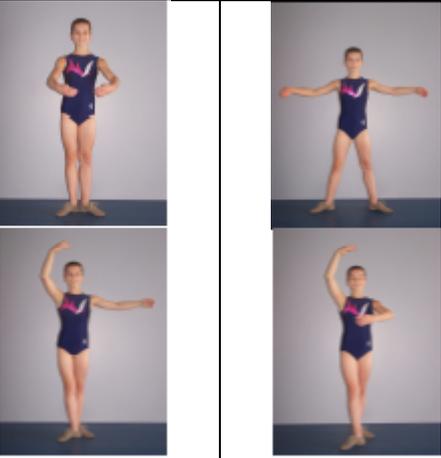
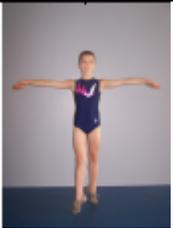
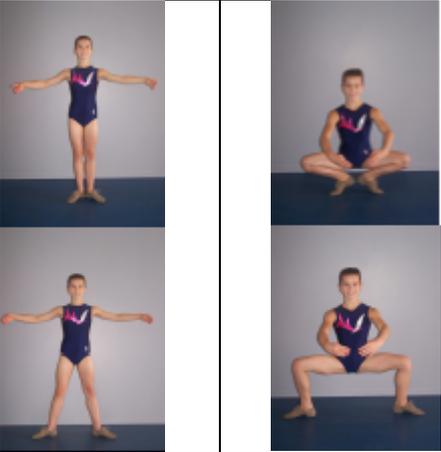
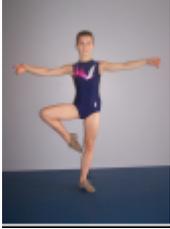


# 1<sup>er</sup> Degré – Niveau A : Technique de corps

**Exigences communes** : placement de base ☞ alignement des 3 masses (tête – buste – bassin). Jambe d’appui tendue.

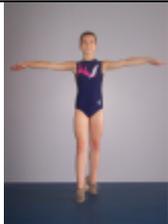
TECHNIQUE DE CORPS 1/5												
N°	MOUVEMENT			DESCRIPTION DU MOUVEMENT							EVALUATION	
	PHOTO		NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT			POSITION FIN		A	NA
				Photo	Placement				Photo	Placement		
11			Position de ballet D et G		- 6 <sup>ème</sup> position - Bras le long du corps	Mb sup	Le poids est réparti sur les deux jambes pour toutes les positions 1 <sup>ère</sup> -> arrondis, paume de main vers soi à hauteur du nombril 2 <sup>ème</sup> -> De la 1 <sup>ère</sup> , écarter les bras 3 <sup>ème</sup> -> L'un des bras est en <b>en couronne</b> et l'autre en 2 <sup>ème</sup> 4 <sup>ème</sup> -> Un bras en 1 <sup>ère</sup> , l'autre en couronne au-dessus de la tête		- 6 <sup>ème</sup> position - Bras le long du corps	Respecter des consignes de réalisation 1- Placement de base 2- Placements spécifiques	Non-respect d'une ou plusieurs consignes	
	Mb inf Pieds	1 <sup>ère</sup> -> les talons se touchent, les pieds sont ouverts 2 <sup>ème</sup> -> les pieds sont écartés et ouverts 3 <sup>ème</sup> -> talon de la jambe de devant est collé au milieu de l'autre pied 4 <sup>ème</sup> -> un pied devant l'autre (alignement talon-talon ou talon-pointe de pied)										
12			4 <sup>ème</sup> relevé D et G		- 4 <sup>ème</sup> position - Mains à la taille	Mb sup	Bras horizontal, alignement épaules		- 4 <sup>ème</sup> position - Mains à la taille	Respecter des consignes de réalisation 1- Placement de base 2- Placements spécifiques	Non-respect d'une ou plusieurs consignes	
	Mb inf	Monter sur ½ pointes en gardant l'ouverture et maintenir la position pendant 4 secondes										
	Pieds	Appui sur ½ pointes										

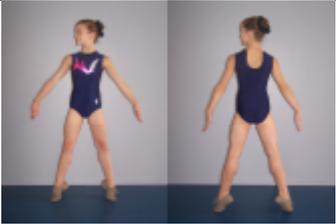
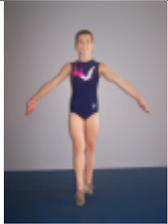
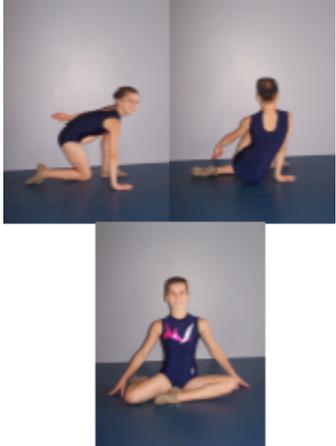
TECHNIQUE DE CORPS 2/5												
N°	MOUVEMENT				DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION	
	PHOTO		NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT		POSITION FIN		A	NA	
				Photo	Placement			Photo	Placement			
13		Dégagés D et G		- 1 <sup>ère</sup> position - Bras tendus sur les côtés ou bras en 2 <sup>nde</sup>	Mb sup	En 2 <sup>ème</sup> position		- 1 <sup>ère</sup> position - Bras tendus sur les côtés	Respecter des consignes de réalisation 1- Placement de base 2- Placements spécifiques	Non-respect d'une ou plusieurs consignes		
				Mb inf	Tendre la jambe en ouverture en pointant le pied (« bosser le sol »), vers : 1- l'avant (talon vers le plafond) 2- le côté (talon vers l'avant) 3- l'arrière (talon vers le sol) 4- le côté (talon vers l'avant)							
					Pieds	Ouverts						
14		½ pliés en 1 <sup>ère</sup> et 2 <sup>nde</sup>		- 1 <sup>ère</sup> position, bras le long du corps  - 2 <sup>ème</sup> position, bras le long du corps	Bassin	Sacrum vers le sol		- 1 <sup>ère</sup> position, bras le long du corps	Respecter des consignes de réalisation 1- Placement de base 2- Placements spécifiques	Non-respect d'une ou plusieurs consignes		
					Mb sup	En 1 <sup>ère</sup> position lorsqu'on plie En 2 <sup>nde</sup> position lorsqu'on tend		- 2 <sup>nde</sup> position, bras le long du corps				
					Mb inf	Pliés, genoux au-dessus des orteils						
					Pieds	Ouverts						

TECHNIQUE DE CORPS 3/5											
N°	MOUVEMENT			DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION	
	PHOTO			NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT	POSITION FIN		A	NA
					Photo	Placement		Photo	Placement		
15			Grands Pliés en 1 <sup>ère</sup> et 2 <sup>nde</sup>		- 1 <sup>ère</sup> position, bras le long du corps  - 2 <sup>nde</sup> position, bras le long du corps	Bassin	Sacrum vers le sol		- 1 <sup>ère</sup> position, bras le long du corps  - 2 <sup>nde</sup> position, bras le long du corps		
						Mb sup	En 1 <sup>ère</sup> position lorsqu'on plie En 2 <sup>nde</sup> position lorsqu'on tend				
						Mb inf	Pliés, genoux au-dessus des orteils, talons décollés (passer par la position ½ plié)				
16			Retirés ouverts D et G		- 1 <sup>ère</sup> position - Bras en 2 <sup>nde</sup> position	Mb sup	En 2 <sup>ème</sup> position		- 1 <sup>ère</sup> position - Bras en 2 <sup>nde</sup> position		
						Mb inf	- Appui-équilibre sur jambe tendue pendant 4 secondes - l'autre jambe pliée en dehors				
						Pieds	Pour la jambe pliée - niveau genou - pointé, talon vers l'avant				
			Retirés fermés D et G		- 6 <sup>ème</sup> position - Bras en 2 <sup>nde</sup>	Mb sup	A la 2 <sup>nde</sup>		- 6 <sup>ème</sup> position - Bras en 2 <sup>nde</sup>		
						Mb inf	- Appui-équilibre sur jambe tendue - l'autre jambe pliée fermée				
						Pieds	Pour la jambe pliée - niveau genou - pointé				

Respecter des consignes de réalisation  
1- Placements de base  
2- Placements spécifiques

Non-respect d'une ou plusieurs consignes

TECHNIQUE DE CORPS 4/5									
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT					EVALUATION	
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT	POSITION FIN		A	NA
			Photo	Placement		Photo	Placement		
17		1 Pas Chassé + saut 1 jambe D et G		- De profil - En 3 <sup>ème</sup> - Bras 2 <sup>nde</sup>	Mb sup A la 2 <sup>nde</sup>		- En 4 <sup>ème</sup> relevé - Bras à l'horizontal, alignement épaules	Respecter des consignes de réalisation 1- Placement de base 2- Placements spécifiques	Non-respect d'une ou plusieurs consignes
Mb inf	Dégagé devant, ½ plié, impulsion, chassé, réception en ½ plié, un pas, saut une jambe (pied au genou, jambe pliée, fermé, pied pointé), réception sur un pied jambe fléchie, un pas								
Pieds	Pointés								
18		Equilibre sur un pied D et G		- 4 <sup>ème</sup> relevé - Bras à l'horizontal, alignement épaules	Mb sup Autour serrés autour du corps – bras D devant pour pied G et inverse pour pied D		- 4 <sup>ème</sup> relevé - Bras à l'horizontal, alignement épaules	Respecter des consignes de réalisation 1- Placement de base 2- Placements spécifiques	Non-respect d'une ou plusieurs consignes
Mb inf	- Appui-équilibre sur ½ pointes, jambes tendues pendant 2 secondes - L'autre jambe pliée fermée								
Pieds	Pour jambe pliée : - en contact avec la cheville de l'autre pied - pointé								
19		1 T à D 1 T à G		- 4 <sup>ème</sup> relevé - Bras à l'horizontal, alignement épaules	Mb sup Bras serrés autour du corps. D devant pour pivot à G et inverse pour pivot à D		- 4 <sup>ème</sup> relevé - Bras G à l'horizontal - Main D en position d'attente de rattrapage	Respecter des consignes de réalisation 1- Placement de base 2- Placements spécifiques	Non-respect d'une ou plusieurs consignes
Mb inf	Pivot sur un pied avec appui sur la jambe arrière								
Pieds	Pour la jambe pliée - en contact avec la cheville de l'autre pied - pointé Pour la jambe d'appui : - ½ pointes								

TECHNIQUE DE CORPS 5/5										
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION	
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT		POSITION FIN		A	NA
			Photo	Placement			Photo	Placement		
20		1 Déboulé à D et à G		- 4 <sup>ème</sup> relevé - 2 bras dans la diagonale basse	Tête	Tournée en direction du déplacement		- 4 <sup>ème</sup> relevé - Bras dans la diagonale basse - ramener le pied devant	Respecter des consignes de réalisation 1- Placement de base 2- Placements spécifiques	Non-respect d'une ou plusieurs consignes
				Mb sup	Bras dans la diagonale basse					
				Mb inf	Tour passant par la seconde, jambes tendues					
				Pieds	Sur ½ pointes					
21		Approche illusion D et G		- De profil - Bras tendus au-dessus de la tête, largeur épaules - Tête et bras dans l'alignement du corps - Pied pointé derrière - pied devant ouvert - Jambe tendue - Bassin fermé	Buste	En fermeture sur la jambe		- Profil - Bras tendus au-dessus de la tête, largeur épaules - Tête et bras dans l'alignement du corps - Pied pointé derrière - Jambes tendues - Bassin fermé		
				Mb sup	Mains posées au sol					
				Mb inf	Jambe de derrière dans l'alignement du tronc Jambes tendues					
				Pieds	Ouverts Talon au sol (jambe d'appuis)					
22		Passage au sol		De face Pied gauche pointé sur le côté	Mb sup	Main opposée au déplacement au sol		De face 3 <sup>ème</sup> jazz au sol		
					Mb inf	1- Dégagé sur le côté 2- Referme le genou sur le pied dégagé main au sol 3- tour au sol sur les fesses, jambes pliées 4- arrivée en 3 <sup>ème</sup> jazz au sol				
					Pieds	Pointés Pointes de pied en contact avec le sol sur tout le mouvement				

