

PROGRAMME FORMATION

EPREUVE DANSE

Description de l'épreuve : quelques évolutions depuis la saison passée 2008/2009 ont été apportées afin de renforcer la cohérence sur les 3 niveaux de programme, faciliter l'acquisition des compétences visées ainsi que la préparation en club et enfin, diminuer le temps de passage par nageuse tout en favorisant le travail de cette variation dans sa totalité. Enfin, permettre aux professeurs de danse de faire travailler parallèlement sur un même cours des nageuses de niveaux différents.

Pour ce niveau « formation », la variation doit être présentée en entier + les 2 écarts antéro-postérieur au sol. Elle inclut donc les six tâches fondamentales suivantes : N° 3, 7, 9, 13, 16, 19

Les tâches N° 3, 9, 16, et 19 sont complexifiées (surlignées en jaune dans le texte) comme pour le niveau « développement ». Seule la tâche N°13 (*Fermeture tronc sur bassin avec coordination bras*) reste inchangée sur les 3 niveaux acquisition, développement, formation..

Les 2 écarts antéropostérieur pourront - être jugés sur un atelier à part de la variation.

Jugement des écarts antéro-postérieur (cette tâche est considérée comme une tâche « fondamentale » qui s'ajoute à chaque option. La validation de chacun des écarts (droit et gauche) est donc obligatoire pour valider cette épreuve. Jury:

- 1 jury "fondamental": 3 juges minimum
- les critères de la note fondamentale sont pour chacun écart :

Critère 1 : jambes en extension

Critère 2 : écart au sol . La nageuse sera considérée « écart au sol » dès lors que le pli fessier de la jambe avant, et la cuisse arrière sera en contact avec le sol, le buste étant placé verticalement, bras horizontaux sur les cotés. La nageuse doit se replacer verticalement avant l'évaluation par le jury.

Evaluation :

- o Note fondamentale : Avoir 6/10. Ces 2 critères ci-dessus permettront l'évaluation de la note fondamentale de cette figure :

Si les minimums définis sont juste atteints, la note fondamentale sera de 6/10.

Si seulement un des deux est atteint, la note fondamentale sera strictement inférieure à 6/10.

Si un des deux critères définis est largement atteint, et l'autre tout juste atteint, la note fondamentale sera supérieure à 6/10.

Si un des deux critères définis est largement atteint et que l'autre n'est pas atteint, la note fondamentale restera strictement inférieure, à 6/10.

Les vidéos et séquences musicales correspondantes seront prochainement téléchargeables sur le site FFN ou autre lien qui vous sera communiqué.

Logique :

Cette variation, qui devrait plutôt s'intituler « fondamentaux techniques et artistiques du mouvement dansé », définit les acquisitions fondamentales minimums attendues pour ce niveau.

Les notions clefs qui ont guidé la construction de cette variation sont les suivantes :

- la verticalité
- le centre
- le poids de corps et l'utilisation des différentes énergies ou rythmes.

La qualité d'énergie exigée sur chacun des mouvements est au centre de cette variation.

Les énergies demandées relient les mouvements les uns aux autres, donnent à cet enchaînement sa cohérence, son unité.

Elles permettent d'articuler en permanence les dimensions « technique » et « artistique » indissociables qui font la spécificité de la natation synchronisée. Dans la conception de cette variation, la nageuse n'est pas considérée comme une exécutante mais comme une actrice, une interprète qui joue avec son corps, les possibilités de mouvements dans l'espace et dans les énergies.

Le rythme de cette variation est volontairement lent, afin de permettre à la nageuse de ressentir les mouvements, et d'être précise sur la durée de chacun d'eux, aussi les juges doivent pouvoir observer et évaluer. La lenteur ne nuit pas pour autant à la diversité des énergies, bien au contraire, elle rend les qualités de mouvement d'autant plus lisibles.

Aucune difficulté technique du répertoire de la danse (arabesque, grands battements, sauts, tours,...) ne sont exigées, pas plus que la recherche de forme esthétique qui serait externe, issue d'une imitation, et non d'un ressenti. La difficulté tient dans la justesse et la précision de ce que l'on veut donner à voir. Les éléments sont liés entre eux grâce à une conception qui impose à la nageuse d'avoir compris et senti les mouvements et de pouvoir lors de l'épreuve les rendre lisibles aux juges et spectateurs dans le respect des critères définis dans le tableau ci-joint.

Cette variation est accessible aux nageuses n'ayant jamais fait de danse, aussi elle n'implique pas nécessairement la compétence d'un professeur de danse. Elle est accessible aux entraîneurs qui devront cependant être formés aux notions essentielles du mouvement. Un DVD complet, comprenant la description en image de chacune des tâches ainsi que les principales corrections, sera en vente en début de saison.

Cet enchaînement peut- être travaillé sur une plage de piscine, mais un sol plus adapté reste préconisé.

Evaluation :

Note globale : Avoir 6/10 de moyenne

Note fondamentale : Avoir 6/10 sur chaque tâche dite « fondamentale »

Jury:

1 jury "global": 3 juges minimum

1 jury "fondamental": 3 juges minimum

Note globale :

Chaque juge donne une note sur 10. La réussite est conditionnée par l'obtention d'une moyenne = ou supérieure à 6 pts.

- Les critères de jugement sont ceux définis pour chacune des tâches qui composent le parcours
- Les fautes majeures suivantes : oubli d'une tâche, erreur dans l'ordre des tâches, arrêt prolongé ; seront prises en considération par chacun des juges de la note globale.

Note fondamentale :

- 6 tâches « fondamentales » sont définies dans la variation (les Tâches « fondamentales » surlignées en gris dans le tableau : N° 3, 7, 9, 13, 16, 19)
- Chaque critère d'exécution est incontournable pour l'obtention de la note fondamentale minimum de 6/10. Plusieurs critères sont définis par tâche. La note que le juge attribue pour une tâche donnée prend en compte l'ensemble des critères en respectant la description de la tâche.
 - 0 à 5,9 = niveau inférieur à l'objectif minimum recherché
 - 6 = objectif minimum recherché atteint. Cf critères définis dans le tableau pour chacune des tâches.
 - 6,1 à 10 = Objectif recherché atteint et optimisé, jusqu'à PARFAIT (=10).

Tenue exigée des nageuses : Tenue qui colle au corps et cheveux attachés.

Descriptif :

Chorégraphie : Catherine Buté - Corinne Ribault

Musique : Yann Tiersen - Good bye Lenin (musique à utiliser pour l'épreuve)

Cette variation a été élaborée suite à trois années de collaboration entre Catherine Buté et la FFN.

*Quelques mots de Catherine Buté : « **Ma méthode est basée sur l'analyse et la construction harmonieuse du corps dans le mouvement. Elle est le résultat d'un travail de synthèse s'appuyant sur un vécu de danse, de Qi Gong, ainsi que sur une pratique de thérapie énergétique, de kinésiologie et de choréologie*** »*

**Choréologie : l'expression en mouvement ; définir les composantes du mouvement pour permettre des choix cohérents et conscients, et éliminer les stéréotypes, et les clichés inappropriés.*

Ce texte descriptif complète la vidéo et précise les critères de réussite sur chacune des tâches.

Cette variation se décompose en 7 séquences et en 20 tâches. Toutefois, pour ce niveau « Acquisition », seulement 6 d'entre-elles sont définies comme tâches « fondamentales » (lignes grisées dans le tableau).

Les énergies et comptes étant définis avec précision, d'autres musiques du même tempo pourront être utilisées. A titre d'exemple une autre séquence musicale est proposée en téléchargement sur le site FFN (musique Decodex). Toutefois pour la compétition, seule la musique « Yann Tiersen » sera utilisée.

Dans le tableau vous trouverez :

- en **rouge** dans la colonne « tâches » : **les comptes**
- en *italique* : les énergies de chacun des mouvements

S é q.	Tâches	Compétences – objectifs	Observables – actions clefs – descriptions	Critères de réussite
1	1 Intro musicale= 4 temps introductif Transfert avant : sur différentes énergies (3 par énergies) • <i>Energies *1: continu, décélééré, accéléré, lourd-léger.</i> - 2 comptes par pas	<ul style="list-style-type: none"> Préserver la verticalité Donner à la marche une qualité dansée, artistique Etre en état de corps : état de disponibilité corporelle pour contrôler l'équilibre et maîtriser son poids de corps, Avoir intégré les 4 énergies demandées 	<p>Démarrer pied droit – 3 pas sur chaque énergie</p> <p>Direction : en ligne droite pour les 3 premières énergies, puis sur le premier lourd -léger arrondir la trajectoire vers la droite et poursuivre en diagonale.</p> <ul style="list-style-type: none"> Marche en posant la pointe de pieds en premier, talon dirigé vers l'avant lors de la pose du pied. Les 4 énergies : continu, décélééré, accéléré, lourd-léger sont clairement identifiables durant les 3 pas. Le regard est doux (regard centré sur un point sans oublier l'extérieur) Le corps s'engage dans sa totalité dans l'énergie demandée et tout le corps passe au-dessus de l'appui. (il n'y a pas que le pied qui avance). Bras tenus, présents le long du corps sans tension. 	<ul style="list-style-type: none"> Les 4 énergies sont identifiables dans l'ordre : « continu », « décélééré », « accéléré », « lourd-léger ». Verticalité
	2 Suspension sur 2 pieds avec port de bras en V • <i>Energie : léger</i> - 2 comptes	<ul style="list-style-type: none"> Préserver la verticalité Maîtriser le transfert du poids du corps d'un pied sur deux. Maîtriser le déplacement du centre de gravité de bas en haut. 	<ul style="list-style-type: none"> Le 3^{ème} et dernier pas pied gauche devant, sur l'énergie « lourd - léger » est moins ample et permet à la nageuse de placer le poids du corps au milieu des pieds. Les pieds passent à plat en légère ouverture, puis le corps s'élève jusqu'à la suspension sur les ½ pointes. Bras, tête, regard accompagnent le mouvement d'élévation. Lorsque les bras atteignent la hauteur des épaules, le regard prolonge la trajectoire et s'arrête dans la diagonale haute. 	<ul style="list-style-type: none"> Mouvement « léger » Verticalité Poids sur les 2 pieds
2	3 2 Battements « cloche » jambe droite et rond de jambe • <i>Energie : accéléré sur les battements</i> • <i>Energie : continu sur le rond de jambe</i> - passage en première sur le « et », puis un compte par battement, - 8 comptes pour le rond de jambe	<ul style="list-style-type: none"> Transfert de poids. Allonger la jambe de terre. Allonger le corps au-dessus de la jambe de terre. Mobiliser la jambe dans l'articulation de la hanche. 	<ul style="list-style-type: none"> Ramené la jambe droite en première position sur un demi-plié, suivi d'un battement jeté devant (pas plus haut que 45°). Au moment où le pied redescend il reprend contact avec le sol, brosser le sol au passage en première, pied relâché pour effectuer le premier battement cloche derrière, puis effectuer le deuxième battement cloche de l'avant vers l'arrière. (un battement cloche = battement de devant vers l'arrière) L'énergie des 2 battements « cloche » est « accéléré ». Description : sur « et » passage première sur ½ plié suivi du battement jeté tendu devant, sur le « 1 » : cloche derrière . Répéter ce mouvement 2 fois) Bras ronds en première basse Rond de jambe : mouvement en dehors à une hauteur entre 45° et 90°. Ce mouvement est pris de derrière. Mouvement en ouverture (rotation externe) de la jambe dans la hanche avec passage des bras en couronne. Le mouvement se termine en petite première anatomique. 	<ul style="list-style-type: none"> Mouvement « accéléré » sur chaque cloche, « continu » sur le rond de jambe. Verticalité Jambes en extension et hauteur rond de jambe entre 45° et 90°
	4 Passage au sol • <i>Energie : accéléré</i> - 2 comptes	Conscience du poids, du centre.	<ul style="list-style-type: none"> L'énergie de la chute est contrôlée de la position debout à la position allongée sur le dos Les bras sont allongés et décrivent un arc de cercle par les cotés pour arriver dans le prolongement des épaules, Le mouvement se termine en extension complète, partie lombaire le plus près possible du sol, , Aller dans le sol avec son poids, en déroulant. L'accélération est plus importante lorsque le bassin est proche du sol. Poser les mains au sol lorsque le bassin est proche du sol. 	<ul style="list-style-type: none"> Mouvement « accéléré ». Contrôle du déroulé du dos jusqu'à la position allongée sur le dos.
3	5 Position allongée sur le dos - 2 comptes <i>immobilité</i>	<ul style="list-style-type: none"> Aligner ses segments, extension maximum du corps. Conscience des extrémités et de la partie lombaire. 	<ul style="list-style-type: none"> Le corps est allongé au sol sur la fin de l'accélération jusqu'à l'extension des bras. Rapprocher le plus possible la colonne lombaire du sol (descendre le sacrum vers les talons). 	<ul style="list-style-type: none"> Corps en extension dans le sol de la tête jusqu'aux pieds flex. Jambes serrées. Contrôle des extrémités mains et pieds.
	6 Equilibre fessiers • <i>Energie : accéléré</i> - 2 comptes	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser la vitesse de l'accélération 	<ul style="list-style-type: none"> Mouvement d'enroulé (bras – tête –haut du dos – jambes – bassin), sur énergie accéléré. L'action se termine en équilibre genoux fléchis sur l'arrière des fessiers, pointes de 	<ul style="list-style-type: none"> Mouvement « accéléré » Mouvement d'enroulé commençant par le haut du

				<p> pieds dirigées vers le sol, les avant-bras s'entrecroisent derrière les cuisses.</p>	<p> corps.</p>
	7	<p>Développer des 2 jambes vers l'extension</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Energie : continu</i> - 4 comptes 	<ul style="list-style-type: none"> • S'équilibrer autour du centre, aligner les hanches. • Allongement de la partie lombaire- solidité du dos. • Allonger la partie postérieure des jambes (éloignement du point d'insertion). 	<ul style="list-style-type: none"> • Assis sur l'arrière des fessiers, genoux fléchis, mains derrière les cuisses, allonger les jambes serrées vers l'extension. • Allonger le dos : des fessiers jusqu'à la nuque, en particulier la partie lombaire, dos solide- fort (un alignement du dos dans une diagonale arrière est lisible). • L'allongement des jambes visé, n'est possible que si les cuisses restent près du ventre durant l'extension des jambes. • Les avant-bras s'entrecroisent derrière les cuisses pour les garder proches des cuisses. L'extension des jambes est obligatoire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvement « continu », en équilibre. • Dos long et fort (sacrum-nuque). Lors de l'extension, les genoux ne descendent pas. <p>Extension des jambes obligatoire</p>
4	8	<p>Relever</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Energie : décélérée</i> - 2 comptes 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser le poids de son corps et l'énergie du mouvement 	<ul style="list-style-type: none"> • La jambe droite croise au dessus de la cuisse gauche. • Une seule main en appui au sol. ! • ! faute à éviter : tourner sur les fesses, puis se relever • L'action se termine debout pied à plat, poids du corps sur la jambe droite, et pied gauche pointé derrière, bras présents tenus devant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvement « décéléré ». • Arrivée stable verticale.
	9	<p>Suspension sur ½ pointe</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Energie : léger, sur la montée des bras (1 compte) et accéléré, sur le relevé ½ pointes (1 compte)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Préserver la verticalité en appui sur un pied. • Retrouver l'empilement (bassin - cage thoracique-épaules-tête) au dessus de la jambe de terre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poids du corps sur la jambe droite, élever les 2 bras sur l'énergie léger • Puis, prolonger le mouvement par une suspension sur ½ pointe en élevant la jambe gauche à une hauteur entre 45° et 90° sur une énergie « accélérée ». • Sur ce mouvement il est nécessaire d'allonger la jambe d'appui, S'élever au dessus de la jambe de terre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Respect des 2 énergies : « léger » pour les bras, et « accéléré » sur suspension. • Suspension sur la ½ pointe (sur « accéléré ») • Verticalité et hauteur jambe gauche entre 45 et 90°
5	10	<p>Transfert avant, suivi d'une suspension</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Energie : lourd-léger (2 comptes par suspension, et 1 compte pour le grand plié, puis 1 compte immobilité)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Transfert de poids de corps vers l'avant, et sur le coté. • Conscience du centre. • Verticalité – équilibre. 	<ul style="list-style-type: none"> • De la suspension, transfert avant sur jambe gauche; en abaissant les bras en couronne par devant pour arriver bras en première, la jambe droite est dégagée seconde au dessus du sol avec ouverture bras en seconde : énergie « lourd-léger ». • Durant les suspensions, le corps reste vertical au - dessus des appuis (pas de penché), ne pas chercher à lever la jambe, la suspension est par la tête et non le pied. • Transfert du poids par la seconde position sur la jambe droite, la jambe gauche est dégagée seconde au dessus du sol : énergie « lourd-léger ». • Transfert sur les 2 pieds, en grand plié seconde position : énergie « lourd » poids au centre. • Hanches et épaules de face, genoux au- dessus des orteils. <p>Image de l'arbre : le centre est enraciné, le bassin est bas, proche de l'horizontale. Liberté de mouvement du haut du corps.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvement « lourd » au centre et « léger » sur les suspensions • Verticalité.
	11	<p>Isolation buste sur grand plié en seconde</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Energie : lourd-léger (2 comptes à l'aller et 2 au retour, idem bras gauche)</i> • <i>Energie : « continu » sur grande circumduction. (8 comptes)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Verticalité. • Renforcer le centre. • Mobilité du haut du corps à partir de la taille. • Dissociation haut du corps/ bas du corps. 	<ul style="list-style-type: none"> • En grand plié seconde, bras ronds devant. • Mouvement du bras droit : du bas jusqu'à la seconde, énergie « lourd-léger ». Tout le corps est dans l'énergie lourd-léger ». Ce mouvement entraîne le buste sur le coté (à partir de la taille) la main pas plus haute que l'épaule, puis retour par le bas jusqu'à l'arrivée bras ronds devant : énergie « lourd-léger ». • Les hanches et épaules restent de face et au même niveau. • Bassin et partie lombaire placée. • Idem du bras gauche. • Le lourd est en bas, tout le corps accompagne l'énergie du mouvement. Le poids du bras permet un retour vers le centre, par le bas. • Le regard suit et prolonge la trajectoire du bras. • Mouvement de circumduction (rotation autour d'un point = centre) continu. Les bras partent vers la droite, en arrière (4ème compte), à gauche, rester en grand plié, • Les jambes s'allongent sur 7-8, les mains se posent sur les hanches à 8 sur la fin de la circumduction. • Les bras sont allongés et parallèles sans être tendus. Le regard suit le mouvement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Energies : « lourd-léger » sur isolation coté, et « continue » sur la circumduction. • Verticalité – bassin placé • Haut du corps libéré (pas de tension épaules et bras).

	12	Isolation des côtes • <i>Energie : continu (4 comptes)</i>	<ul style="list-style-type: none"> Verticalité. Renforcer le centre. Mobiliser les côtes, la cage thoracique. 	<ul style="list-style-type: none"> Mouvement d'avancée et de recul de la cage thoracique en repassant par le milieu. Pieds en seconde, jambes en extension, bassin placé, corps vertical. Ne pas confondre mouvements des épaules et mouvement de la cage thoracique. 	<ul style="list-style-type: none"> Mouvement « continu ». Avancée et recul de la cage thoracique. Verticalité - bassin placé.
	13	Fermeture tronc sur bassin avec coordination bras • <i>Energie : continu (8 comptes)</i>	<ul style="list-style-type: none"> Fermeture bassin sur jambes dos long. Coordination. Conscience des extrémités (fluidité doigts). 	<ul style="list-style-type: none"> Jambes écartées, un peu plus que la largeur des épaules; les pieds se replacent parallèles sur le début du mouvement. Plier le corps au niveau des hanches (pliure au niveau de l'aine) : ce mouvement s'effectue dos long, jambes en extension, coordonné avec le placement des bras dans le prolongement du dos (au 4^{ème} compte, le dos est à 45° et 2 rotations de poignet sont effectuées). Le mouvement des mains et des doigts s'effectue coudes longs sans être tendus, rotation des poignets en dedans (vers l'intérieur), les doigts sont déliés sans tension. (2 comptes par rotation de poignet.) 	L'horizontalité n'est pas prioritaire, les critères prioritaires sont : <ul style="list-style-type: none"> Mouvement « continu » avec coordination bras. Pliure au niveau de l'aine, dos long.
	14	Colonne « serpent » • <i>Energie : lourd-léger (2 comptes par mouvement)</i>	<ul style="list-style-type: none"> Mobiliser la colonne vertébrale. Renforcer le centre. Verticalité - empilement – conscience de la colonne. 	<ul style="list-style-type: none"> Depuis une position jambe écartée (un peu plus que la largeur des épaules) pieds à plat, tandis que le bassin entraîne la colonne vertébrale jusqu'à la nuque, les bras descendent vers le bas. Description du mouvement d'ondulation de la colonne lombaire, dorsale, et cervicale : tandis que les genoux plient, le bassin bascule en arrière (rétroversion) ; pousser du sol par les plantes de pieds qui allongent les genoux (sans aller à l'extension complète), entraînant le bassin vers l'avant (antéversion). Les bras pendent. Idem sur les 3 mouvements. ! genoux au-dessus des orteils 	<ul style="list-style-type: none"> Verticalité. Mouvements d'ondulation étage par étage : lombaire, dorsale, cervicale.
6	15	Course en reculant sur courbe • <i>Energie : décéléré (8 comptes par mouvement)</i>	<ul style="list-style-type: none"> Verticalité. Transfert du poids du corps en déplacement en arrière. Espace arrière. 	<ul style="list-style-type: none"> Commencer la trajectoire courbe épaule gauche vers le jury, puis poursuivre la boucle dos au jury. Course basse, près du sol, jambes fléchies, dos vertical. Tout le corps recule et s'oriente avec les yeux des omoplates (ne pas tourner la tête), présence dans les bras. le corps reste aligné verticalement au dessus des appuis. 	<ul style="list-style-type: none"> Tête de face (vision large). Verticalité. Energie décélérée.
	16	Médians- déboulés • <i>Energie : rebond = fort-doux (4 comptes pour les déboulés à droite et 4 comptes pour les déboulés à gauche)</i>	<ul style="list-style-type: none"> Médian du corps (ligne imaginaire sagittale séparant le corps en 2) : <ul style="list-style-type: none"> Conscience des 2 moitiés du corps, Tourner avec les 2 côtés Symétrie – latéralité, Verticalité/rotation/ directions, Ouverture/ fermeture des hanches et coordination bras – jambes. 	<ul style="list-style-type: none"> Arrivée en « petite première » avec bras en première, au moment du tombé à droite sur pied droit jambe pliée ; les 2 bras s'ouvrent et le regard donne la direction à droite. Puis enchaîné avec 3 déboulés bras première finis sur ½ plié et bras première et repartir à gauche par un tombé suivi de 3 déboulés. Description d'un déboulé : ouverture médian droit/ fermeture médian gauche, jambes tendues en première position sur demi – pointes, la tête part la dernière et revient la première par rapport au corps. La tête se replace de face à la fin des déboulés. les 3 déboulés se réalisent sur une même ligne droite et se terminent en première position sur ½ plié. L'écartement des jambes est régulier, petit écart des pieds de la largeur des épaules. Les déboulés à gauche se terminent en 6^{ème} sur ½ plié . Arrivée pieds parallèles. 	<ul style="list-style-type: none"> Verticalité Déplacement sur une même ligne sur ½ pointes jambes tendues
	17	Retiré – relevé • <i>Energie du retiré : « accéléré » (2 comptes),</i> • <i>Revenir plié 2 pieds serrés talons au sol sur le « et »</i> • <i>Energie du relevé : « décéléré » Fin du décéléré sur le plié (2 comptes) , plier sur le « et »</i>	<ul style="list-style-type: none"> Equilibre- verticalité. Symétrie – latéralité. Repousse du sol. Poids – Suspension. 	<ul style="list-style-type: none"> Retiré jambe droite, pied plat et jambe gauche en extension. Ce mouvement de retiré est accéléré. Cuisse horizontale, le gros orteil à hauteur du genou. Revenir pieds serrés (talons au sol) sur plié pour repousser du sol. Ce temps de retour pieds au sol est court (moins de temps possible en bas, le maximum en haut). L'accélération se termine sur le relevé sur ½ pointe, en suspension. Puis, allonger la jambe en décélérant jusqu'au plié des jambes. Le gros orteil longe la jambe de terre. Idem de la jambe gauche Finir jambes pliées, pieds à plat dans le sol Les fesses se dirigent vers le sol, sur chaque plié intermédiaire. Genoux au - dessus des orteils, corps vertical. (Ne pas pencher en avant sur les pliés) Bras ronds en première (hauteur nombril) 	<ul style="list-style-type: none"> Mouvement « accéléré » sur le retiré jusqu'à la suspension ½ pointe, puis mouvement qui « décélère » pour rallonger la jambe jusqu'au plié. Verticalité.

7	18	Sauts Départ 2 pieds – réception 2 pieds. • Energie : rebond d Plié sur le « et », le temps fort est en l'air (4 comptes)	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibre - verticalité • Symétrie - latéralité • Renforce le travail des médians • Verticalité /rotation/directions • Repousse du sol - impulsion - utilisation du poids de corps 	Départ 2 pieds – réception 2 pieds. <ul style="list-style-type: none"> • 4 Sauts départs 2 pieds – réception 2 pieds, 2X ¼ de tour (d'abord à droite puis revenir face), puis 2X ½ tours (d'abord à droite, puis revenir face). • Jambes et pieds serrés, épaules et hanches alignés • Rebond : temps au sol court, le moins de temps possible en bas. L'accent est en haut, la rotation se fait dans le temps de suspension. • Bras tenus, présents le long du corps sans tension. Le tempo musical étant lent, pensez à garder le temps fort en l'air même si un décalage en musiques est observé.	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvement « rebond » • Verticalité- sur place • Respect des axes de rotation : ¼ et ½. • Pieds serrés.
	19	1 pas chassés d'un coté et de l'autre. <ul style="list-style-type: none"> • Energie : décéléré - Transfert (2 comptes) - Chassé (2 comptes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sauter avec déplacement, transfert du poids du corps, coordination bras/ jambes. • orientation et directions dans l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> • Un transfert avant dans la diagonale de gauche, par un plié, pour arriver sur pied gauche. Poids du corps sur la jambe gauche. Durant le transfert, bras ronds en première et terminer les bras longs avec le droit dans le prolongement de l'épaule, et le gauche légèrement plus haut. Bras écartés de la largeur des épaules. • 3 pas chassés avant face à la diagonale droite, • Coordination des bras : 1^{er} chassé, bras gauche en bas, 2^{ème} bras première, 3^{ème} bras partent bras gauche en première et bras droit à la seconde, suivi d'un transfert sur jambe droite dans la diagonale sur énergie « décéléré », bras longs. • 3 pas chassés, en arrière, bras droit seconde bras gauche première, transfert en arrière bras long. • ! une jambe chasse l'autre en l'air, donc il y a un passage 2 jambes serrées en l'air. 	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacement. • Extension du corps en suspension jambes serrées. • Energie décélérée.
	20	Fin : transfert avant avec port de bras <ul style="list-style-type: none"> • Energie : « lourd – léger » (4 comptes)	<ul style="list-style-type: none"> • Verticalité • Torsion au niveau de la taille 	<ul style="list-style-type: none"> • Transfert avant en avançant le pied droit dans la diagonale, bras ronds en première, et terminer les bras longs, gauche devant et droit derrière, les 2 bras tracent une diagonale. Une autre diagonale entre le bras gauche et la jambe gauche pointée derrière est lisible. • Les hanches restent face à la diagonale. • Le regard au dessus du bras gauche prolonge le mouvement vers l'infini. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le corps au - dessus des appuis. • Verticalité. • Energie : « lourd –léger ».

*1 Explication des énergies :

Les énergies évoquées dans cette description, renvoient aux rythmes du mouvement, des noms au masculin sont donc utilisés (continu, accéléré...).

Dans cet enchaînement, les rythmes suivants sont abordés :

- **Continu** : mouvement uniforme sans accent
- **Décéléré** : c'est la fin du mouvement qui est décéléré. La décélération est progressive. Un décéléré fait appel aux notions de vitesse.
- **Accéléré** : c'est la fin du mouvement qui est accéléré. L'accélération est progressive. Un accéléré fait appel aux notions de vitesse.
- **Fort-doux** (rebond) : le mouvement fait appel à la notion de tension. « fort » engage beaucoup de tension, et doux moins de tension. Ce mouvement se caractérise par un rebondissement (ex d'une balle qui rebondit, boule de billard...). Le doux naît du rebondissement mais le mouvement n'est pas divisible.
- **Lourd-léger** : mouvement de balancement impliquant corps ou partie du corps en bas et en haut. Ce mouvement fait appel aux notions de poids. La vitesse obtenue dans la fin du « lourd » est récupérée et permet de déclencher le « léger ». Le « léger » naît du « lourd » mais le mouvement n'est pas divisible.

Lexique complémentaire :

- **Verticalité** : elle implique l'empilement du bassin au dessus des pieds, de la cage thoracique au dessus du bassin, des épaules au dessus de la cage, de la tête. Le poids du corps légèrement sur l'avant, sur les orteils.
- **Première** (position des jambes) : la position reste une position « anatomique », la position n'est pas forcée afin que les genoux restent au- dessus des orteils. Un léger « en dehors » anatomique naît de la rotation du fémur dans la hanche.

- **Bras en première** : bras en couronne, coudes longs sans tension ni dans les épaules, ni dans les bras. Mains au niveau du nombril. Courbe de l'épaule jusqu'à l'index. Le pouce fait parti de la main et suit la direction des doigts.
- **Seconde** (positions des jambes) : les jambes sont écartées un peu plus que la largeur du bassin, les pieds sont une même ligne, les genoux sont au - dessus des orteils.
- **Bras en seconde** : sur les cotés, légèrement en avant, dans le champ visuel, et un peu en dessous de l'horizontale, les épaules basses, bras longs sans tension.
- La **sixième** : c'est une première, pieds parallèles, les malléoles sont colées.

Tracé du parcours

