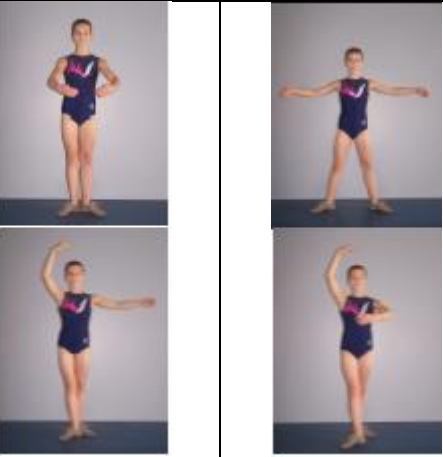








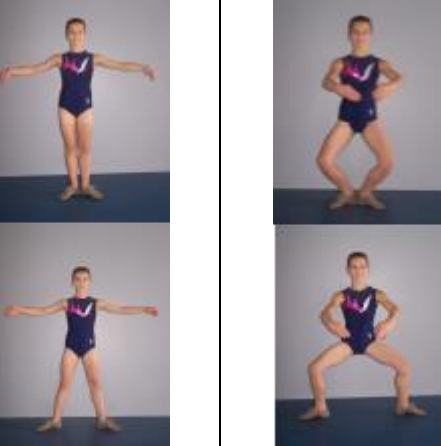




1^{er} Degré – Niveau A : Technique de corps

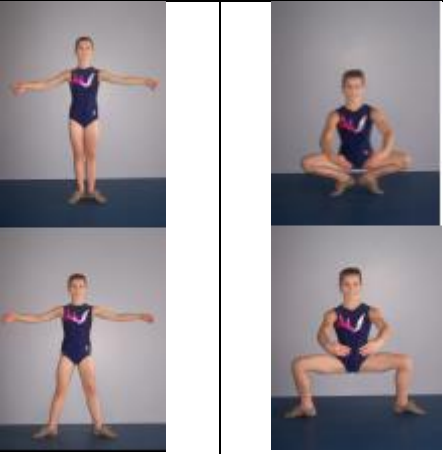








Exigences communes : placement de base ☞ alignement des 3 masses (tête – buste – bassin). Jambe d’appui tendue.

TECHNIQUE DE CORPS 1/5											
N°	MOUVEMENT		NOM	DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION	
	PHOTO			POSITION DEPART		MOUVEMENT	POSITION FIN		A	NA	
				Photo	Placement		Photo	Placement			
11			Position de ballet D et G		- 6 ^{ème} position - Bras le long du corps	Mb sup	Le poids est réparti sur les deux jambes pour toutes les positions 1 ^{ère} -> arrondis, paume de main vers soi à hauteur du nombril 2 ^{ème} -> De la 1 ^{ère} , écarter les bras 3 ^{ème} -> L'un des bras est en en couronne et l'autre en 2 ^{ème} 4 ^{ème} -> Un bras en 1 ^{ère} , l'autre en couronne au-dessus de la tête		- 6 ^{ème} 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 ^{ère} -> les talons se touchent, les pieds sont ouverts 2 ^{ème} -> les pieds sont écartés et ouverts 3 ^{ème} -> talon de la jambe de devant est collé au milieu de l'autre pied 4 ^{ème} -> un pied devant l'autre (alignement talon-talon ou talon-pointe de pied)				
12			4 ^{ème} relevé D et G		- 4 ^{ème} position - Mains à la taille	Mb sup	Bras horizontal, alignement épaules		- 4 ^{ème} 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 ^{ère} position - Bras tendus sur les côtés ou bras en 2 ^{nde}	Mb sup	En 2 ^{ème} position		- 1 ^{ère} position - Bras tendus sur les côtés			
						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 ^{ère} et 2 ^{nde}		- 1 ^{ère} position, bras le long du corps - 2 ^{ème} position, bras le long du corps	Bassin	Sacrum vers le sol		- 1 ^{ère} position, bras le long du corps - 2 ^{nde} position, bras le long du corps			
						Mb sup	En 1 ^{ère} position lorsqu'on plie En 2 ^{nde} position lorsqu'on tend					
						Mb inf	Pliés, genoux au –dessus des orteils					
						Pieds	Ouverts					

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

Non-respect d'une ou plusieurs consignes










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 ^{ère} et 2 ^{nde}	 <p>- 1^{ère} position, bras le long du corps</p> <p>- 2^{nde} position, bras le long du corps</p>		Bassin	Sacrum vers le sol		<p>- 1^{ère} position, bras le long du corps</p> <p>- 2^{nde} position, bras le long du corps</p>			
								Mb sup	En 1 ^{ère} position lorsqu'on plie En 2 ^{nde} 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	 <p>- 1^{ère} position - Bras en 2^{nde} position</p>		Mb sup	En 2 ^{ème} position		<p>- 1^{ère} position - Bras en 2^{nde} position</p>			
								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	 <p>- 6^{ème} position - Bras en 2^{nde}</p>		Mb sup	A la 2 ^{nde}		<p>- 6^{ème} position - Bras en 2^{nde}</p>			
								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- Placement 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 ^{ème} - Bras 2 ^{nde}	Mb sup A la 2 ^{nde}		- En 4 ^{ème} relevé - Bras à l'horizontal, alignement épaules	Respecter des signes 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 ^{ème} 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 ^{ème} relevé - Bras à l'horizontal, alignement épaules	Respecter des signes 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 ^{ème} 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 ^{ème} relevé - Bras G à l'horizontal - Main D en position d'attente de rattrapage	Respecter des signes 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 ^{ème} relevé - 2 bras dans la diagonale basse	Tête	Tournée en direction du déplacement		- 4 ^{ème} 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 - Jambes tendues - 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	Respecter des consignes de réalisation 1- Placement de base 2- Placements spécifiques	Non-respect d'une ou plusieurs consignes
				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 ^{ème} jazz au sol	Respecter des consignes de réalisation 1- Placement de base 2- Placements spécifiques	Non-respect d'une ou plusieurs consignes
				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 ^{ème} jazz au sol					
				Pieds	Pointés Pointes de pied en contact avec le sol sur tout le mouvement					

