

# Définitions Eléments sous le lancer

**FILIERE N3**

N°	NOM	Définition déroulement corps	Fautes à sanctionner	Non reconnu
<u>2</u>	<b>Pose 4<sup>ème</sup> relevé</b>	Monter sur ½ pointes en gardant l'ouverture et maintenir la position	Réalisation corps	Si pas de maintien
<u>3</u>	<b>Pose « piqué »</b>	Jambe d'appui : talon au sol  <b>Retiré fermé</b> : Maintien appui en équilibre sur jambe tendue, l'autre jambe pliée fermée, pied pointé au niveau du genou  <b>Retiré ouvert</b> : Maintien appui en équilibre sur jambe tendue, l'autre jambe pliée en dehors, pied pointé au niveau du genou, talon vers l'avant	Réalisation corps	Si pas bon placement fermé/ouvert
<u>4</u>	<b>Grand battement devant/côté</b>	Lancer la jambe tendue en ouverture (« broser le sol »), Minimum à 135°  Vers l'avant (talon vers le plafond) ou sur le côté (talon vers l'avant)  La jambe d'appui reste tendue et sur ½ pointe	Réalisation corps	Si pas minimum jambe à 135°
<u>5</u>	<b>Grand battement devant/côté (Y) avec maintien</b>	<b>Devant</b> : Grand battement devant puis maintenir la jambe à 2 mains au niveau de la cheville, jambe d'appui tendue, talon au sol  <b>Côté</b> : Lever la jambe fléchie, attraper le talon dans la paume de la main et tendre la jambe sur le côté, maintien, jambe d'appui tendue, talon au sol	Réalisation corps	Si grand battement pas reconnu  Si pas de maintien
<u>6</u>	<b>Toute pose avec ou sans bras avec repère visuel</b>  <b>Minimum 2 temps</b>	<b>Dégagé</b> : Tendre la jambe en ouverture en pointant le pied (« broser le sol »), vers l'avant (talon vers le plafond) ou le côté (talon vers l'avant) ou l'arrière (talon vers le sol)  <b>Fente</b> : Dégagé côté ou derrière avec flexion en ouverture de la jambe d'appui	Réalisation corps	Si pas de maintien 2 temps
<u>8</u>	<b>Pied tête</b>	Grand battement arrière, jambe tendue jusqu'à l'horizontal minimum puis flexion de la jambe avec extension dorsale et extension de la tête  Le pied entre en contact avec la tête  La jambe d'appui reste tendue	Réalisation corps	Si le pied ne touche pas la tête  Si le genou de la jambe fléchie pas au min à horizontal

<u>9</u>	<b>Pied tête avec maintien</b>	Pied tête + attrape le pied avec la main inverse pour maintenir la position	Réalisation corps	Si pied ne touche pas la tête  Si genou de la jambe fléchie pas min à horizontal  Si pas maintenue avec main inverse
<u>10</u>	<b>Pose jambe devant ou côté ou derrière en dessous de l'horizontale</b>	Maintien 2 temps  Jambe d'appui tendue et en ouverture, pied à plat  Lancer la jambe en ouverture en passant par le dégagé (« brosser le sol »), hauteur diagonale basse  <b>Vers l'avant</b> (talon vers le plafond), <b>sur le côté</b> (talon vers l'avant) <b>ou derrière</b> (talon vers le sol)	Réalisation corps	Si pas maintenu
<u>11</u>	<b>Attitude</b>	Lancer la jambe fléchie en ouverture vers l'arrière, genou et pied hauteur bassin (talon vers le sol)  Jambe d'appui tendue et sur ½ pointe	Réalisation corps	Si genou pas à horizontal et en arrière
<u>12</u>	<b>Attitude en sautant</b>	Attitude avec saut appel 2 pieds, arrivée 1 pied  Impulsion et réception sur jambes fléchies	Réalisation corps	Si genou pas à horizontal et en arrière  Si pas élévation
<u>13</u>	<b>Descente sur les 2 genoux : un genou après l'autre</b>	Poser un genou au sol, buste droit, puis l'autre genou  Les deux genoux sont fermés Bras tirés le long du corps	Réalisation corps	Si genoux pas posés en alternatif
<u>14</u>	<b>Arabesque</b>	Lancer la jambe tendue en ouverture vers l'arrière (« brosser le sol »), hauteur bassin (talon vers le sol)  Jambe d'appui tendue et ½ pointe	Réalisation corps	Si jambe tendue pas vers arrière à hauteur bassin

<u>15</u>	<b>Arabesque en sautant</b>	Arabesque avec saut appel 2 pieds, arrivée 1 pied Impulsion et réception sur jambes fléchies	Réalisation corps	Si jambe tendue pas vers l'arrière à la hauteur du bassin Si pas d'élévation
<u>18</u>	<b>½ tour</b>	<b>Pieds / jambes:</b> Départ 4° relevée ½ tour sur un pied avec appui sur la jambe arrière qui est sur 1/2 pointe Pour la jambe en l'air, en contact avec la cheville de l'autre pied Arrivée 4° relevée <b>Bras :</b> tirés vers le bas	Réalisation corps	Si ½ tour pas fait ou pas fini
<u>19</u>	<b>Tour Twirling</b>	<b>Pieds / jambes :</b> Départ 4° relevée Pivot sur un pied avec appui sur la jambe arrière qui est sur 1/2 pointe Pour la jambe en l'air, en contact avec la cheville de l'autre pied Arrivée 4° relevée (même position que départ) <b>Bras :</b> Autour de la taille ou placés	Réalisation corps	Si tour pas fini et si pas retour épaule, bassin, genou de la jambe en l'air de face dans axe
<u>25</u>	<b>1T sur les genoux</b>	Départ pieds joints, bras le long du corps Poser le genou gauche vers l'arrière en amorçant le tour Puis poser le genou droit en continuant le tour (glissé) Sortir le pied gauche de face Garder le buste droit	Réalisation corps	Si le 1T non reconnu

<u>28</u>	<b>1T sur les genoux</b> ("déboulé à genoux")	Départ pieds joints, bras le long du corps  Poser le genou gauche sur le côté en amorçant le tour  Puis poser le genou droit en continuant le tour en déplacement (glissé)  Sortir le pied gauche sur le côté, avec ouverture du genou  Garder le buste droit	Réalisation corps	Si le Déboulé non reconnu
<u>38</u>	<b>Attitude en tournant</b>	<b>Buste :</b> Droit  <b>Jambes/Pieds :</b>  Jambe d'appui tendue sur 1/2 pointes pendant le pivot  Jambe en l'air pliée, genou à l'horizontal et tiré en arrière, genou et pied niveau bassin, pointe de pied tirée	Réalisation corps  Jambes tendues buste droit ...	Si genou pas horizontal et derrière  Si tour pas reconnu
<u>40</u>	<b>Arabesque en tournant</b>	<b>Buste :</b> Droit  <b>Jambes/Pieds :</b>  Jambe d'appui tendue sur 1/2 pointes pendant le pivot  Jambe en l'air tendue en ouverture vers l'arrière, pointe de pied tirée	Réalisation corps  Jambes tendues buste droit ...	Si jambe en l'air pas en ouverture vers l'arrière  Si tour pas reconnu
<u>42</u>	<b>Rond de jambe</b>	Jambe d'appui tendue et sur ½ pointe  Bras tirés sur les côtés  La jambe libre dessine un cercle de l'intérieur vers l'extérieur  Jambe tendue, pointe de pied tirée, bassin fixe (rotation de la hanche)	Réalisation corps	Si rond de jambe pas dessiné avec jambe libre
<u>46</u>	<b>Grand écart latéral</b>	Descendre vers le sol en écartant les 2 jambes dans l'axe et tendues :  Jambe avant en dehors,  Jambe arrière, coup de pied au sol,  Pieds pointés,  Bassin fermé, buste droit  2 mains au sol à la fin du mouvement	Réalisation corps	Si les deux jambes ne touchent pas le sol à écart  Si les 2 mains ne sont pas posées sol à la fin du mouvement

<u>47</u>	<b>Grand écart facial</b>	<p>Les 2 jambes tendues sur les côtés et alignées au bassin, pieds pointés, buste droit</p> <p>2 mains au sol fin à la fin du mouvement</p>	Réalisation corps	<p>Si les deux jambes ne touchent pas le sol à écart</p> <p>Si les 2 mains ne sont pas posées au sol à la fin du mouvement</p>
<u>50</u>	<b>Passage au sol</b> (fin au sol)	<p>Dégagé pied gauche sur le côté</p> <p>De profil, Referme le genou D sur le pied dégagé G, main droite au sol</p> <p>Tour au sol sur les fesses vers l'avant, jambes pliées, pieds pointés</p> <p>Arrivée en 3ème jazz au sol, genou G en avant, Pied D derrière fesse D</p>	Réalisation corps	<p>Si description pas respectée</p> <p>Si tour pas fait ou pas fini</p> <p>Si mauvaise position de fin</p>
<u>51</u>	<b>Roulade costale</b>	<p>Pose genou fléchi et main en pivotant</p> <p>Rouler sur le dos avec ouverture des jambes tendues (passage à la verticale), pointes de pieds tirées</p> <p>Bras tendus au sol sur les côtés</p> <p>Fin du mouvement : de face, un genou au sol, l'autre jambe tendue en ouverture sur le côté</p>	Réalisation corps	Si pas de passage à la verticale
<u>55</u>	<b>Roulade au sol sur soi-même jambes tendues ou sur pointes</b>	<p>Départ : assis, jambes tendues et serrées devant, buste droit</p> <p>Tour sur soi-même en appui sur les mains, jambes et bras tendus, pointes de pieds tirées, coup de pied au sol (gainage)</p> <p>Fin : retour position de départ</p>	Réalisation corps	Si tour non reconnu

58	<b>Roulade sol éventail</b>	<p>De droite à gauche / De gauche à droite</p> <p><b>Jambes :</b></p> <p>De droite à gauche : départ jambe droite tendue, jambe gauche pliée à l'intérieur.</p> <p>La jambe droite dessine un cercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en frôlant le sol et en restant à l'horizontal. La jambe gauche suit la jambe droite. Arrivée jambe droite pliée à l'intérieur et jambe gauche tendue.</p> <p>De gauche à droite : mouvement inverse</p> <p><b>Buste :</b> Droit au départ et collé au sol pendant l'ouverture des jambes</p> <p><b>Bassin :</b> Décollé du sol pour permettre aux jambes de passer dans l'axe horizontal</p> <p><b>Bras :</b> En seconde au sol</p>	Réalisation corps	<p>Si les jambes ne frôlent pas le sol</p> <p>Si les jambes ne dessinent pas un cercle</p>
63	<b>Roulade avant / arrière et dérivés</b>	<p><b>Roulade avant :</b></p> <p>Départ debout, pieds joints</p> <p>Fléchir les genoux, poser les mains au sol en avant, rentrer le menton</p> <p>Rouler sur le dos de la nuque au fessier</p> <p>Se relever sur un genou, l'autre en ouverture devant, pied à plat</p> <p><b>Roulade arrière :</b></p> <p>Départ debout, pieds joints</p> <p>Fléchir les genoux, poser les mains au sol en arrière, rentrer le menton</p> <p>Rouler sur le dos du fessier à la nuque</p> <p>Fin à genoux</p> <p><b>Dérivés :</b></p>	Réalisation corps	Si roulade pas faite de la nuque au fessier



68	<b>Glissade en déplacement, jambe derrière pliée, bassin relevé</b>	<p><b>Buste :</b> Buste incliné</p> <p><b>Jambes :</b> Grande glissade de la jambe avant tendue jusqu'au sol. La jambe arrière est pliée et glisse vers la jambe de devant.</p> <p><b>Bras/Mains :</b> Bras de la jambe tendue descend jusqu'au sol. L'autre bras est libre.</p> <p><b>Bassin :</b> Bassin relevé vers l'avant</p>	Réalisation corps	<p>Si pas de ½ écart</p> <p>Si bassin pas relevé</p> <p>Si pas en déplacement</p>
71	<b>Glissade jambe croisée tendue</b>	<p><b>A gauche :</b> Jambes : ouverture de la jambe gauche en grande seconde. La jambe droite glisse au sol tendue derrière la jambe gauche.</p> <p>Mains : La main droite vient se poser au sol à côté du bassin.</p> <p>Buste : Le buste est droit.</p> <p><b>A droite :</b> inversement</p>	Réalisation corps	<p>Si la jambe qui descend n'est pas tendue</p> <p>Si pas de glissade déplacement</p>
72	<b>Marche sur ½ pointes (minimum 4)</b>	<p>Départ 4<sup>ème</sup> relevée</p> <p>4 pas (minimum) sur ½ pointes, jambes tendues, pieds en ouverture</p> <p>Bras tirés</p>	Réalisation corps	<p>Si pas 4 pas</p> <p>Si placement non respecté</p>
73	<b>Pas chassés (minimum 2)</b>	<p>Départ 4<sup>ème</sup> relevée</p> <p>2 pas chassés sur ½ pointes départ sur ½ pointes : dégagé devant, pose du pied par la pointe puis flexion des genoux pour permettre l'impulsion,</p> <p>Saut : le pied de derrière chasse celui de devant, jambes tendues, pointes de pieds tirées vers le bas</p> <p>1 pas sur ½ pointe entre les 2 chassés</p> <p>Bras tirés</p> <p>Le mouvement peut être latéral ou frontal</p>	Réalisation corps	<p>Si pas 2 pas chassés</p> <p>Si le pied ne chasse pas l'autre</p>

<u>74</u>	<b>Course talons aux fesses</b> (minimum 2)	Départ 4 <sup>ème</sup> relevée  Course sur ½ pointes, en fléchissant les jambes vers l'arrière (les talons entrent en contact avec le fessier)  Pointes de pieds tirées vers le haut  Bras tirés	Réalisation corps	Si pas le minima de 2  Si les talons ne touchent pas les fesses
<u>75</u>	<b>Pas de bourrée</b>	Départ pieds joints  1 <sup>er</sup> pas : croiser devant avec flexion des jambes  2 <sup>ème</sup> pas : dégagé côté  3 <sup>ème</sup> pas : croiser derrière avec flexion des jambes  4 <sup>ème</sup> pas : dégagé côté  Fin pieds joints  Bras tirés sur les côtés	Réalisation corps	Si le dessin des pieds non respectés
<u>76</u>	<b>1 déboulé</b>	Départ : 4 <sup>ème</sup> relevée, bras tirés dans la diagonale basse  Tête tournée en direction du déplacement  Tour en passant par la seconde, sur ½ pointes, jambes tendues  Fin en 4 <sup>ème</sup> relevée	Réalisation corps	Si pas de tour avec passage en seconde
<u>78</u>	<b>Saut 1 pied</b>	Départ pieds joints, bras le long du corps  1 pas sur jambes fléchies pour impulsion  Saut appel 1 pied, les genoux vers le haut et vers l'avant (min horizontal)  Réception sur 1 pied, jambe fléchie	Réalisation corps	Si pas élévation  Si genoux pas fermés minimum à l'horizontal

79	<b>Jeté jazz avec jambes pliées</b>	<p><b>Sur place :</b></p> <p>Saut de face, appel 2 pieds, réception 1 pied</p> <p>Jambes fléchies : un genou en ouverture, l'autre en fermeture</p> <p>Elévation des bras sur les côtés</p> <p><b>En déplacement :</b></p> <p>Un dégagé côté + 1 pas croisé devant avec flexion pour impulsion</p> <p>Saut de face, appel 1 pied, réception 1 pied</p> <p>Jambes fléchies : un genou en ouverture, l'autre en fermeture</p> <p>Elévation des bras sur les côtés</p>	Réalisation corps	<p>Si pas un genou en ouverture et l'autre en fermeture</p> <p>Si sur place ou déplacement pas respecté</p>
80	<b>Ciseaux avant ou arrière</b>	<p>Départ pieds joints, bras le long du corps</p> <p>Saut appel 1 pied, réception 1 pied</p> <p>Jambes tendues, pointes tirées</p> <p>Elévation des bras sur les côtés</p> <p><b>Ciseau avant :</b></p> <p>Battement avant en sautant + changement de jambe</p> <p><b>Ciseau arrière :</b></p> <p>Battement arrière en sautant + changement de jambe</p>	Réalisation corps	<p>Si pas d'élévation</p> <p>Si pas de changement jambe pendant le saut</p>

<p><u>83</u></p>	<p><b>Petit jeté</b> (amplitude 90° à 135°)</p>	<p>Pas chassé, un pas (impulsion), Développé (ou battement) de la jambe de devant, Déplacement vers l'avant, Extension de la jambe de derrière tendue, Réception sur la jambe de devant fléchie, Un pas Pieds en ouverture Bras à la seconde</p>	<p>Réalisation corps</p>	<p>Si pas d'amplitude de 90° à 135°</p>
<p><u>85</u></p>	<p><b>Sissone en déplacement</b></p>	<p><b>A gauche :</b> Départ : 3ème position Jambes : Fléchies pour impulsion, jambes tendues et pieds pointées avec une ouverture à plus de 45° par rapport à l'axe du corps. Buste : Droit Bras : Tendus Fin : Réception sur jambe gauche fléchie. La jambe droite arrive un peu après la jambe gauche pour finir en 3ème position.  <b>A droite :</b> inversement</p>	<p>Réalisation corps</p>	<p>Si pas déplacement  Si les jambes ne sont pas minimum à 45°</p>

86	<b>Saut de chat</b> : Ciseaux avec jambes pliées face ou latéral	<p>Saut pieds décalés, appel 1 pied, réception 1 pied</p> <p><b>De face :</b></p> <p>Départ en 3<sup>ème</sup></p> <p>Saut en déplacement jambes fléchies en retiré genou ouvert</p> <p><b>Latéral :</b></p> <p>Départ pieds joints</p> <p>Saut sur place jambes fléchies en retiré genou fermé</p>	Réalisation corps	<p>Si nature sur place ou déplacement pas respecté</p> <p>Si jambes pas fléchies retirées fermées ou ouverts</p>
87	<b>Cabriole devant, côté, derrière</b>	<p>Saut appel 1 pied, réception 1 pied, jambes tendues, pointes de pieds tirées</p> <p><b>Devant :</b></p> <p>1 pas en avant + battement avant en sautant, la 2<sup>ème</sup> jambe vient chasser (taper) l'arrière de la jambe en battement</p> <p>Réception sur la 2<sup>ème</sup> jambe</p> <p><b>Côté :</b></p> <p>1 pas croisé devant + battement côté en sautant, la 2<sup>ème</sup> jambe vient chasser (taper) l'arrière de la jambe en battement</p> <p>Réception sur la 2<sup>ème</sup> jambe</p> <p><b>Derrière :</b></p> <p>Départ pieds joints, battement arrière en sautant, la 2<sup>ème</sup> jambe vient chasser (taper) la jambe en battement</p> <p>Réception sur la 2<sup>ème</sup> jambe</p>	Réalisation corps	<p>Si battement non reconnu</p> <p>Si pas d'élévation</p> <p>Si pas de chassé en l'air</p>
90	<b>Grand jeté</b> (amplitude 160° à 180°)	<p>Idem 83 Petit jeté avec amplitude d'ouverture des jambes plus importante</p> <p>180° = jambes alignées à l'horizontal</p>	Virginie	Si pas amplitude de 160° à 180°

FILIERE N2

FILIERE N1

N°	NOM	Définition déroulement corps	Fautes à sanctionner	Non reconnu
<u>16</u>	<b>Cambré</b>	Grand battement devant, 2 jambes tendues + extension dorsale et renversement tête vers l'arrière	Réalisation corps	Si grand battement non reconnu  Si pas d'extension dorsale et renversement
<u>20</u>	<b>1 tour en l'air : saut vertical de 360° (appel 2 pieds)</b>	Départ en 4 <sup>ème</sup>  Flexion des jambes en ouverture pour impulsion verticale  1 tour en l'air, pointes de pieds tirées vers le sol  Réception sur jambes fléchies en 4 <sup>ème</sup>  Bras tirés le long du corps	Réalisation corps	Si tour pas fini et retour épaule, bassin, genou de la jambe en l'air de face dans axe  Si pas d'élévation
<u>23</u>	<b>Axel 2 tours en l'air appel sur 1 pied, atterrissage sur l'autre</b>	Vidéo nomenclature : 1 tour ou 2 tours  Départ en 4 <sup>ème</sup> , bras tirés sur les côtés  Commence le pivot en fléchissant la jambe arrière pour impulsion 1 jambe  Saut en tournant pieds décalés (l'un après l'autre), jambes fléchies en montant le genou vers l'avant, pointes de pieds tirées vers le sol  Réception sur une jambe puis poser le 2 <sup>ème</sup> pied de face, derrière en ouverture  Bras : pendant le saut, ramener les bras fléchis, mains jointes devant le buste	Réalisation corps	Si 1/2 tour pas fini et retour épaule, bassin, genou de la jambe en l'air de face dans axe  Si pas d'élévation
<u>24</u>	<b>Axel 2 tours en l'air arrivée au sol directe sans appui</b>	Idem  Axel un tour en l'air et au moment de la réception, arrivée directement sur le genou (1 <sup>ère</sup> jambe), amortir la réception sur le coup de pied (pointe de pied retournée) puis poser la 2 <sup>ème</sup> jambe derrière	Réalisation corps	Si ½ tour pas fini et retour épaule, bassin, genou de la jambe en l'air de face dans axe  Si pas d'élévation  Si pas d'arrivée sol

<p><u>26</u> <u>29</u> <u>31</u></p>	<p><b>Pivot avec mobilisation d'un membre inférieur : jambe au-dessous de l'horizontal avec repère visuel</b></p> <p>Ex. tour piqué, tour plané</p>	<p>3 numéros pour un regroupement de mouvements</p> <p><u>Tour piqué ouvert (en ouverture et en dehors) :</u></p> <p><b>Jambes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- reculer jambe gauche en fléchissant les jambes,</li> <li>- engager le tour sur la jambe droite tendue sur ½ pointe,</li> <li>- la jambe gauche positionnée en retiré ouvert au niveau du genou</li> <li>- de face, poser le pied gauche derrière en fente latérale</li> </ul> <p><b>Tête :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fixer un point (le bâton),</li> <li>- Rotation du buste,</li> <li>- Retard de la tête au départ et avance à l'arrivée</li> </ul> <p><b>Bras :</b> tirés en oblique basse pendant le tour</p>	<p>Réalisation corps</p>	<p>Si le tour non reconnu</p> <p>Si pas en ouverture et en dehors</p>
		<p><u>Tour piqué fermé (en fermeture et en dedans) :</u></p> <p>1 tour twirling avec le pied pointé à la hauteur du genou (retiré fermé)</p> <p>Bras tirés en oblique basse pendant le tour</p>	<p>Réalisation corps</p>	<p>Si le tour n'est pas reconnu</p> <p>Si pas en fermeture et en dedans</p>
		<p><u>Tour plané :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dégagé pied gauche côté</li> <li>- Tour à gauche sur jambe gauche tendue et sur ½ pointes</li> <li>- La jambe libre reste tendue sur le côté</li> <li>- Finir le tour de face en ramenant le pied droit devant (4<sup>ème</sup> relevée)</li> </ul> <p>Bras tirés sur les côtés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gauche en diagonale haute,</li> <li>- droit en diagonale basse</li> </ul>	<p>Réalisation corps</p>	<p>Si le tour n'est pas reconnu</p> <p>Si jambe libre pas tendue sur le côté</p>
<p><u>44</u></p>	<p><b>Pivot en grand battement devant ou côté avec maintien</b></p>	<p>La jambe est attrapée soit de face, soit de côté, mais 1T entier doit être effectué</p> <p><b>Buste :</b> Droit</p> <p><b>Jambes/Pieds :</b></p> <p>Jambe d'appui tendue sur 1/2 pointes pendant le pivot</p> <p>Jambe en l'air tendue, pointes de pieds tirées</p> <p><b>Mains :</b> Une ou deux main(s) tiennent la jambe en l'air.</p>	<p>Réalisation corps</p>	<p>Si tour pas reconnu</p> <p>Si jambe pas tenue avec main</p>



45	<b>Grand battement 1T 1/2 devant et côté avec maintien</b>	<p>La jambe est attrapée soit de face, soit de côté, mais 1t et demi entier doit être effectué. Le départ peut se faire soit de face, soit de dos.</p> <p><b>Buste :</b> Droit</p> <p><b>Jambes/Pieds :</b></p> <p>Jambe d'appui tendue sur 1/2 pointes pendant le pivot  Jambe en l'air tendue, pointes de pieds tirées</p> <p><b>Mains :</b> Une ou deux mains tiennent la jambe en l'air.</p>	Réalisation corps	<p>Si 1T ½ pas reconnu</p> <p>Si jambe pas tenue avec main</p>
48	<b>Descente en grand écart, écart + changement de jambe + autre grand écart</b>	<p>Définition du grand écart + le changement de jambes se fait en refermant la jambe de derrière sur la jambe de devant qui, elle, part prendre la place de la jambe arrière.</p>	Réalisation corps	<p>Si écart pas reconnu</p>
56	<b>Onde complète sur coup de pied en partant du sol et remontant sur pointes ou contraire / pieds joints</b>	<p><b>Jambes/Pointes :</b></p> <p>Assis jambes serrées et arrivée jambes tendues / Départ jambes tendues et arrivée assis jambes serrées.</p> <p>Départ pointes tendues face au sol puis passage sur le coup de pied pour arriver pieds plats ou sur 1/2 pointes / Départ pieds plats ou sur 1/2 pointes puis passage sur le coup de pied pendant l'onde et arrivée pointes de pied face au sol.</p> <p><b>Buste :</b> Droit</p> <p><b>Bras :</b> Possibilité de s'aider des bras vers l'avant pour la remontée / Pas de bras pour la descente.</p>	Réalisation corps	<p>Si pas passage sur coups de pied</p>

<u>57</u>	<b>Idem 56 avec cambré</b>	<p><b>Jambes/Pointes :</b></p> <p>Assis jambes serrées et arrivée jambes tendues / Départ jambes tendues et arrivée assis jambes serrées.</p> <p>Départ pointes tendues face au sol puis passage sur le coup de pied pour arriver pieds plats ou sur 1/2 pointes / Départ pieds plats ou sur 1/2 pointes puis passage sur le coup de pied pendant l'onde et arrivée pointes de pied face au sol.</p> <p><b>Buste :</b> Cambré avec tête vers l'arrière</p> <p><b>Bras :</b> Possibilité de s'aider des bras vers l'avant pour la remontée / Pas de bras pour la descente.</p>	Réalisation corps	<p>Si pas passage sur coups de pied</p> <p>Si pas cambré</p>
<u>60</u>	<b>Débuter debout, flexion dorsale du buste sur les avant-bras, jambes tendues en écart</b>	<p><b>Départ :</b> A genoux jambes décalées</p> <p><b>Bras :</b> Avant-bras poser à plat au sol</p> <p><b>Buste :</b> Passage en équilibre pour buste droit</p> <p><b>Jambes :</b> Tendues en écart latéral</p> <p><b>Fin :</b> Identique au départ</p>	Réalisation corps	<p>Si pas de passage en équilibre</p> <p>Si pas de passage en écart</p>
<u>61</u>	<b>Idem 60 mais pied à la tête</b>	<p><b>Départ :</b> A genoux jambes décalées</p> <p><b>Bras :</b> Avant-bras posé à plat au sol</p> <p><b>Buste :</b> Passage en équilibre pour buste droit</p> <p><b>Jambes :</b> Tendues en écart latéral avec jambe arrière pliée à la tête.</p> <p><b>Tête :</b> Renversée en arrière et touche le pied de la jambe arrière</p> <p><b>Fin :</b> Identique au départ</p>	Réalisation corps	<p>Si pas de passage en équilibre</p> <p>Si pas de passage en écart</p> <p>Si le pied ne touche pas la tête</p>
<u>62</u>	<b>Glissade au sol sur les genoux</b>	<p><b>Buste :</b> Droit</p> <p><b>Jambes :</b> Glissade sur les 2 genoux en 2nd parallèle ou jambes serrées</p>	Réalisation corps	Si la glissade n'est pas faite sur les genoux

65	<b>Roulade poisson départ debout ou au sol</b>	<p>Si départ debout s'asseoir jambe arrière pliée sous la fesse (position départ assis)</p> <p><b>Jambes :</b> Passage par la chandelle. L'ouverture des jambes en écart se fait à la verticale. Arrivée jambes tendues face au sol.</p> <p><b>Buste :</b> Droit au départ, passage par la chandelle.</p> <p><b>Epaules :</b> Après la chandelle, passage sur une épaule, tête tournée vers l'autre épaule</p> <p><b>Bras :</b> Bras de l'épaule utilisée reste en contact avec le sol. L'autre sert d'appui après la rotation sur l'épaule.</p>	Réalisation corps	<p>Si pas de passage en chandelle</p> <p>Si pas de passage en écart</p>
67	<b>Descente 1/2 écart sur place, jambe derrière pliée, bassin relevé</b>	<p><b>Buste :</b> Buste incliné</p> <p><b>Jambes :</b> Glissade de la jambe avant tendue jusqu'au sol. La jambe arrière est pliée mais reste sur place.</p> <p><b>Bras/Mains :</b> Bras de la jambe tendue descend jusqu'au sol. L'autre bras est libre.</p> <p><b>Bassin :</b> Bassin relevé vers l'avant</p>	Réalisation corps	<p>Si bassin pas relevé</p> <p>Si pas sur place</p>
69	<b>1/2T + glissade en grand écart latéral avec perte de repère visuel</b>	<p>Définition du 1/2 tour + définition du grand écart latéral.</p> <p>Différence : glissade vers l'arrière du grand écart avec buste fermé sur la jambe de devant.</p>	Réalisation corps	<p>Si pas de perte de repère visuel</p> <p>Si écart non reconnu</p> <p>Si 1/2T non reconnu</p>
70	<b>Glissade arrière, allongé sur le sol à plat ventre, en déplacement</b>	<p>1/2 tour + mains au sol pour glisser la totalité du corps vers l'arrière. Arrivée jambes tendues à plat ventre face au sol.</p>	Réalisation corps	<p>Si pas déplacement</p>

<u>77</u>	<b>Tour déboulé sauté</b>	<p>Départ : 4<sup>ème</sup> relevée, bras tirés dans la diagonale basse</p> <p>Tête tournée en direction du déplacement</p> <p>Tour en sautant, jambes tendues, pointes de pieds tirées vers le sol</p> <p>Flexion des jambes à l'impulsion et à la réception</p> <p>Fin en 4<sup>ème</sup> relevée</p>	Réalisation corps	<p>Si pas de tour avec passage en seconde</p> <p>Si pas d'élévation</p>
<u>91</u>	<b>Saut carpé</b>	<p><b>Départ</b> : pieds serrés</p> <p><b>Jambes</b> : Fléchies pour impulsion. Pendant le saut, jambes tendues, ouvertes minimum dans les deux diagonales et jambes minimum à l'horizontal</p> <p><b>Buste</b> : Droit</p> <p><b>Bras</b> : En seconde</p> <p><b>Fin</b> : réception 2 jambes fléchies pieds serrés</p>	Réalisation corps	<p>Si les jambes ne sont pas minimum à l'horizontal et en diagonale</p>
<u>92</u>	<b>Grand jeté facial</b>	<p>Pas chassé, un pas (impulsion),</p> <p>Développer (ou battement) la jambe sur le côté avec ¼ de tour,</p> <p>Déplacement sur le côté,</p> <p>Extension de la 2<sup>ème</sup> jambe tendue sur le côté, passage à écart</p> <p>Réception sur la jambe fléchie + un pas derrière en tournant</p> <p>Pieds en ouverture</p> <p>Bras à la seconde</p>	Réalisation corps	<p>Si pas de passage à écart facial</p>
<u>93</u>	<b>Saut de biche</b>	<p><b>Jambes</b> : Jambe devant pliée, pied sous la fesse et cuisse à l'horizontal. Jambe arrière tendue à l'horizontal.</p> <p><b>Buste</b> : Droit</p> <p><b>Bras</b> : Tendus à l'horizontal</p>	Réalisation corps	<p>Si jambe arrière pas à l'horizontal</p>

<u>94</u>	<b>Saut de biche avec cambré</b>	<p><b>Jambes</b> : Jambe devant pliée, pied sous la fesse et cuisse à l'horizontal. Jambe arrière tendue à l'horizontal.</p> <p><b>Buste/Tête</b> : Cambré vers l'arrière</p> <p><b>Bras</b> : Tendus à l'horizontal</p>	Réalisation corps	<p>Si jambe arrière pas à l'horizontal</p> <p>Si pas cambré</p>
<u>95</u>	<b>Saut cosaque</b>	<p><b>Départ</b> : pieds décalés avec flexion de la jambe avant pour l'impulsion.</p> <p><b>Jambes</b> : Jambe avant pliée talon fesse, cuisse à la verticale dans l'axe du corps, soit cuisse à l'horizontal. L'autre jambe est tendue ou pliée minimum à l'horizontal.</p> <p><b>Buste</b> : Droit</p> <p><b>Bras</b> : Tendus à l'horizontal</p> <p><b>Fin</b> : Pieds décalés avec flexion de la jambe de réception.</p>	Réalisation corps	<p>Si jambe plus haute pas minimum à horizontal</p>
<u>96</u>	<b>1/2 ciseau + battement en sautant F.Honorine</b>	<p><b>Départ</b> pieds décalés avec flexion des jambes pour impulsion.</p> <p><b>Jambes</b> : Jambe de devant fléchie, cuisse minimum à l'horizontal. Départ de l'autre jambe avec un grand battement pendant la réception fléchie de la 1ère jambe.</p> <p><b>Buste</b> : Droit</p> <p><b>Bras</b> : Tendus à l'horizontal</p>	Réalisation corps	<p>Si grand battement pas reconnu</p> <p>Si pas d'élévation</p>
<u>97</u>	<b>Saut pied tête jambe pliée ou tendue</b>	<p><b>Départ</b> pieds serrés avec flexion des jambes pour impulsion.</p> <p><b>Jambes</b> : Soit jambe devant pliée cuisse minimum à l'horizontal, soit jambe devant tendue. Jambe arrière pliée, pied à la tête.</p> <p><b>Buste</b> : Droit</p> <p><b>Tête</b> : Renverser en arrière et touche le pied de la jambe arrière</p> <p><b>Bras</b> : Tendus à l'horizontal ou parallèles aux oreilles</p>	Réalisation corps	<p>Si pied pas à la tête</p> <p>Si pas d'élévation</p>
<u>98</u>	<b>Grand jeté pied tête</b>	<p>Définition du grand jeté + jambe arrière pliée à la tête.</p> <p><b>Buste</b> : Droit</p> <p><b>Tête</b> : Renversée en arrière et touche le pied de la jambe arrière</p> <p><b>Bras</b> : Tendus à l'horizontal</p>	Réalisation corps	<p>Si grand jeté non reconnu</p> <p>Si pas pied à la tête</p>

<u>99</u>	<b>1/2 ciseau + battement en tournant</b>	1/2 déboulé  1/2 ciseau (jambe pliée, cuisse au minimum à l'horizontal) + rond de jambe intérieur au-dessus de l'horizontal avec l'autre jambe en revenant de face.  <b>Bras</b> : 2nde <b>Buste</b> : Droit	Réalisation corps	Si ½ tour non reconnu  Si ½ ciseau non reconnu  Si rond de jambe non reconnu
<u>101</u>	<b>Déboulé + grand jeté jambe arrière pliée en tournant</b>	Déboulé + grand jeté avec jambe arrière en jazz au-dessus de l'horizontal minimum	Réalisation corps	Si déboulé non reconnu  Si grand jeté non reconnu  Si jambe arrière non pliée horizontal derrière (jazz)
<u>103</u>	<b>Sissone en tournant changement de jambe</b>	Définition de ciseau + 1/2 tour + Sissone. Tout l'exercice se fait en l'air.  <b>Départ</b> : pieds décalés  <b>Buste</b> : droit  <b>Bras</b> : Tendus en 2nde	Réalisation corps	Si ciseau non reconnu  Si ½ tour non reconnu
<u>107</u>	<b>Déboulé + saut double RJ en tournant</b>	<b>Départ</b> : Déboulé + jambes fléchies pour impulsion après déboulé  Double rond de jambes de face, jambes tendues en écart.  <b>Buste</b> : incliné en arrière  <b>Fin</b> : Réception fléchie sur la 1ère jambe du rond de jambe + 1/2 tour	Réalisation corps	Si déboulé non reconnu  Si rond de jambe non reconnu  Si pas d'élévation

<p><u>108</u></p> <p><u>109</u></p> <p><u>118</u></p>	<p><b>Roue et tous ses dérivés</b></p>	<p><u>Roue ou roue 1 main</u></p> <p><b>Départ</b> : en seconde ou sur un pied pointé,</p> <p>Mains posées au sol avec passage en équilibre pendant que les jambes décrivent un cercle avec passage en écart</p> <p>Les jambes sont tendues et les pieds pointés</p> <p><b>Arrivée</b> : sur les 2 pieds décalés parallèles en simultané</p> <p><b>Buste</b> : droit</p> <p><b>Bras</b> : Tendus en seconde</p> <p>La totalité du corps passe dans le même axe (latéral)</p> <p><u>Roue sur les coudes :</u></p> <p>Idem que roue sur les mains ; coudes posés au sol au lieu de mains</p> <p><u>Roue arrivée au sol :</u></p> <p>Idem que roue mais fin sur les genoux</p>	<p>Réalisation corps</p>	<p>Si pas passage en équilibre</p> <p>Si pas passage en écart</p> <p>Si travail du haut et bas du corps pas dans le même axe et plan</p>
<p><u>111</u></p>	<p><b>Costal</b></p>	<p>Roue sans les mains</p> <p>Battement de la jambe arrière et l'impulsion par la jambe avant, avec une fermeture tronc-jambe maximale. Placement des bras le long du corps (avec un bras de chaque côté de la jambe de battement) les bras restent placé pendant l'envol, perte de repère.</p>	<p>Réalisation corps</p>	<p>Si mains posées</p> <p>Si travail du haut et bas du corps pas dans le même axe et plan</p>

<p><u>112</u></p>	<p><b>Ralenkova</b></p>	<p><u>De droite à gauche</u></p> <p><b>Départ</b> : Au sol, en appui sur le genou droit, jambe gauche tendue sur le côté.</p> <p>Bras/Mains : La main droite vient se poser à côté du genou droit puis la main gauche vient se mettre à côté de la main droite. Ensuite enlever la main droite puis la main gauche.</p> <p><b>Buste</b> : En extension</p> <p><b>Jambes</b> : Tendues et à l'horizontal</p> <p><b>Fin</b> : Au sol, en appui sur le genou gauche, jambe droite tendue sur le côté.</p> <p>Inversement de gauche à droite</p>	<p>Réalisation corps</p>	<p>Si pas en extension dorsale</p> <p>Si pas de notion d'élévation entre l'appui MD et MG</p>
<p><u>113</u></p>	<p><b>Virgule (départ debout)</b></p>	<p><b>Départ</b> : Debout</p> <p><b>Virgule</b> : La jambe droite effectue un demi-cercle au sol avant de monter à la verticale. Elle reste à la verticale pendant le trajet de la jambe gauche.</p> <p>La jambe gauche effectue un cercle complet jusqu'à sa position initiale. Le mouvement de cette jambe se déclenche lorsque la jambe droite est passée par-dessus la jambe gauche.</p> <p>Le mouvement se fait en équilibre sur l'épaule droite, le buste à la verticale.</p> <p><b>Arrivée</b> : Au sol, jambes tendues et écartées à la 2nd.</p> <p>Inversement de l'autre côté</p>	<p>Réalisation corps</p>	<p>Si pas de passage à la verticale</p> <p>Si pas de passage sur l'épaule</p>



<p><u>114</u></p>	<p><b>Rondade</b></p>	<p><b>Départ</b> : en seconde ou un pied pointé, Mains posées au sol avec passage en équilibre pendant que les jambes décrivent un cercle puis se rejoignent. Impulsion des épaules pour repousser le sol et se redresser plus vite Les jambes sont tendues et pointées <b>Arrivée</b> : les 2 pieds joints + faire un rebond <b>Buste</b> : droit <b>Bras</b> : Tendus en 2nde La totalité du corps passe dans le même axe (latéral)</p>	<p>Réalisation corps</p>	<p>Si pas passage en équilibre Si pas passage en écart Si les jambes ne se rejoignent pas Si travail du haut et bas du corps pas dans le même axe et plan</p>
<p><u>122</u> <u>123</u></p>	<p><b>Souplesse et ses dérivés</b></p>	<p><u>Souplesse avant ou souplesse avant 1 main</u> <b>Départ</b> : un pied pointé, Mains posées au sol avec passage en équilibre avec déséquilibre avant, passage en pont, pendant que les jambes passent dans le même axe, avec passage en écart latéral. Les jambes sont tendues et pointées Arrivée sur 1 pied avec maintien de la 2ème jambe pour la poser quelques centièmes de secondes plus tard <b>Arrivée</b> : sur les 2 pieds décalés <b>Buste</b> : droit <b>Bras</b> : Tendus et alignés ouverture épaules La totalité du corps passe dans le même axe  <u>Souplesse avant arrivée au sol</u> : Idem que souplesse avant mais fin une jambe tendue au sol et une pliée</p>	<p>Réalisation corps</p>	<p>Si pas passage en équilibre avant Si pas passage en pont Si bras décalés Si pas corps dans même axe</p>

<u>119</u>	<b>Souplesse arrière</b>	Mouvement inverse de la souplesse avant  Mouvement fait en arrière	Réalisation corps	Si pas passage par équilibre arrière  Si pas passage en pont  Si bras décalés  Si pas corps dans même axe
<u>121</u>	<b>Souplesse arrière avec changement de jambes et ses dérivés</b>	Souplesse arrière sur les mains ou sur les coudes  Changer de jambe lors du passage des jambes à la verticale  <b>Arrivée</b> : sur les genoux décalés ou sur les pieds décalés	Réalisation corps	Si pas passage en équilibre arrière  Si pas passage en pont  Si pas changement de jambe à la verticale  Si bras décalés  Si pas corps dans même axe
<u>125</u>	<b>Salto facial</b>	Souplesse avant sans les mains	Réalisation corps	Si pas passage en équilibre avant sans main  Si mains posées  Si pas corps dans même axe

<u>126</u>	<b>Salto facial arrivée au sol</b>	Salto facial  <b>Arrivée</b> : au sol, une jambe tendue et pied pointé. Une jambe pliée genou vers le haut.	Réalisation corps	Si pas passage en équilibre avant sans main  Si mains posées au sol  Si pas corps dans même axe  Si position de fin non conforme
<u>127</u>	<b>Flip arrière</b>	Départ : Pieds serrés  Propulsion vers l'arrière en allant poser ses mains après une courte phase d'envol pour se positionner à l'ATR pour finir la rotation complète.  Arrivée : Sur les 2 pieds décalés ou pieds serrés	Réalisation corps	Si pas de propulsion et élévation arrière  Si pas passage en équilibre
<b>128</b>	<b>Salto arrière tendu</b>	Départ : Pieds serrés  Propulsion vers l'arrière en allant sans poser les mains, longue phase d'envol avec jambe tendues avec passage à l'écart  Arrivée : Sur les 2 pieds décalés ou pieds serrés	Réalisation corps	Si pas de propulsion et élévation arrière  Si mains posées
<u>129</u>	<b>Saut de main</b>	Même mouvement que la souplesse avant avec une impulsion des bras : les mains décollent du sol avant que les pieds ne touchent le sol.	Réalisation corps	Si pas passage en équilibre avant  Si pas passage en pont  Si pas mains décollées du sol  Si bras décalés  Si pas corps dans même axe

<u>130</u>	<b>Souplesse changement de jambe</b>	Même mouvement que la souplesse avant. Changer de jambe lors du passage des jambes à la verticale	Réalisation corps	Si pas passage en équilibre avant Si pas passage en pont Si bras décalés Si pas de changement de jambe à la verticale Si pas corps dans même axe
131	<b>Remonter en souplesse arrière départ au sol</b>	Même mouvement que la souplesse arrière avec départ au sol, une jambe tendue et pied pointé. L'autre jambe est pliée genou vers le haut.	Réalisation corps	Si pas passage en équilibre arrière Si pas passage en pont Si pas corps dans même axe
<u>134</u>	<b>Penché (I) sans aide des mains</b>	<b>Départ</b> : Un pied pointé <b>Buste</b> : Droit et collé contre la jambe du sol <b>Bras</b> : Tendus et tirés vers l'arrière <b>Jambes</b> : Les 2 jambes sont tendues et en écart latéral. <b>Pied</b> : Pointé Passage par la planche de façon que le buste soit aligné à la jambe arrière pendant tout le mouvement.	Réalisation corps	Si pas passage en écart latéral

<p><u>135</u></p>	<p><b>Illusion endroit ou envers</b></p>	<p><u>Illusion endroit</u></p> <p><b>Départ</b> : Pied droit pointé sur le côté</p> <p>Même mouvement que le I penché sans les mains en effectuant un tour sur la demi-pointe.</p> <p>La jambe gauche décrit un cercle à la verticale dans le plan frontale.</p> <p>Le buste descend sur la droite et remonte sur la gauche.</p> <p><b>Arrivée</b> : 4ème relevée de face ou pied pointé sur le côté</p> <p>Inversement de l'autre jambe</p> <p><u>Illusion envers</u></p> <p><b>Départ</b> : 4ème relevée de face</p> <p>Même mouvement que le I penché sans les mains en effectuant un tour sur la demi-pointe.</p> <p>La jambe gauche décrit un cercle à la verticale dans le plan frontale.</p> <p>Le buste descend sur la gauche et remonte sur la droite.</p> <p><b>Arrivée</b> : 4ème relevée de face</p> <p>Inversement de l'autre jambe</p>	<p>Réalisation corps</p> <p>Axe corps</p>	<p>Si pas 1 tour en fermeture sur jambe sol</p> <p>Si pas fermeture tronc sur jambe sol</p> <p>Si pas passage en écart</p>
<p>136</p>	<p><b>Roulade avant sur une épaule départ au sol avec passage à la verticale (« crevette »)</b></p>	<p><b>Départ</b> : Sur les genoux, jambes serrées</p> <p><b>Crevette</b> : Tête renversée, buste cambré, jambes serrées et tendues qui montent à la verticale.</p> <p><b>Roulade</b> : Tête sur un côté, passer sur une épaule et finir en roulade avant.</p>	<p>Réalisation corps</p>	<p>Si pas passage à la verticale</p> <p>Si pas passage sur une épaule</p>
<p>137</p>	<p><b>Grand jeté latéral avec corps cambré (tête à la jambe arrière)</b></p>	<p>Grand jeté</p> <p><b>Buste</b> : Cambré en arrière</p> <p><b>Tête</b> : Renversée en arrière</p> <p><b>Bras</b> : Tendus à l'horizontal</p>	<p>Réalisation corps</p>	<p>Si grand jeté pas reconnu</p> <p>Si pas de renversé arrière-tête à la jambe</p>