





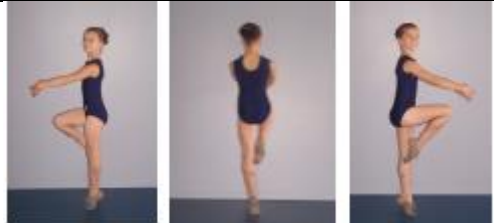
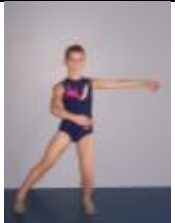
















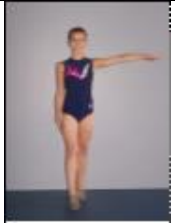
## 2<sup>ème</sup> Degré – Niveau A : Technique de corps

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

TECHNIQUE DE CORPS 1/2													
N°	MOUVEMENT			NOM	DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION		
	PHOTO				POSITION DEPART		MOUVEMENT		POSITION FIN		A	NA	
					Photo	Placement			Photo	Placement			
11				<b>Grands battements</b> devant, côté, derrière			1- En 1 <sup>ère</sup> 2- Bras à la 2 <sup>nde</sup>	Mb sup.    En 2 <sup>nde</sup>  Mb inf.    Lancer la jambe tendue en ouverture (« bosser le sol »), horizontal minimum, vers : - l’avant (talon vers le plafond) - le côté (talon vers l’avant) - l’arrière (talon vers le sol) - le côté (talon vers l’avant)			1- En 1 <sup>ère</sup> 2- Bras à la 2 <sup>nde</sup>	<b>Respecter des consignes de réalisation</b> 1- Placement de base 2- Placements spécifiques	<b>Non-respect d’une ou plusieurs consignes</b>
Pieds		Ouverts et pointés			Pieds		Ouverts et pointés						
Pieds		Ouverts et pointés			Pieds		Ouverts et pointés						
12				<b>1 T Piqué D et G</b> En fermeture et en dedans			1- Pied pointé sur le côté 2- Bras en 2 <sup>nde</sup>	Tête    1- Fixer un point 2- Rotation du buste 3- Retard de la tête au départ et avance à l’arrivée			1- En 4 <sup>ème</sup> relevé 2- De profil 3- Bras en 4 <sup>ème</sup>	<b>Respecter des consignes de réalisation</b> 1- Placement de base 2- Placements spécifiques	<b>Non-respect d’une ou plusieurs consignes</b>
Mb sup.		En 1 <sup>ère</sup> pendant le pivot			Mb sup.		En 1 <sup>ère</sup> pendant le pivot						
Mb inf.		D’appui : 1- Piqué sur ½ sur la jambe tendue 2- Pivot Mobilisé : - Placement retiré : pied pointé au genou, jambe pliée fermée			Mb inf.		D’appui : 1- Piqué sur ½ sur la jambe tendue 2- Pivot Mobilisé : - Placement retiré : pied pointé au genou, jambe pliée fermée						
Pieds		Appui : sur ½ pointes Mobilisé : pointe, talon en contact avec genou		Pieds		Appui : sur ½ pointes Mobilisé : pointe, talon en contact avec genou							
13				<b>1 T Piqué D et G</b> En fermeture et en dehors			1- En 2 <sup>nde</sup> jazz 2- Bras en 3 <sup>ème</sup>	Tête    1- Fixer un point 2- Rotation du buste 3- Retard de la tête au départ et avance à l’arrivée			1- En 2 <sup>nde</sup> jazz inverse au départ 2- Bras en 3 <sup>ème</sup>	<b>Respecter des consignes de réalisation</b> 1- Placement de base 2- Placements spécifiques	<b>Non-respect d’une ou plusieurs consignes</b>
Mb sup.		En 1 <sup>ère</sup> jazz pendant le pivot			Mb sup.		En 1 <sup>ère</sup> jazz pendant le pivot						
Mb inf.		D’appui : 1- Relevé sur ½ 2- Pivot Mobilisé : - Placement retiré : pied pointé au genou, jambe pliée fermée - pied retiré prend la place de l’autre à la fin du piqué			Mb inf.		D’appui : 1- Relevé sur ½ 2- Pivot Mobilisé : - Placement retiré : pied pointé au genou, jambe pliée fermée - pied retiré prend la place de l’autre à la fin du piqué						
Pieds		Appui : sur ½ pointes Mobilisé : pointe, talon en contact avec genou		Pieds		Appui : sur ½ pointes Mobilisé : pointe, talon en contact avec genou							

					Pieds	Fermés			
--	--	--	--	--	-------	--------	--	--	--

TECHNIQUE DE CORPS 2/2										
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION	
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT	POSITION FIN		A	NA	
			Photo	Placement		Photo	Placement			
14		Pas chassé + petit jeté D et G		1- De profil 2- En 3 <sup>ème</sup> 3- Bras à la 2 <sup>nde</sup> alignement épaules	Mb sup. Mb inf. Pieds	Bras à la 2 <sup>nde</sup> Pas chassé, un pas (impulsion), développer (ou battement) la jambe de devant, déplacement vers l'avant, extension de la jambe de derrière tendue, réception sur la jambe de devant fléchie, un pas Ouverts Pointés en 3 <sup>ème</sup> pendant le frappé		1- 4 <sup>ème</sup> relevé 2- Bras à la 2 <sup>nde</sup> alignement épaules	Respecter des consignes de réalisation 1- Placement de base 2- Placements spécifiques	Non-respect d'une ou plusieurs consignes
15		2 T à G		1- De face 2- En 4 <sup>ème</sup> relevé 3- Bras à l'horizontal alignement épaules	Tête Mb sup. Mb inf. Pieds	Fixer un point Bras autour du corps 2 Pivots sur un pied avec appui sur la jambe arrière Pour la jambe pliée : - en contact avec la cheville de l'autre pied - pointé Jambe d'appui : - ½ pointes		1- 4 <sup>ème</sup> relevé 2- Bras G 2 <sup>nde</sup> alignement épaules 3- Bras D en position de rattrapage		
16		1 T 1/2 à G + dégagé (Nuque)		1- De face 2- En 4 <sup>ème</sup> relevé 3- Bras à l'horizontal alignement épaules	Tête Mb sup. Mb inf. Pieds	Fixer un point Mains sur les hanches 1 Pivot ½ Pour la jambe pliée : - en contact avec la cheville de l'autre pied - pointé Jambe d'appui : - ½ pointes		1- De dos 2- Pied droit pointé derrière en dégagé 3- Mains sur les hanches		

TECHNIQUE DE CORPS 3/2												
N°	MOUVEMENT			DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION		
	PHOTO			NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT	POSITION FIN		A	NA	
					Photo	Placement		Photo	Placement			
17				Illusion endroit D		1- Pied pointé (D ou G) sur le côté 2- Bras en 2 <sup>nd</sup> e alignement épaules	Mb sup.	Bras diagonale basse légèrement vers l'arrière		1- Pied pointé G sur le côté 2- Bras en 2 <sup>nd</sup> e alignement épaules Tolérance pied en seconde ou 4 <sup>ème</sup> relevée à l'arrivée	Respecter des consignes de réalisation 1- Placement de base 2- Placements spécifiques	Non-respect d'une ou plusieurs consignes
GBuste / Mb inf.	1- Cercle complet du tronc et de la jambe tendue (alignés) dans un plan frontal 2- Descente profil G et remontée de profil D 3- Jambe d'appui tendue											
Pieds	Talon décollé pour appui											
18				Illusion envers D		1- 4 <sup>ème</sup> relevé 2- Bras tendus (gauche horizontal, bras droit le long du corps)	Mb sup.	Bras diagonale basse légèrement vers l'arrière			Respecter des consignes de réalisation 1- Placement de base 2- Placements spécifiques	Non-respect d'une ou plusieurs consignes
Mb inf.	1- Cercle complet du tronc et de la jambe tendue (alignés) dans un plan frontal 2- Descente profil D et remontée de profil G 3- Jambe d'appui tendue											
Pieds	Talon décollé pour appui											