32</b>	<p><b>Biche boucle</b> Appel 2 pieds ou 1 pied</p> <p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, bras à l'oblique haute. Version 1 : Assemblée en descendant les bras (cercle vers l'arrière). Appel des 2 pieds (1/2 plié en 6<sup>ème</sup>) et poussée vers le haut et l'avant en montant simultanément les bras devant soi. Réaliser la forme du saut du biche boucle : battement boucle de la jambe arrière, fixation de l'autre jambe très fléchie (mollet contre cuisse) avec la cuisse à l'horizontale devant, cambré, bras en haut dans le prolongement du tronc. Retour corps vertical pour réceptionner sur un pied, sur un ½ plié ; les bras reviennent par l'avant (A/R). Repoussé sur ½ pointes avec l'extension des 2 jambes et l'ouverture des bras. Version 2 : forme identique pendant la suspension mais avec un élan en pas chassé droit, un pas gauche pour prendre appel sur le pied gauche, réception avec 1 pas, je serre et mouvement de bras identique à la version 1.</p>	<p>-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion se fait sur 2 pieds (version 1), sur 1 pied (version 2) et la réception sur un pied. -Poussée totale des pieds (jusqu'aux orteils) -Poussée vers le haut et l'avant. -Montée dynamique du genou devant. - C'est la jambe arrière qui va chercher la tête. -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.</p>	<p>- Continuité des actions. - Fixation de la forme en suspension - Hauteur du saut. - Mouvement ample de la boucle -Mouvement ample des jambes : 180° entre les cuisses. -Légèreté et stabilité de la réception</p>
		<b>E33</b>	<p><b>Saut enjambé par développé. (180°et+)</b></p> <p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, bras à l'oblique haute. Pas chassé droit avec bras en 2<sup>de</sup> arabesque, un pas gauche pour prendre appel sur le pied gauche. Poussée vers le haut et l'avant en développant la jambe droite en 4<sup>ème</sup> devant jusqu'à l'horizontale. Pendant la suspension, réaliser la forme du saut enjambé : écart antéropostérieur droit 180° et +, bras en 2<sup>ème</sup> arabesque.</p>	<p>-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion se fait sur 1 pied et la réception sur l'autre pied. -Poussée totale du pied (jusqu'aux orteils) -Poussée vers le haut et l'avant. -Ouverture dynamique</p>	<p>-Continuité des actions. -Verticalité du tronc - Fixation de la forme en suspension -Hauteur du saut. -Mouvement ample des jambes : 180°. -Légèreté et stabilité de la réception</p>

				Réceptionner sur le pied droit, sur un ½ plié, 1 pas gauche en repoussant puis resserrer les pieds en 5ème sur ½ pointes, pied droit derrière.	des jambes tendues: jambe avant par développé. -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	
		<b>E33-1</b>	<b>Petit manège enjambé</b> (faible ouverture)	Départ en 5ème sur ½ pointes, bras à l'oblique haute. Pas chassé droit vers l'avant (sans tourner) avec bras en 1ère arabesque, un pas gauche en tournant pour prendre appel sur le pied gauche face à la direction de départ. Poussée vers le haut et l'avant en dégageant la jambe droite tendue en 4ème devant. Pendant la suspension, réaliser la forme du saut enjambé : écart avec petite amplitude 45° environ, bras en 1ère arabesque. Réceptionner sur le pied droit, sur un ½ plié, tour enveloppé vers la droite, pied gauche devant en repoussant puis stabiliser en 5ème sur ½ pointes.	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion se fait sur 1 pied et la réception sur l'autre pied. -Accélération et allongement du pas d'élan en tournant. -Poussée totale du pied (jusqu'aux orteils) vers le haut et l'avant. -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	-Continuité des actions. -Verticalité du tronc - Fixation de la forme en suspension -Hauteur du saut. -Contrôle de la rotation avec fixation du regard. -Légèreté et stabilité de la réception
		<b>E33-2</b>	<b>Battu tendu avec une faible ouverture de jambe.</b> (jambes tendues)	Départ en 5ème sur ½ pointes, bras à l'oblique haute. Pas chassé gauche avec ouverture des bras en 2de, un pas droit pour prendre appel sur le pied droit. Poussée vers le haut et l'avant en dégageant la jambe gauche tendue en 4ème devant jusqu'à une petite hauteur. Pendant la suspension, réaliser un changement de jambes : la jambe gauche passe derrière et la jambe droite devant, bras en 2ème arabesque (par rapport à la 2ème forme). Réceptionner sur le pied droit, sur un ½ plié, 1 pas gauche en repoussant puis resserrer les pieds en 5ème sur ½ pointes, pied droit derrière.	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion se fait sur pied et la réception sur l'autre pied. -Poussée totale du pied (jusqu'aux orteils) -Poussée vers le haut et l'avant. -Mouvement dynamique des jambes tendues : symétrie dans l'ouverture des 2 jambes (2ème forme). - Les jambes se frôlent	-Continuité des actions. -Verticalité du tronc - Fixation de la 2ème forme en suspension -Hauteur du saut. -Légèreté et stabilité de la réception

					pendant le ciseau. - Le changement de jambe se fait pendant la suspension. -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	
<b>Travail chorégraphique complémentaire</b>	<b>Déplacements:</b> • pas dansés • pas rythmés	<b>E35</b>	<b>2 déboulés.</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> position, dégager fondu en 4 <sup>ème</sup> devant de la jambe droite, bras en 6 <sup>ème</sup> position. 1/2 de rond de jambe avec ouverture des bras à la 2de, transférer son poids du corps sur la jambe droite sur 1/2 pointe puis ramener l'autre jambe sur 1/2 pointe en première, en effectuant un premier demi tout.. Réaliser 2 tours déboulés en passant par la première sur 1/2 pointes à chaque 1/2 tour. Placer les bras en 1 <sup>ère</sup> pendant les tours. Terminer 5 <sup>ème</sup> sur 1/2 pointe, bras oblique haute.	-Fixation du regard à l'horizontale vers la direction d'arrivée. -Passer par la première position sur 1/2 pointes (en-dehors) -Les jambes restent tendues durant les tours. -Etre haute sur son appui	- Verticalité et allongement du corps. - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation avec fixation du regard - Contrôle de l'en dehors
		<b>E36</b>	<b>Pas de valse en tournant.</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> position, dégager en l'air la jambe droite à la 2de. Tomber sur la jambe droite (fondu) en plaçant la jambe gauche en coupé à la cheville, en dehors. Repousser sur la jambe gauche sur 1/2 pointe, tendue en dégageant la jambe droite en 4 <sup>ème</sup> devant. Transfert sur la jambe droite tendue sur 1/2 pointes, puis 2 <sup>ème</sup> pas de valse avec tombé sur la jambe gauche (fondu, coupé), 2 appuis sur 1/2 pointes, jambes tendues. Les 2 pas de valse se font en tournant vers la gauche : 1/2 tour par pas de valse. Terminer en 3 <sup>ème</sup> dans la même direction de départ.	-Pose des talons au sol pendant les fondus. -Maintien du rythme : pas de valse en 3 temps -Etre haute sur son appui -Les changements de direction se font sur les appuis jambes tendues et non pendant le coupé	- Verticalité et allongement du corps. - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation avec fixation du regard - Contrôle de l'en dehors
		<b>E37</b>	<b>Pas chassé en tournant.</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur 1/2 pointes, bras à l'oblique haute. Dégager tendu de la jambe droite devant, poser le pied droit à plat loin devant soi sur un 1/2 plié. Prendre appui sur cette jambe, repousser le sol pour être en	-La pointe de pied se pose en premier lors de l'attaque du sol -Pose du talon au sol pendant les pliés. -Se déplacer vers	- Continuité des actions. - Fixation de la position en suspension : 5 <sup>ème</sup> , jambe tendue et

				suspension en 5 <sup>ème</sup> position en l'air. Réaliser un tour complet vers la droite pendant la suspension, bras en première. Réceptionner sur la jambe gauche en avançant (1/2 plié, tendu), stabiliser en serrant 5 <sup>ème</sup> sur 1/2 pointe, bras à l'oblique haute.	l'avant -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe	serrées. -Verticalité du corps - Contrôle de l'en-dehors - Contrôle de la rotation avec fixation du regard
		<b>E37-1</b>	<b>Pas de danse rock.</b>	Départ de face, en 2de fermée pieds à plat. Contretemps en lançant la jambe droite devant ; à son retour elle chasse la jambe gauche sur le coté droit. Contretemps de la jambe droite qui se pose derrière la gauche, retour à la 2de puis idem de la jambe gauche. Retour dans la position initiale.	-Les pas sont sautillés. -Les bras sont souples.	- Continuité des actions. -Respect du rythme (en 6 temps) -Fluidité de l'exécution -Pas dansés
		<b>E37-2</b>	<b>Pas de danse Salsa.</b>	Départ en 6 <sup>ème</sup> pieds à plat. Contretemps arrière de la jambe droite. Revenir 6 <sup>ème</sup> puis poser la 1/2 pointe gauche (jambe fléchie) contre le pied droit (4 temps). Même principe avec la jambe gauche qui repart pour le contre temps arrière, 6 <sup>ème</sup> , poser 1/2 pointes droite. Idem avec contre temps à la 2de à droite puis à la 2de à gauche.	-Les pas sont déhanchés -Les bras sont souples	- Continuité des actions. -Respect du rythme (en 4 temps) -Fluidité de l'exécution -Pas dansés
		<b>E37-3</b>	<b>Pas de danse tango.</b>	Départ en première, bras en bas le long du corps. Effectuer un grand pas glissé de la jambe droite vers l'arrière (les coudes se fléchissent) suivi d'un grand pas glissé sur le coté gauche de la jambe gauche. Ramener la jambe droite fléchie en-dedans pour frapper la 1/2 pointes près du pied gauche. Inverser la position en frappant le pied gauche. Inverser encore la position en pointant le pied droit, tête à gauche, puis sur une accélération tendre la jambe droite à la 2de sur fondu, tête vers la droite, bras	-Les 2 premiers pas sont amples et glissés -les pas suivants sont rapides et secs -Allure fière, cou dégagé.	- Continuité des actions. -Respect des différences de rythme -Fluidité de l'exécution -Pas dansés

				droit devant, gauche derrière le corps.		
<b>Amélioration des différentes amplitudes</b>	<b>Soupleses:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pointes</li> <li>• souplesses</li> <li>• jambes</li> <li>• souplesses dos</li> </ul>	<b>E40</b>	<b>Grand écart antéropostérieur + grande extension dorsale.</b>	<p>Départ genou gauche au sol, jambe droite tendue en 4<sup>ème</sup> devant, fesses levées, bras en 3<sup>ème</sup>.</p> <p>Se placer en grand écart antéropostérieur en faisant glisser la jambe droite devant. La main gauche se pose au sol. S'étirer vers le haut et effectuer une grande extension dorsale vers la jambe gauche, bras droit tendu s'étirant vers le pied gauche.</p> <p>Remonter le dos jusqu'à la verticale, bras dans le prolongement du corps.</p>	<p>-S'étirer avant de cambrer et en remontant.</p> <p>-Les jambes sont tendues jusqu'au pointes de pieds durant tout l'exercice.</p> <p>-La tête va chercher le contact avec la jambe arrière en restant à l'écart.</p>	<p>- Contrôle du placement du bassin.</p> <p>- Recherche de l'amplitude maximale : souplesse jambes (180° couplée à la souplesse dorsale).</p> <p>-Fixation de la position</p>
		<b>E41</b>	<b>Descente et remontée en pont.</b>	<p>Départ en petite 2de fermée, bras tendus à la verticale haute.</p> <p>S'étirer avant de descendre en grande extension dorsale en gardant les jambes et les bras tendus. Poser les 2 mains au sol en gardant les fesses hautes en fléchissant légèrement les jambes. Tendre les jambes en décollant les mains du sol et montée le dos, bras dans le prolongement du corps.</p>	<p>-S'étirer avant de cambrer et en remontant.</p> <p>-Les bras tendus partent en premier dans la descente et reviennent en dernier dans la remontée (souplesse épaule).</p> <p>-Passage par l'extension dorsale jambes tendues à l'aller comme au retour.</p> <p>-Fixer le bassin et serrer la ceinture abdominale.</p>	<p>-Contrôle et stabilité des appuis</p> <p>-Recherche de l'amplitude maximale : souplesse du dos et des épaules.</p> <p>-Verticalité du corps au départ et à l'arrivée.</p>
		<b>E42</b>	<b>Battement boucle debout. Pied plat.</b>	<p>Départ en 6<sup>ème</sup>. Bras à la verticale haute durant tout l'exercice.</p> <p>Effectuer un pas droit vers l'avant et réaliser un grand battement boucle arrière de la jambe gauche. Montée sur 1/2 pointes en descendant la jambe gauche pour se retrouver en 5<sup>ème</sup> sur 1/2 pointes pied droit devant.</p>	<p>-Dynamisme du battement.</p> <p>-Les bras et le dos restent fixés à la verticale.</p>	<p>-Allongement et verticalité du corps.</p> <p>-Contrôle et stabilité des appuis</p> <p>-Recherche de l'amplitude maximale : genou le plus haut possible, boucle fermée.</p>
<b>Aborder le travail d'acrobatie et</b>	<b>Travail au sol et acrobaties :</b>	<b>E43</b>	<b>Tour fessier, roulade avant.</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur 1/2 pointes, bras à l'oblique haute.	-Verticalité tronc pendant le tour fessier	-Continuité des actions sans rupture

<b>appréhension du risque</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail autour de l'axe horizontal</li> <li>• Travail sur l'appui des mains</li> </ul>		<p>Effectuer un pas de la jambe gauche, poser le genou droit au sol sous la jambe gauche en enclenchant la rotation. Poser les fesses au sol en tournant. A la fin du tour, grouper les 2 jambes unies et effectuer une roulade avant en décalant les jambes. Poser le bas de jambe gauche au sol puis la ½ pointe droite devant soi pour se redresser sur la jambe droite en position debout, 5ème sur ½ pointes. Les mains se posent au sol pendant le tour fessier. Le bras droit se croise devant le corps (du côté gauche) pendant la roulade.</p>	<p>-Corps groupé, tête rentrée pendant la roulade -Trajectoire rectiligne</p>	<p>de rythme. -Contrôle du changement d'axe de rotation : vertical. à horizontal.</p>	
		<b>E44</b>	<b>Crevette, remontée en pont.</b>	<p>Départ à genoux, fesses levées, bras en bas le long du corps. Effectuer une « crevette », jambes unies et tendues, la fixer, bras parallèles allongés au sol. Fléchir les bras et prendre appuis sur les 2 mains ; fléchir les jambes et poser les pieds au sol près de la tête. Effectuer une remontée en pont (voir E41).</p>	<p>-Passage par la crevette jambes tendues -Passage par la grande extension dorsale, jambes tendues avant de remontée -Fixer le bassin et serrer la ceinture abdominale. -S'étirer en remontant.</p>	<p>-Contrôle et stabilité des appuis -Recherche de l'amplitude maximale : souplesse du dos et des épaules. -Verticalité du corps au départ et à l'arrivée.</p>
		<b>E45</b>	<b>Relevé dorsal avec montée des bras par le côté.</b>	<p>Départ allongée à plat ventre, bras en haut dans le prolongement du corps. Remontée le dos en effectuant une ouverture des bras à la seconde, sans appui des mains. Grande extension dorsale en cherchant à se coucher sur les jambes en resserrant les bras (largeur des épaules). Fixer la position. Retour à la position initiale, les bras restant dans le prolongement du corps (aux oreilles).</p>	<p>-Aucune aide des mains -Les bras ne touchent pas le sol et reviennent en dernier à la fin de l'exercice. -Les jambes restent en contact avec le sol durant tout l'exercice. -L'écartement des jambes est nul ou faible (largeur du bassin)</p>	<p>-Recherche de l'amplitude maximale : souplesse du dos et des épaules. -Verticalité du corps au départ et à l'arrivée.</p>
		<b>E46</b>	<b>Roue sur les coudes.</b>	<p>Départ à genoux serrés, fesses levées, bras à la verticale haute. Aller poser au sol les 2 avant-bras parallèles (largeur épaules), en montant la</p>	<p>-Pose des avant bras parallèles, paume de mains au sol. -Le bassin monte à la</p>	<p>-Continuité des actions -Contrôle et stabilité des appuis</p>

			<p>jambe gauche tendue. ¼ de tour vers la droite. En appui sur les avant bras, monter la jambe droite en ouvrant les 2 jambes. Le bassin monte, les pieds dessinent un arc de cercle. Poser alternativement la jambe droite puis la jambe gauche, sur les genoux en effectuant à nouveau un ¼ de tour vers la droite. Arrivée dans la même position qu'au départ, dans la direction opposée.</p>	<p>verticale de l'appui (coudes). -Hauteur de l'appui : grandissement. -Le regard est fixé à l'horizontale. -Effectuer la roue sur une ligne.</p>	<p>-Recherche de l'amplitude maximale : écart des jambes (facial) -Verticalité du corps au départ et à l'arrivée. -Contrôle de la rotation</p>
		<b>E47</b>	<p><b>Souplesse arrière. Départ en dégagé.</b> (sur pieds plats)</p> <p>Départ en dégagé 4<sup>ème</sup> devant de la jambe droite, bras en couronne. Grande extension dorsale en montant la jambe droite tendue. Poser les 2 mains au sol (largeur épaules) et prendre appui sur les 2 bras tendus en ouvrant les jambes à l'écart. Poser le pied droit au sol près des mains en conservant l'écart en déroulant le pied : pointe, ½ pointe, pied à plat. Fermer la jambe gauche sur la jambe de terre en remontant simultanément le dos jusqu'à la verticale. Bras dans le prolongement du corps. Arrivée en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, bras en couronne.</p>	<p>-Départ : le poids du corps est sur la jambe de terre.- -Le bassin monte à la verticale de l'appui. -Hauteur de l'appui : grandissement. -La pose du pied se fait près des mains. -L'écart est conservé le plus longtemps possible.</p>	<p>-Continuité des actions -Contrôle et stabilité des appuis -Recherche de l'amplitude maximale : souplesse dorsale et épaules, écart des jambes (antéropostérieur) -Verticalité du corps au départ et à l'arrivée. -Contrôle de la rotation</p>
		<b>E48</b>	<p><b>Souplesse avant. Sur pieds plats.</b></p> <p>Départ en dégagé 4<sup>ème</sup> devant de la jambe droite, bras en couronne. Poser pied droit à plat puis poser les 2 mains au sol (largeur épaules) devant soi en montant simultanément la jambe gauche tendue vers l'arrière. Prendre appuis sur les 2 bras tendus en ouvrant les jambes à l'écart. Poser le pied gauche au sol près des mains devant la tête en conservant l'écart, en déroulant le pied : pointe, ½ pointe, pied à plat. Fermer la jambe droite sur la jambe de terre en remontant simultanément le dos jusqu'à la verticale. Bras dans le prolongement du</p>	<p>-Le bassin monte à la verticale de l'appui. -Hauteur de l'appui : grandissement. -La pose du pied se fait près des mains. -L'écart est conservé le plus longtemps possible.</p>	<p>-Continuité des actions -Contrôle et stabilité des appuis -Recherche de l'amplitude maximale : souplesse dorsale et épaules, écart des jambes (antéropostérieur) -Verticalité du corps au départ et à l'arrivée. -Contrôle de la</p>

				corps. Arrivée en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, bras en couronne.		rotation.
--	--	--	--	---	--	-----------

REPertoire Coupe Formation Main Libre						
Niveau 5						
Objectifs d'acquisition	Variables d'acquisition		Niveau 5	Descriptions	Principales consignes	Principaux critères de réussite
<b>Contrôle de la tenue dynamique du dos, de la cage, de la colonne vertébrale, sur place et dans les déplacements</b>	<b>Ondes et mobilités du haut du corps :</b> • Dos • Buste • Colonne • Bassin • Tête	<b>E1</b>	<b>Onde antéropostérieure avec bras en opposition et changement de direction.</b>	Départ : en 6 <sup>ème</sup> , bras en couronne. Monter sur ½ pointes. Descendre simultanément le bras droit devant et le bras gauche derrière en fléchissant les jambes en cambré (pose des talons). Enroulement progressif de la colonne vertébrale (CV) en continuant à baisser les bras jusqu'à la verticale basse. Dérouler la CV en exécutant un ¼ de tour vers la droite. Monter progressivement les bras, jusqu'à l'extension des jambes sur ½ pointes 5 <sup>ème</sup> . Ondes latérales des 2 bras simultanément, arrivée bras 2de.	-Participation de tout le corps : tronc, jambes, bras et tête - les bras s'articulent en réalisant un déroulé : coude, poignet, doigts. - Retrouver la verticalité et l'allongement en fin d'exercice.	- Fluidité du mouvement - Continuité et progressivité du mouvement - Stabilité des appuis
<b>Contrôle de la tenue</b>	<b>Ondes et mobilités du</b>	<b>E2</b>	<b>Remontée sur</b>	Départ : au sol à genou, redressée, bras à	-Participation de tout le	- Fluidité du

<b>dynamique du dos, de la cage, de la colonne vertébrale, sur place et dans les déplacements</b> <b>La qualité des appuis est reliée à la dynamique globale du mouvement</b>	<b>haut du corps :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos</li> <li>• Buste</li> <li>• Colonne</li> <li>• Bassin</li> <li>• Tête</li> </ul> <b>Éléments techniques pas de base</b>		<b>pointes.</b> la verticale haute, pieds et genoux serrés ou écartés « largeur bassin » (tibias parallèles). Elan avec descente des bras, et flexion des genoux. Remonter jusqu'à la position debout en dépliant les jambes en appui sur les « pointes de pied » (dessus orteils) et en cambrant. Effectuer simultanément un cercle de bras vers l'arrière. Se redresser jusqu'à la verticale et ensuite se remettre sur les ½ pointes en 5 <sup>ème</sup> en posant un pied après l'autre. Bras en couronne.	corps : tronc, jambes, bras et tête. Enclencher l'extension des jambes en même temps que la poussée du bassin. Les fesses se soulèvent à l'aplomb du point d'appui. - Retrouver la verticalité et l'allongement en fin d'exercice.	mouvement - Continuité et progressivité du mouvement - Mouvement ample de la CV - Jambes tendues avant de passer sur les ½ pointes. - Stabilité des appuis à l'arrivée	
		<b>E3</b>	<b>Onde antéropostérieure avec montée sur ½ pointes.</b> (vers l'avant)	Départ en 6 <sup>ème</sup> , pieds à plat, bras en couronne. Allonger le buste vers l'avant jusqu'à l'horizontale. Enrouler la CV, tête contre les genoux sur jambes fléchies. Déclencher le déroulement de la colonne vertébrale en montant d'abord sur ½ pointes suivi de la poussée du bassin puis de l'extension des jambes. Passer par le cambré, toujours sur ½ pointes. Les bras suivent le mouvement en faisant un cercle vers l'avant. Retour à la verticale, 6 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, bras en couronne.	-Participation de tout le corps : tronc, jambes, bras et tête. -Enclencher le déroulement de la CV par la montée sur ½ pointes et le mouvement du bassin. - Retrouver la verticalité et l'allongement en fin d'exercice.	- Fluidité du mouvement - Continuité et progressivité du mouvement - Stabilité des appuis - Mouvement ample.
		<b>E4</b>	<b>Circumduction complète, debout en se déplaçant et en tournant.</b>	Départ debout en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes. Bras en 3 <sup>ème</sup> (gauche devant). Pas droit puis piqué jambe gauche, tour enveloppé vers la gauche coordonné à une circumduction du tronc : par un enroulement de la CV vers l'avant, une inclinaison latérale à gauche, un cambré, une inclinaison latérale à droite, un allongement du dos devant soi à l'horizontale avant de se redresser (avec ou sans pas pour stabiliser). Les bras suivent le mouvement du tronc, en parallèle. Arrivée, idem position initiale, bras droit devant.	- Participation du tronc, bras et tête - Fixer le bassin durant toute la circumduction. - Les bras sont dans le prolongement du dos particulièrement dans le cambré. - Retrouver la verticalité et l'allongement du corps en fin d'exercice.	- Fluidité du mouvement - Continuité du mouvement - Stabilité des appuis - Mouvement ample
		<b>E4-1</b>	<b>Onde au sol</b>	Départ : allongée sur le ventre, buste	-Participation de tout le	- Fluidité du

			<p><b>(vague), allongée sur le ventre.</b></p>	<p>redressé, en appui sur les mains, bras tendus, jambes tendues et serrées. Réaliser une bascule vers l'avant en appui sur la poitrine, les bras se fléchissent et les jambes se lèvent serrées et tendues. Monter et fixer le bassin le plus haut possible (rétroversion), poser les pointes de pieds au sol en gardant les jambes tendues et enclencher une onde du corps en baissant le bassin tout en remontant le buste. Arrivée allongée sur le ventre bras dans le prolongement du corps.</p>	<p>corps : tronc, jambes, bras et tête          -Enclencher l'onde par la « bascule » puis par le mouvement du bassin          - Retrouver l'allongement du corps en fin d'exercice.</p>	<p>mouvement          - Continuité du mouvement          - Mouvement ample.</p>
		<b>E4-2</b>	<p><b>Grande extension dorsale sur un appui, ½ pointe, genou devant fléchi.</b></p>	<p>Départ sur ½ pointes en 5<sup>ème</sup>, bras étirés à la verticale haute. Effectuer un piqué sur ½ pointe sur la jambe d'appui et monter le genou plié (mollet contre cuisse) de la jambe libre le plus haut possible. Simultanément, déclencher une grande extension dorsale. Les bras restent tendus (écartement : largeur d'épaules) dans le prolongement du corps durant la descente et la remontée du buste. Retour à la position verticale initiale avec ou sans pas.</p>	<p>-S'étirer vers le haut avant d'enclencher l'extension dorsale.          -Aller chercher l'amplitude maximale : les mains essaient de toucher les chevilles sans plier les bras.          -Monter le genou le plus haut possible.          - Retrouver la verticalité et l'allongement du corps en fin d'exercice.</p>	<p>- Stabilité des appuis          - Mouvement ample</p>
		<b>E5</b>	<p><b>Pas de basque avec coupé.</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup>, jambe droite devant, bras en 1<sup>ère</sup>. Dégagé en l'air avec fondu de la jambe droite et réaliser un ½ rond de jambe en l'air sur jambe de terre pliée, en effectuant un ¼ de tour vers la droite avec ouverture des bras. Faire un transfert du poids du corps sur la jambe droite en effectuant un coupé (niveau cheville) de la jambe gauche, bras en première. Passer la jambe libre devant soi. Dégager la jambe droite</p>	<p>- Allongement maximal de la jambe libre          - Libération de la jambe libre          - Garder l'en-dehors de la jambe durant tout l'exercice.</p>	<p>- Fluidité et continuité du mouvement          - Contrôle et stabilité des appuis          - Contrôle de l'en dehors</p>

				derrière, bras en première arabesque. Fermer 3 <sup>ème</sup> , (jambe droite derrière).		
<p><b>La qualité des appuis est reliée à la dynamique globale du mouvement</b></p> <p><b>La recherche de la verticalité laisse le corps disponible dans sa relation au sol (capacité de réajustement)</b></p>	<p><b>Éléments techniques pas de base</b></p> <p><b>Equilibres simples éléments de base :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hauteur basse de la jambe libre</li> </ul>	<b>E9</b>	<p><b>Pas de bourré avec changement de direction</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, jambe droite devant, bras en 1<sup>ère</sup>.</p> <p>Dégager jambe droite devant et réaliser un « tombé » sur la jambe droite pliée avec ouverture des bras. Fermer la jambe gauche derrière en se repoussant 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, jambes tendues. Ouvrir la jambe de devant (droite) à la seconde en effectuant un changement de direction (1/4 tour vers la droite) Transférer le poids du corps d'une jambe sur l'autre, en resserrant la jambe gauche devant pour fermer en ½ plié 5<sup>ème</sup>. Finir en 5<sup>ème</sup>, jambes tendues, bras en première.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hauteur des demi-pointes et extension des orteils.</li> <li>- Tendre les 2 jambes en même temps</li> <li>- Garder l'en-dehors durant tout l'exercice.</li> <li>- Etre haute sur son appui</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fluidité et continuité du mouvement</li> <li>- Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>- Contrôle de l'en dehors</li> </ul>
		<b>E11</b>	<p><b>Equilibre Retiré sur demi-pointe en piqué</b> à partir du fondu dégagé devant</p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup>.</p> <p>Dégager fondu de la jambe gauche. Réaliser un équilibre retiré en-dehors sur ½ pointe par le piqué (directement sur ½ pointe jambe tendue), sur la jambe gauche tendue. Maintenir l'équilibre en retiré en-dehors. Redescendre lentement la jambe libre en glissant la pointe de pied le long de la jambe de terre pour fermer en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, jambe droite devant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintien de l'horizontalité du bassin</li> <li>- Placement rapide de la pointe du pied au genou</li> <li>- la jambe de terre est tendue durant tout l'exercice.</li> <li>- Etre haute sur son appui</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verticalité et allongement du corps</li> <li>- Fixation de la position d'équilibre</li> <li>- Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>- Contrôle de l'en dehors</li> </ul>
<p><b>Ajustement, dans la limite des possibilités physiologiques, des appuis en rotation externe et interne</b></p>	<p><b>Équilibre avec petite et moyenne amplitude:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambe à la hauteur toutes positions statique ou en mouvement</li> <li>• Promenade autour d'un point d'appuis</li> </ul>	<b>E12</b>	<p><b>Equilibre à la 2de à partir du développé,</b> à 90° en dehors, en montant sur ½ pointes.</p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup>.</p> <p>Le développé commence par un raccourci, pied pointé à la cheville en dehors. Glisser la pointe du pied, le long de la jambe de terre en retiré jusqu'au genou, puis placer une position attitude ( 2de) et allonger la jambe tendue en dehors en 2de à l'horizontale. Monter sur ½ pointe simultanément au développé. Fixer la position. Redescendre la jambe et fermer 5<sup>ème</sup> en restant sur ½ pointes, bras couronne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintien de l'horizontalité du bassin.</li> <li>- Fixation de la cuisse (la jambe libre) pendant le développé.</li> <li>- Le relevé sur ½ pointe est simultané avec l'extension de la jambe libre.</li> <li>- Etre haute sur son appui</li> <li>- la jambe de terre reste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verticalité et allongement du corps</li> <li>- Fixation de la position d'équilibre : jambe libre à 90°</li> <li>- Contrôle et stabilité des appuis</li> <li>- Contrôle de l'en dehors</li> </ul>

					tendue durant tout l'exercice	
<p><b>Ajustement, dans la limite des Possibilités physiologiques, des appuis en rotation externe et interne</b>  <b>Maîtrise axe sur demi pointe</b>  - Tenue du dos  - Equilibre et suspension dans tout le corps  - Coordination bras et jambes ensemble  - Positionnement du bassin  - placement retiré en-dehors</p>	<p><b>Équilibre avec petite et moyenne amplitude:</b>  • Jambe à la hauteur toutes positions statique ou en mouvement  • Promenade autour d'un point d'appuis  <b>Équilibre avec Grande amplitude :</b>  Avec ou sans aide des mains</p>	<b>E14</b>	<b>Equilibre 2de « par battement », à 90°.</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur demi pointe, effectuer un dégagé de la jambe libre en 2de à 90°. Fixer la position d'équilibre. Redescendre la jambe et fermer 5 <sup>ème</sup> en restant sur ½ pointes.	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - Etre haute sur son appui - la jambe de terre et la jambe libre restent tendues durant tout l'exercice	- Verticalité et allongement du corps - Fixation de la position d'équilibre : jambe libre à 90° - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors
		<b>E15</b>	<b>Equilibre arabesque en piqué sur ½ pointe</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> position. Dégager fondu devant, transférer le poids du corps pour piquer sur ½ pointe en arabesque de l'autre jambe. Monter la jambe arrière jusqu'à l'horizontale, 90°. Fixer la position d'équilibre. Descendre la jambe libre, fermer en 5 <sup>ème</sup> position en restant sur les demi-pointes. Placer les bras en 1 <sup>ère</sup> , puis dès le départ les placer en 1 <sup>ère</sup> arabesque, finir en les refermant en 1 <sup>ère</sup> simultanément avec la jambe.	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - Etre haute sur son appui - la jambe de terre et la jambe libre restent tendues durant toute l'arabesque.	- Verticalité et allongement du corps - Fixation de la position d'équilibre : jambe libre à 90° - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors
		<b>E15-1</b>	<b>Equilibre attitude en piqué sur ½ pointe</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> position. Dégager fondu devant, transférer le poids du corps pour piquer sur ½ pointe en attitude arrière. La cuisse arrière monte jusqu'à l'horizontale, 90°. Fixer la position d'équilibre. Descendre la jambe libre en la tendant avant de fermer en 3 <sup>ème</sup> position, en restant sur les demi-pointes. Placer les bras en 1 <sup>ère</sup> , puis en 3 <sup>ème</sup> (bras en haut opposé à la jambe libre), finir en les refermant en couronne.	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - Etre haute sur son appui - La jambe libre est fléchie avec un angle supérieur à 90°. - c'est la hauteur de la cuisse qui est importante, 90°.	- Verticalité et allongement du corps. - Fixation de la position d'équilibre : cuisse à 90° - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors
		<b>E15-2</b>	<b>Equilibre pied</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> , jambe droite devant, bras	- Maintien de	- Verticalité et

			<p><b>dans la main à la 2de« à la hauteur » , sur ½ pointes</b>  <b>A partir du développé.</b></p>	<p>en couronne.  Effectuer un retiré en-dehors de la jambe droite, monter le genou à la 2de en descendant le bras droit pour attraper l'extérieur du pied. Développer la jambe droite à la 2de « à la hauteur » avec l'aide du bras. Le bras gauche reste à la verticale haute. Monter sur la ½ pointe en gardant la jambe tendue et tenue.  Fixer la position d'équilibre. Lâcher la prise et descendre la jambe libre pour fermer en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, bras en couronne.</p>	<p>l'horizontalité du bassin.  - Etre haute sur son appui  - La jambe de terre reste tendue durant tout l'exercice  - Garder le buste droit durant tout l'exercice  -Recherche de l'amplitude maximale : pied le plus haut possible et jambe libre près de l'axe vertical.</p>	<p>allongement du corps.  - Fixation de la position d'équilibre  - Contrôle et stabilité des appuis  - Contrôle de l'en dehors  - Contrôle de la descente de la jambe libre.  -Mouvement ample.</p>
<p><b>Équilibre avec Grande amplitude :</b>  Avec ou sans aide des mains  <b>Tours : et pivot</b>  • Rotation sur 2 pieds  • Tours sur un pied  Solidité sur une demi - pointe</p>	<p><b>E15-3</b></p>	<p><b>Equilibre pied dans la main à la 2de « à la hauteur » , sur ½ pointes</b>  <b>A partir du battement.</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup>, jambe droite devant, bras en 3<sup>ème</sup>, bras gauche en haut.  Effectuer un battement 2de de la jambe droite en montant simultanément sur la ½ pointe et attraper la jambe libre dans la pliure du coude droit. Le bras gauche reste à la verticale haute. Fixer la position d'équilibre sur ½ pointe. Lâcher la prise et descendre la jambe libre pour fermer en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, bras en couronne.</p>	<p>- Maintien de l'horizontalité du bassin.  - Etre haute sur son appui  - les 2 jambes restent tendues durant tout l'exercice  - Garder le buste droit durant tout l'exercice  - Attraper la jambe quand elle arrive à sa hauteur maximale.  -Recherche de l'amplitude maximale : pied le plus haut possible et jambe libre près de l'axe vertical.</p>	<p>- Verticalité et allongement du corps.  - Fixation de la position d'équilibre  - Contrôle et stabilité des appuis  - Contrôle de l'en dehors  - Contrôle de la descente de la jambe libre.  -Mouvement ample.</p>	
		<p><b>E15-4</b></p>	<p><b>Equilibre pied dans la main en 4<sup>ème</sup> devant « à la hauteur » , sur ½ pointes</b>  <b>A partir du développé.</b></p>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup>, jambe droite devant, bras en 3<sup>ème</sup> (droit en haut).  Effectuer un retiré de la jambe droite, monter le genou devant soi en descendant le bras gauche pour attraper la cheville droite. Développer la jambe droite « à la hauteur » avec l'aide du bras. Le bras droit</p>	<p>- Maintien de l'horizontalité du bassin.  - Etre haute sur son appui  - la jambe de terre reste tendue durant tout</p>	<p>- Verticalité et allongement du corps. - Fixation de la position d'équilibre  - Contrôle et stabilité des appuis  - Contrôle de l'en</p>

				reste à la verticale haute. Monter sur ½ pointe et fixer la position d'équilibre. Lâcher la prise et descendre la jambe libre puis fermer en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, bras en couronne.	l'exercice - Garder le buste droit durant tout l'exercice -Recherche de l'amplitude maximale : pied le plut haut possible et jambe libre près de l'axe vertical.	dehors - Contrôle de la descente de la jambe libre. -Mouvement ample.
		<b>E15-5</b>	<b>Equilibre pied dans la main en 4<sup>ème</sup> devant« à la hauteur » , sur ½ pointes A partir du battement.</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> , jambe droite devant, bras en 3 <sup>ème</sup> , bras gauche en haut. Effectuer un battement 4 <sup>ème</sup> devant de la jambe droite et attraper la jambe libre par la cheville. Le bras droit reste à la verticale haute. Monter sur ½ pointes et fixer la position d'équilibre. Lâcher la prise et descendre la jambe libre puis fermer en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, bras en couronne.	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - Etre haute sur son appui - les 2 jambes restent tendues durant tout l'exercice - Garder le buste droit durant tout l'exercice - Attraper la jambe quand elle arrive à sa hauteur maximale. -Recherche de l'amplitude maximale : pied le plut haut possible et jambe libre près de l'axe vertical.	- Verticalité et allongement du corps. - Fixation de la position d'équilibre - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors - Contrôle de la descente de la jambe libre. -Mouvement ample.
		<b>E15-6</b>	<b>Equilibre « maintien 2de » A partir du développé sans les mains. Pied plat</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> , jambe droite devant, bras en couronne. Effectuer un retiré de la jambe droite, monter le genou à la 2de. Développer la jambe droite à la 2de « à la hauteur » sans l'aide des mains. Fixer la jambe libre et la position d'équilibre pied plat, bras en couronne. Descendre la jambe libre jusqu'au pointé à la 2de puis fermer en 3 <sup>ème</sup> .	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - la jambe de terre reste tendue durant tout l'exercice - Garder le buste droit durant tout l'exercice -Recherche de l'amplitude maximale : pied le plut haut	- Verticalité et allongement du corps. - Fixation de la position d'équilibre sans l'aide des mains - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors - Contrôle de la descente de la jambe

				possible et jambe libre près de l'axe vertical.	libre. -Mouvement ample.	
		<b>E15-7</b>	<b>Equilibre « arrière tendu »</b> à partir de la 3 <sup>ème</sup> en battement boucle ou tendu. Pied plat.	Départ en 3 <sup>ème</sup> , jambe gauche derrière. Bras droit le long du corps, bras gauche à la 2 <sup>de</sup> . Effectuer un battement développé ou un battement tendu de la jambe arrière gauche coordonné à un élan du bras droit (bras opposé) vers le haut et l'avant. Attraper le tibia, jambe proche de l'axe vertical. Fixer la position d'équilibre pied plat. Lâcher la prise et descendre la jambe libre tendue en montant simultanément sur 1/2 pointes pour fermer en 5 <sup>ème</sup> , bras à l'oblique haute.	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - la jambe de terre reste tendue durant tout l'exercice - Attraper la jambe quand elle arrive à sa hauteur maximale. -La jambe arrière est fermée (pas d'ouverture) -Recherche de l'amplitude maximale : pied le plus haut possible et jambe libre près de l'axe vertical.	- Fixation de la position d'équilibre - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de la descente de la jambe libre. -Mouvement ample.
		<b>E15-8</b>	<b>I pied plat, sans les mains, dos l'horizontale</b> A partir de la pose des mains au sol (bouts des doigts)	Départ en I (écart antéropostérieur), les bouts des doigts des 2 mains sont posés au sol devant soi, bras tendus.. Fixer la position en levant uniquement les bras vers l'arrière. Remplacement des bras dans le prolongement du corps (verticale haute) coordonné à la remontée du dos et à la fermeture de la jambe arrière. Retour en 5 <sup>ème</sup> sur 1/2 pointes, bras en couronne.	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - la jambe de terre et la jambe libre restent tendues durant tout l'exercice. - La remontée des bras et du tronc précède la descente de la jambe. -Recherche de l'amplitude maximale : pied le plus haut possible et jambe libre près de l'axe vertical.	- Verticalité et allongement du corps. - Fixation de la position d'équilibre sans les mains. - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de la descente de la jambe libre. -le dos doit être à l'horizontale. -Mouvement ample.
		<b>E20</b>	<b>2 piqués en retiré, le 2<sup>ème</sup> avec changement de jambe (1 tour</b>	Départ en 3 <sup>ème</sup> , bras en 3 <sup>ème</sup> . Dégagé fondu en 4 <sup>ème</sup> devant de la jambe droite, 1/2 de rond de jambe pour piquer à la 2 <sup>de</sup> (transfert du poids du corps). Réaliser un tour en dedans (vers la droite)	- Maintien de l'horizontalité du bassin - Placement rapide de la pointe du pied au niveau du genou	- Verticalité et allongement du corps - Continuité des actions. - Contrôle de la

			<b>chacun)</b>	en retiré; la pointe du pied en retiré en-dehors se place au niveau du genou, derrière la jambe de terre. Enchaîner un 2 <sup>ème</sup> tour piqué-retiré en changeant d'appui pendant la rotation : retiré jambe gauche (1/2 tour en-dedans), retiré jambe droite (1/2 tour en-dehors), pointe devant. Les bras s'ouvrent à la 2 <sup>de</sup> durant les piqués et se ferment en 1 <sup>ère</sup> durant le tour retiré. Terminer le retiré en 3 <sup>ème</sup> par un demi-plié/tendu, pose du pied derrière.	-Fixation du regard à l'horizontale vers la direction d'arrivée. -Dynamisme de l'action d'ouverture et fermeture des bras. - Etre haute sur son appui - Lors du changement d'appui, la jambe libre se pose simultanément à la montée de l'autre jambe. Le pied se pose à la place de l'autre pied.	rotation - Contrôle de l'en dehors
<b>Maîtrise axe sur demi pointe</b> - Tenue du dos - Equilibre et suspension dan stout le corps - Coordination bras et jambes ensemble -Positionnement du bassin - placement retiré en-dehors <b>Maîtrise des 5 types de sauts fondamentaux :</b>	<b>Tours : et pivot</b> • Rotation sur 2 pieds • Tours sur un pied Solidité sur une demi - pointe <b>Petits sauts :</b> • Tous types de sauts en statique et en changement de direction	<b>E21</b>	<b>Tour en dedans retiré : 2 Tours et + .</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> position, bras en 6 <sup>ème</sup> , bras droit devant. Dégager la jambe droite en 4 <sup>ème</sup> devant et poser le pied en fente avant. Effectuer 2 tours en retiré, pied gauche au genou. Le bras gauche se ferme en première pendant le déclenchement du pivot. Réaliser 2 tours sur 1/2 pointe. Terminer en reposant la jambe libre devant en 5 <sup>ème</sup> sur 1/2 pointes, jambes tendues, puis faire un demi-plié/tendu.	- Placement rapide de la pointe du pied au niveau du genou simultanément au relevé sur 1/2 pointe. -Fixation du regard à l'horizontale vers la direction d'arrivée. -Dynamisme de la fermeture des bras. - Etre haute sur son appui	- Verticalité et allongement du corps. - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation - Contrôle de l'en dehors
		<b>E22</b>	<b>Tour en-dehors retiré, départ en 4<sup>ème</sup> : 2 tours et +</b>	Départ en 4 <sup>ème</sup> position, jambe gauche devant, bras en 6 <sup>ème</sup> , bras droit devant. Réaliser un demi-plié profond, puis effectuer 2 tours en-dehors en plaçant sa jambe de devant en retiré au genou. Passer par la 5 <sup>ème</sup> sur 1/2 pointes jambes tendues avant de faire un 1/2 plié/tendu. Le bras gauche se ferme en première pendant le déclenchement du pivot.	- Placement rapide de la pointe du pied au niveau du genou simultanément au relevé sur 1/2 pointe. -Fixation du regard à l'horizontale vers la direction d'arrivée. -Dynamisme de la fermeture des bras.	- Verticalité et allongement du corps - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation - Contrôle de l'en dehors

					- Etre haute sur son appui	
		<b>E22-1</b>	<b>Tour en dedans en attitude arriere : 2 Tours et +.</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> position, bras en 6 <sup>ème</sup> , bras droit devant. Dégager la jambe droite en 4 <sup>ème</sup> devant et poser le pied en fente avant. Effectuer 2 tours en attitude arriere en dedans sur la jambe avant (droite). Ouverture du bras droit à la 2de puis placement des bras en couronne durant la rotation. Stabiliser la fin du pivot avec un fondu arabesque sur la jambe de terre en tendant simultanément la jambe libre (la cuisse reste à la même hauteur que durant l'attitude) ; les bras se placent en 1 <sup>ère</sup> arabesque. Fermer la jambe libre en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes.	- Placement rapide de l'attitude (90°) arriere simultanément au relevé sur ½ pointe. -Fixation du regard à l'horizontale vers la direction d'arrivée. -Dynamisme de l'ouverture et la fermeture des bras. - Etre haute sur son appui	- Verticalité et allongement du corps - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation - Contrôle de l'en dehors -Fixation de la cuisse à l'horizontale.
		<b>E22-2</b>	<b>Tour en dedans en 4<sup>ème</sup> devant : 1 Tour et +</b> (piétinés à l'arrivée, pas de tête)	Départ en 5 <sup>ème</sup> position, bras en 6 <sup>ème</sup> , bras gauche devant. Dégager la jambe gauche en 4 <sup>ème</sup> devant et poser le pied en fente avant. Effectuer un tour avec la jambe droite à l'horizontale en 4 <sup>ème</sup> devant. Ouverture du bras droit à la 2de puis placement des bras en couronne durant la rotation. Terminer le pivot en fermant en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes.	- Placement rapide de la jambe libre tendue en 4 <sup>ème</sup> à l'horizontale (90°) simultanément au relevé sur ½ pointe. -Fixation du regard à l'horizontale vers la direction d'arrivée. - Etre haute sur son appui	- Verticalité et allongement du corps - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation - Contrôle de l'en dehors -Fixation de la jambe à l'horizontale durant 1 tour.
		<b>E23</b>	<b>1 tour retiré en-dehors, départ 3<sup>ème</sup>.</b> fin en fondu 2de	Départ en 5 <sup>ème</sup> , pied droit devant. Effectuer un demi plié profond puis un pivot retiré en relevé en dehors. Terminer en fondu 2de sur la jambe gauche. La jambe libre (droite) à l'horizontale. Le bras gauche se ferme en première pendant le déclenchement du pivot. Ouverture des bras 2de durant la stabilisation en fondu. Fermé 5 <sup>ème</sup> .	- Placement rapide de la pointe du pied au niveau du genou simultanément au relevé sur ½ pointe. -Fixation du regard à l'horizontale vers la direction d'arrivée. -Dynamisme de la fermeture des bras. - Etre haute sur son appui	- Verticalité et allongement du corps - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation - Contrôle de l'en dehors

		<b>E28</b> 1p/ même pied	<b>Temps levé en retiré en-dehors avec 1 tour pendant la suspension.</b>	Départ en dégagé derrière de la jambe gauche, bras en couronne. Temps lié (à la 2 <sup>de</sup> ) avec ¼ de tour vers la gauche en descendant les bras devant soi, appel pied gauche coordonné à la montée des 2 bras à la verticale haute. La jambe droite se place en retiré en-dehors au niveau du genou. Effectuer un tour pendant l'envol et réceptionner sur le pied gauche dans la direction opposée à celle du départ. Réceptionner et amortir le saut par un ½ plié sur jambe gauche et repousser sur les 2 pieds en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, jambes tendues.	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion et la réception se font sur le même pied -Poussée totale du pied (jusqu'aux orteils) - Poussée verticale -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	- Continuité des actions. - Fixation de la position en suspension - Hauteur du saut. - Verticalité du corps- - Contrôle de l'en-dehors - Contrôle de la rotation - Légèreté et stabilité de la réception
<b>Maîtrise des 5 types de sauts fondamentaux :</b>  <b>Modulation du degré d'intensité de la propulsion, du rapport au sol et à l'espace</b> <b>- Variation de la dynamique du saut</b>	<b>Petits sauts :</b> • Tous types de sauts en statique et en changement de direction <b>Grands sauts :</b> • sauts de différentes amplitudes	<b>E30</b> 1p/1p alterné	<b>Saut ciseau arrière.</b> (grand saut)	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, bras en couronne. Dégager la jambe gauche et effectuer un grand pas en descendant les bras. Appel sur le pied gauche (1/2 plié et poussée) en descendant simultanément les bras et en montant la jambe droite tendue derrière (battement). Pendant l'envol, effectuer un changement de jambe (ciseau) afin de réceptionner sur le pied droit, bras en haut. Réceptionner et amortir le saut par un ½ plié sur jambe droite et repousser sur les 2 pieds en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, en tendant les jambes, bras à l'oblique haute.	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion et la réception se font sur un pied, différent. -Poussée totale du pied (jusqu'aux orteils) - Poussée verticale - Les jambes se frôlent pendant le ciseau. - Le changement de jambe se fait pendant la suspension. -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	- Continuité des actions. - Hauteur du saut. - Verticalité du corps - Mouvements amples des jambes - Légèreté et stabilité de la réception
		<b>E31</b>	<b>Entrelacé</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, bras à l'oblique haute. Dégager la jambe gauche et effectuer un grand pas en descendant les bras (cercle vers l'arrière). Appel sur le pied gauche (1/2 plié et poussée) en montant simultanément les bras devant soi ; monter	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion et la réception se font sur un pied différent. -Poussée totale du pied (jusqu'aux orteils)	- Continuité des actions. - Hauteur du saut. - Verticalité du corps - Mouvements amples des jambes (90°)

				la jambe droite tendue en 4 <sup>ème</sup> devant à 90° et garder l'autre jambe tendue perpendiculaire au sol. Pendant la suspension, effectuer un ½ tour du tronc; la jambe droite passe en arabesque puis descend pendant la montée en arabesque de la jambe gauche (ciseau de jambe). Réceptionner et amortir le saut par un ½ plié sur jambe droite (fondu arabesque). Les bras passent par la verticale haute puis se placent en 1 <sup>ère</sup> ou 2 <sup>ème</sup> arabesque dans le fondu.	- Poussée verticale - la 2 <sup>ème</sup> jambe qui monte remplace la 1 <sup>ère</sup> à l'horizontale. - Les jambes se frôlent pendant le ciseau. - Le changement de direction se fait pendant la suspension. - Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	- Légèreté et stabilité de la réception
		<b>E31-1</b>	<b>Saut Boucle 1 jambe, appel 2 pieds avec montée jambe avant (45°).</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, bras à l'oblique haute. Assemblée en descendant les bras (cercle vers l'arrière). Appel des 2 pieds (1/2 plié en 6 <sup>ème</sup> ) et poussée vers le haut et l'avant en montant simultanément les bras devant soi. Réaliser la forme du saut : un battement boucle d'une jambe, l'autre monte à 45° environ vers l'avant, cambré (le chignon touche une partie de la jambe), bras en haut dans le prolongement du tronc. Retour corps vertical pour réceptionner sur un pied, sur un ½ plié ; les bras reviennent par l'avant (A/R). Repoussé sur ½ pointes avec l'extension des 2 jambes et l'ouverture des bras.	- Pose des talons au sol pendant les pliés. - L'impulsion se fait sur 2 pieds et la réception sur un pied. - Poussée totale des pieds (jusqu'aux orteils) - Poussée vers le haut et l'avant. - C'est la jambe arrière qui va chercher la tête. - Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	- Continuité des actions. - Fixation de la forme en suspension - Hauteur du saut. - Mouvement ample de la boucle et montée nette vers l'avant de la jambe qui va réceptionner le saut. - Légèreté et stabilité de la réception
<b>Modulation du degré d'intensité de la propulsion, du rapport au sol et à l'espace - Variation de la dynamique du saut Travail chorégraphique complémentaire</b>	<b>Grands sauts :</b> • sauts de différentes amplitudes <b>Déplacements:</b> • pas dansés • pas rythmés	<b>E32</b>	<b>Biche cambré.</b> Appel 2 pieds ou 1 pied	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, bras à l'oblique haute. Version 1 : Assemblée en descendant les bras (cercle vers l'arrière). Appel des 2 pieds (1/2 plié en 6 <sup>ème</sup> ) et poussée vers le haut et l'avant en montant simultanément les bras devant soi. Réaliser la forme du saut du biche cambré : fixation de la jambe arrière à l'horizontale ou légèrement au-dessus, fixation de l'autre jambe très	- Pose des talons au sol pendant les pliés. - L'impulsion se fait sur 2 pieds (version 1), sur un pied (version 2) et la réception sur un pied. - Poussée totale des pieds (jusqu'aux orteils) - Poussée vers le haut et	- Continuité des actions. - Fixation de la forme en suspension - Hauteur du saut. - Mouvement ample du dos - Mouvement ample des jambes : 180° - Légèreté et stabilité

				<p>fléchie (mollet contre cuisse) avec la cuisse à l'horizontale devant, grande extension dorsale pour aller toucher la jambe arrière tendue (chignon contre cuisse), bras en haut dans le prolongement du tronc. Retour corps vertical pour réceptionner sur un pied, sur un 1/2 plié ; les bras reviennent par l'avant (A/R). Repoussé sur 1/2 pointes avec l'extension des 2 jambes et l'ouverture des bras. Version 2 : forme identique pendant la suspension mais avec un élan en pas chassé droit, un pas gauche pour prendre appel sur le pied gauche, réception avec 1 pas, je serre et mouvement de bras identique à la version 1.</p>	<p>l'avant. -Montée dynamique du genou devant. - C'est la tête qui va chercher la jambe arrière. -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.</p>	<p>de la réception</p>
		<b>E33</b>	<b>Saut enjambé par dégagé tendu (180° et+).</b>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur 1/2 pointes, bras à l'oblique haute. Pas chassé droit avec bras en 2<sup>de</sup> arabesque, un pas gauche pour prendre appel sur le pied gauche. Poussée vers le haut et l'avant en dégageant la jambe droite tendue en 4<sup>ème</sup> devant jusqu'à l'horizontale. Pendant la suspension, réaliser la forme du saut enjambé : écart antépostérieur droit 180° et +, bras en 2<sup>ème</sup> arabesque. Réceptionner sur le pied droit, sur un 1/2 plié, 1 pas gauche en repoussant puis resserrer les pieds en 5<sup>ème</sup> sur 1/2 pointes, pied droit derrière.</p>	<p>-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion se fait sur 1 pied et la réception sur l'autre pied. -Poussée totale du pied (jusqu'aux orteils) -Poussée vers le haut et l'avant. -Ouverture dynamique des jambes tendues: jambe avant par dégagé. -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.</p>	<p>-Continuité des actions. -Verticalité du tronc - Fixation de la forme en suspension -Hauteur du saut. -Mouvement ample des jambes : 180°. -Légèreté et stabilité de la réception</p>
		<b>E33-1</b>	<b>Manège enjambé</b>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur 1/2 pointes, bras à l'oblique haute. Pas chassé droit vers l'avant (sans tourner) avec bras en 1<sup>ère</sup> arabesque, un pas gauche en tournant pour prendre appel sur</p>	<p>-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion se fait sur 1 pied et la réception sur l'autre pied.</p>	<p>-Continuité des actions. -Verticalité du tronc - Fixation de la forme en suspension</p>

			le pied gauche face à la direction de départ. Poussée vers le haut et l'avant en dégageant la jambe droite tendue en 4 <sup>ème</sup> devant jusqu'à l'horizontale. Pendant la suspension, réaliser la forme du saut enjambé : écart antéropostérieur droit 180° et +, bras en 1 <sup>ère</sup> arabesque. Réceptionner sur le pied droit, sur un ½ plié, tour enveloppé vers la droite, pied gauche devant en repoussant puis stabiliser en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Accélération et allongement du pas d'élan en tournant.</li> <li>-Poussée totale du pied (jusqu'aux orteils) vers le haut et l'avant.</li> <li>-Ouverture dynamique des jambes tendues : jambe avant par dégage.</li> <li>-Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Hauteur du saut.</li> <li>-Mouvement ample des jambes : 180°.</li> <li>-Contrôle de la rotation avec fixation du regard.</li> <li>-Légèreté et stabilité de la réception</li> </ul>	
		<b>E33-2</b>	<b>Battu tendu biche.</b>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, bras à l'oblique haute.</p> <p>Un pas, pas chassé gauche avec ouverture des bras en 2<sup>de</sup>, un pas droit pour prendre appel sur le pied droit. Poussée vers le haut et l'avant en dégageant la jambe gauche tendue en 4<sup>ème</sup> devant jusqu'à une petite hauteur. Pendant la suspension, réaliser un changement de jambes : la jambe gauche passe derrière en restant tendue et la jambe droite monte devant, genou très fléchi pour réaliser la forme « biche », bras en 2<sup>ème</sup> arabesque (par rapport à la 2<sup>ème</sup> forme). Réceptionner sur le pied droit, sur un ½ plié, 1 pas gauche en repoussant puis resserrer les pieds en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, pied droit derrière.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pose des talons au sol pendant les pliés.</li> <li>-L'impulsion se fait sur 1 pied et la réception sur l'autre pied.</li> <li>-Poussée totale du pied (jusqu'aux orteils)</li> <li>-Poussée vers le haut et l'avant.</li> <li>-Mouvement dynamique des jambes.</li> <li>- Les jambes se frôlent pendant le ciseau.</li> <li>- Le changement de jambe se fait pendant la suspension.</li> <li>-Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Continuité des actions.</li> <li>-Verticalité du tronc</li> <li>- Fixation de la 2<sup>ème</sup> forme en suspension</li> <li>-Hauteur du saut.</li> <li>-Légèreté et stabilité de la réception</li> </ul>
		<b>E35</b>	<b>2 déboulés + tour fessier.</b>	<p>Départ en 3<sup>ème</sup> position, dégager fondu en 4<sup>ème</sup> devant de la jambe droite, bras en 6<sup>ème</sup> position. 1/2 de rond de jambe avec ouverture des bras à la 2<sup>de</sup>, transférer son poids du corps sur la jambe droite sur ½ pointe puis ramener l'autre jambe sur ½ pointe en première, en effectuant un</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fixation du regard à l'horizontale vers la direction d'arrivée.</li> <li>-Passer par la première position sur ½ pointes (en-dehors) pendant les déboulés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verticalité et allongement du corps.</li> <li>- Continuité des actions.</li> <li>- Contrôle de la rotation</li> </ul>

				premier demi tout.. Réaliser 2 tours déboûlés en passant par la première sur ½ pointes à chaque ½ tour. Placer les bras en 1 <sup>ère</sup> pendant les tours. Pose du pied droit à plat devant soi, fléchir sur les 2 jambes afin de réaliser un tour sur les fesses vers la droite. Le genou gauche se pose sous la jambe droite simultanément à la pose des fesses. Terminer au sol en serrant les 2 jambes, fesses relevées, dans la direction d'arrivée. Les mains peuvent se poser légèrement au sol pendant le tour fessier.	-Les jambes restent tendues durant les 2 premiers tours. -Etre haute sur ses appuis	- Contrôle de l'en dehors -Légèreté de la descente au sol
<b>Travail chorégraphique complémentaire</b> <b>Amélioration des différentes amplitudes</b>	<b>Déplacements:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pas dansés</li> <li>• pas rythmés</li> </ul> <b>Soupleses:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pointes</li> <li>• souplesses</li> <li>• jambes</li> <li>• souplesses dos</li> </ul>	<b>E37-1</b>	<b>Pas de danse rock avec changements de directions.</b>	Départ de profil, en 2de fermée, pieds à plat. Contretemps en lançant la jambe droite devant ; pose du pied derrière. Effectuer un ¼ de tour vers la gauche Pas chassé latéral de la jambe droite. ¼ de tour vers la gauche et pas chassé arrière de la jambe gauche. Enchaîner le même pas dans l'autre sens. Retour dans la position initiale.	-Les pas sont sautillés. -Les bras sont souples.	- Continuité des actions. -Respect du rythme (en 6 temps) -Fluidité de l'exécution -Pas dansés -Précisions des changements de direction.
		<b>E37-2</b>	<b>Pas de danse Salsa avec changements de directions.</b>	Départ en 6 <sup>ème</sup> pieds à plat. Contretemps arrière de la jambe droite. Lors du retour de la jambe droite, commencer un ½ tour vers la gauche et le terminer en même temps que la pose de la ½ pointe gauche (jambe fléchie) contre le pied droit (4 temps). Enchaîner avec la jambe gauche qui repart pour le contretemps arrière, ½ tour vers la droite, pour poser la ½ pointe droite.	-Les pas sont déhanchés -Les bras sont souples	- Continuité des actions. -Respect du rythme (en 4 temps) -Fluidité de l'exécution -Pas dansés -Précisions des changements de direction.
		<b>E37-3</b>	<b>Pas de danse tango avec changement de directions.</b>	Départ en première, bras en bas le long du corps. Effectuer un grand pas glissé de la jambe droite vers l'arrière (les coudes se fléchissent), ½ tour rapide vers la gauche	-Les 2 premiers pas sont amples et glissés -les pas suivants sont rapides et secs -Allure fière, cou	- Continuité des actions. -Respect des différences de rythme -Fluidité de

				pour enchaîner un grand pas glissé sur le coté, de la jambe gauche. Ramener la jambe droite fléchie en-dedans pour frapper la ½ pointes près du pied gauche. ½ tour rapide vers la droite en inverser la position en frappant le pied gauche. Inverser encore la position en pointant le pied droit, tête à gauche, puis sur une accélération tendre la jambe droite à la 2de sur fondu, tête vers la droite, bras droit devant, gauche derrière le corps.	dégagé.	l'exécution -Pas dansés -Précisions des changements de direction.
		<b>E40</b>	<b>Grand écart antéropostérieur+grande extension dorsale avec attrapé de la cheville.</b>	Départ genou gauche au sol, jambe droite tendue en 4 <sup>ème</sup> devant, fesses levées, bras en 3 <sup>ème</sup> . Se placer en grand écart antéropostérieur en faisant glisser la jambe droite devant. La main gauche se pose au sol. S'étirer vers le haut et effectuer une grande extension dorsale vers la jambe gauche. La jambe gauche se fléchit légèrement pour mettre d'attraper la cheville gauche avec le bras droit. Tendre la jambe arrière en maintenant la prise en mettant la tête sur la jambe. Remonter le dos jusqu'à la verticale, bras dans le prolongement du corps.	-S'étirer avant de cambrer et en remontant. -Les jambes sont tendues jusqu'aux pointes de pieds durant tout l'exercice. -La tête va chercher le contact avec la jambe arrière en restant à l'écart.	- Contrôle du placement du bassin. - Recherche de l'amplitude maximale : souplesse jambes (180° couplée à la souplesse dorsale). -Fixation de la position.
<b>Amélioration des différentes amplitudes Aborder le travail d'acrobatie et appréhension du risque</b>	<b>Soupleses:</b> • pointes • souplesses • jambes • souplesses dos <b>Travail au sol et acrobaties :</b> • Travail autour de l'axe horizontal • Travail sur l'appui des mains	<b>E41</b>	<b>Descente en pont, poser la poitrine au sol, « sirène ».</b>	Départ en petite 2de fermée, bras tendus à la verticale haute. S'étirer avant de descendre en grande extension dorsale en gardant les jambes et les bras tendus. Poser les 2 mains au sol en gardant les fesses hautes en fléchissant légèrement les jambes. Fléchir les 2 bras afin de poser la poitrine au sol. Monter simultanément les 2 jambes serrées en les tendant vers la verticale haute (passage par la crevette). Poser délicatement les jambes tendues et serrées au sol pour se retrouver allongée à plat ventre. Redresser le dos à	-S'étirer avant de cambrer et en remontant. -Les bras tendus partent en premier dans la descente -Les jambes restent tendues le plus possible durant l'exercice. -Passer par la position « crevette »	-Recherche de l'amplitude maximale : souplesse du dos et des épaules. -Passage par l'extension dorsale jambes tendues à l'aller -Contrôle de la descente des jambes

				la verticale en prenant appuis sur des bras tendus.		
		<b>E42</b>	<b>Battement boucle debout. Sur /2 pointes.</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> . Bras à la verticale haute durant tout l'exercice. Effectuer un pas droit vers l'avant sur ½ pointes et réaliser un grand battement boucle arrière de la jambe gauche. Arrivée en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes pied droit devant. La main droite vient se poser au sol. Resserrer les 2 jambes tendues en s'allongeant au sol à plat ventre. Effectuer une rotation complète dans l'axe longitudinal du corps.	-Dynamisme du battement. -Les bras et le dos restent fixés à la verticale. -Hauteur des appuis.	-Allongement et verticalité du corps. -Contrôle et stabilité des appuis -Recherche de l'amplitude maximale : genou le plus haut possible, boucle fermée.
		<b>E43</b>	<b>Descente en semi-grand-écart avec tour au sol jambes tendues.</b>	Départ 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, bras à la verticale haute. Glisser jusqu'au sol en ouvrant les jambes ( semi grand écart antéropostérieur) à partir d'un dégagé tendu en 4 <sup>ème</sup> devant de la jambe droite . La main droite vient se poser au sol. Resserrer les 2 jambes tendues en s'allongeant au sol à plat ventre. Effectuer une rotation complète dans l'axe longitudinal du corps, corps et jambes tendus. Redresser le dos en position assise. Poser le bas de jambe gauche au sol puis la ½ pointe droite devant soi pour se redresser sur la jambe droite en position debout, 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes.	-Verticalité tronc pendant la descente au sol -Corps allongé durant la rotation au sol : jambes tendues et serrées. -Trajectoire rectiligne	-Continuité des actions sans rupture de rythme. -Contrôle de l'axe de rotation : longitudinal.
<b>Aborder le travail d'acrobatie et appréhension du risque</b>	<b>Travail au sol et acrobaties :</b> • Travail autour de l'axe horizontal • Travail sur l'appui des mains	<b>E44</b>	<b>Crevette avec passage sur les couds de pieds+cambré à genoux.</b>	Départ à genoux, fesses levées, bras en bas le long du corps. Effectuer une « crevette », jambes unies et tendues, la fixer, bras parallèle allongés au sol. Fléchir les bras et prendre appuis sur les 2 mains ; fléchir les jambes et poser les pointes de pieds au sol près de la tête. Basculer en appui sur les 2 genoux au sol. Fixer la position cambré au sol avant de	-Passage par la crevette jambes tendues -Passage par la grande extension dorsale à genoux. -Fixer le bassin et serrer la ceinture abdominale. -S'étirer en remontant.	-Recherche de l'amplitude maximale : souplesse du dos et des épaules. -Verticalité du tronc à l'arrivée. -Contrôle du placement des chevilles lors du

			remontée le tronc à la verticale, bras en haut.		passage sur les cous de pieds	
		<b>E45</b>	<b>Relevé dorsal avec montée des bras par l'avant + crevette.</b>	Départ allongée à plat ventre, bras en haut dans le prolongement du corps. Remontée le dos, bras parallèle dans le prolongement du dos, sans appui des mains. Grande extension dorsale en cherchant à se coucher sur les jambes, bras parallèles au sol. Fixer la position. Retour par le même chemin. Ouvrir les bras et monter en crevette ; les bras sont allongés en appuyés sur le sol. Descente des jambes : fléchi-tendu avec retour à la position initiale du corps.	Dans le relevé dorsal -Aucune aide des mains -Les jambes restent en contact avec le sol -L'écartement des jambes est nul ou faible (largeur du bassin) -La montée et la descente en crevette se font jambes unies par fléchi/tendu.	-Recherche de l'amplitude maximale : souplesse du dos et des épaules. -Verticalité du corps au départ et à l'arrivée.
		<b>E46</b>	<b>Roue sur la poitrine.</b>	Départ à genoux serrés, fesses levées, bras à la verticale haute. Aller poser au sol les 2 mains puis la poitrine en montant la jambe gauche tendue avec un ¼ de tour vers la droite. En appui sur la poitrine et les mains, monter la jambe droite en ouvrant les 2 jambes. Le bassin monte, les pieds dessinent un arc de cercle. Poser alternativement la jambe droite puis la jambe gauche, sur les genoux en effectuant à nouveau un ¼ de tour vers la droite. Arrivée dans la même position qu'au départ, dans la direction opposée.	-Le bassin monte à la verticale de l'appui (poitrine). -Hauteur de l'appui : grandissement. -Le regard est fixé à l'horizontale. -Effectuer la roue sur une ligne.	-Continuité des actions -Contrôle et stabilité des appuis -Recherche de l'amplitude maximale : écart des jambes (facial) -Verticalité du corps au départ et à l'arrivée. -Contrôle de la rotation
		<b>E47</b>	<b>Souplesse arrière. Départ et arrivée en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes.</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur 1/2 pointes, bras en couronne. Grande extension dorsale en montant la jambe droite tendue. Poser les 2 mains au sol (largeur épaules) et prendre appui sur les 2 bras tendus en ouvrant les jambes à l'écart. Poser le pied droit au sol sur ½ pointe près des mains en conservant l'écart Fermer la jambe gauche sur la jambe de terre en remontant simultanément le dos jusqu'à la verticale. Bras dans le	-Le bassin monte à la verticale de l'appui. -Hauteur de l'appui : grandissement. -La pose du pied se fait près des mains. -L'écart est conservé le plus longtemps possible.	-Continuité des actions -Contrôle et stabilité des appuis -Recherche de l'amplitude maximale : souplesse dorsale et épaules, écart des jambes (antéropostérieur) -Verticalité du corps

				prolongement du corps. Arrivée en 5 <sup>ème</sup> sur 1/2 pointes, bras en couronne.		au départ et à l'arrivée. -Contrôle de la rotation
		<b>E48</b>	<b>Souplesse avant Départ sur 1/2 pointes.</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur 1/2 pointes, bras en couronne. Poser les 2 mains au sol (largeur épaules) devant soi en montant simultanément la jambe gauche tendue vers l'arrière en restant sur 1/2 pointes. Prendre appuis sur les 2 bras tendus en ouvrant les jambes à l'écart. Poser le pied gauche au sol près des mains devant la tête en conservant l'écart, en déroulant le pied : pointe, 1/2 pointe, pied à plat. Fermer la jambe droite sur la jambe de terre en remontant simultanément le dos jusqu'à la verticale. Bras dans le prolongement du corps. Arrivée en 5 <sup>ème</sup> sur 1/2 pointes, bras en couronne.	-Le bassin monte à la verticale de l'appui. -Hauteur de l'appui : grandissement. -La pose du pied se fait près des mains. -L'écart est conservé le plus longtemps possible.	-Continuité des actions -Contrôle et stabilité des appuis -Recherche de l'amplitude maximale : souplesse dorsale et épaules, écart des jambes (antéropostérieur) -Verticalité du corps au départ et à l'arrivée. -Contrôle de la rotation