

		8-9 ans		9-10 ans		10-11 ans
		<u>1ère longueur de poutre</u>		<u>1ère longueur de poutre</u>		<u>1ère longueur de poutre</u>
		Position de départ, pied G devant, bras seconde		Position de départ, pied G devant, bras seconde		Position de départ, pied G devant, bras seconde
1	Battements D+G 3 directions	<p>Battements, jambe de terre pied à plat, bras seconde ou opposition</p> <p>1 pas G, Battement 4ème devant D, pointé D + 1 pas D, Battement 4ème devant G, pointé G: bras seconde; amplitude > 90°</p> <p>1 pas G, Battement seconde D, pointé D + 1 pas D, Battement seconde G, pointé G: bras en opposition; amplitude > 90°</p> <p>1 pas G, Battement 4ème derrière D, pointé D + 1 pas D, Battement 4ème derrière G, pointé G: bras seconde, amplitude = à 45°</p>	Battements D+G 3 directions (écart entre 90 et 135°)	<p>Battements, jambe de terre pied à plat, bras seconde ou opposition</p> <p>1 pas G, Battement 4ème devant D, pointé D + 1 pas D, Battement 4ème devant G, pointé G: bras seconde; amplitude comprise entre 90 et 135°</p> <p>1 pas G, Battement seconde D, pointé D + 1 pas D, Battement seconde G, pointé G: bras en opposition; amplitude comprise entre 90 et 135°</p> <p>1 pas G, Battement 4ème derrière D, pointé D + 1 pas D, Battement 4ème derrière G, pointé G: bras seconde, amplitude comprise entre 45 et 90°</p>	Battements D+G 3 directions (écart entre 90 et 135°)	<p>Battements, jambe de terre pied à plat, bras seconde ou opposition</p> <p>1 pas G, Battement 4ème devant D, pointé D + 1 pas D, Battement 4ème devant G, pointé G: bras seconde; amplitude comprise entre 90 et 135°</p> <p>1 pas G, Battement seconde D, pointé D + 1 pas D, Battement seconde G, pointé G: bras en opposition; amplitude comprise entre 90 et 135°</p> <p>1 pas G, Battement 4ème derrière D, pointé D + 1 pas D, Battement 4ème derrière G, pointé G: bras seconde, amplitude comprise entre 45 et 90°</p>
2	Relevé au retiré (en reculant)	<p>1 pas G et relevé au retiré parallèle D maintenu 1 seconde, bras 5ème, resserrer sur 1/2 pointes en 3ème D</p> <p>1 pas D et relevé au retiré parallèle G maintenu 1 seconde, bras 5ème, resserrer sur 1/2 pointes en 3ème G</p>	Relevé au retiré et 1/2 tour au retiré sur 1 pied, à D et à G	<p>1 pas G et relevé au retiré parallèle D maintenu 2 secondes, bras 5ème, resserrer sur 1/2 pointes en 3ème D</p> <p>1 pas D et relevé au retiré parallèle G maintenu 2 secondes, bras 5ème, resserrer sur 1/2 pointes en 3ème G</p> <p>1 pas G, poser pied G à plat et retiré D, bras seconde; 1/2 plié, et demi tour à G sur un relevé en plaçant les bras en 5ème, fin du 1/2 tour équilibré au retiré D</p> <p>1 pas D, poser pied D à plat et retiré G, bras seconde; 1/2 plié, et demi tour à D sur un relevé en plaçant les bras en 5ème, fin du 1/2 tour équilibré au retiré G</p>	Relevé au retiré et 1/2 tour au retiré sur 1 pied, à D et à G	<p>1 pas G et relevé au retiré parallèle D maintenu 2 secondes, bras 5ème, resserrer sur 1/2 pointes en 3ème D</p> <p>1 pas D et relevé au retiré parallèle G maintenu 2 secondes, bras 5ème, resserrer sur 1/2 pointes en 3ème G</p> <p>1 pas G, poser pied G à plat et retiré D, bras seconde; 1/2 plié, et demi tour à G sur un relevé en plaçant les bras en 5ème, fin du 1/2 tour équilibré au retiré D</p> <p>1 pas D, poser pied D à plat et retiré G, bras seconde; 1/2 plié, et demi tour à D sur un relevé en plaçant les bras en 5ème, fin du 1/2 tour équilibré au retiré G</p>
3	Battement I D+G retour pied-pied (en reculant)	<p>Poser pied G devant pied droit; pieds à plat, parallèles à l'axe de la poutre, bras tendus verticaux (alignement complet bras/tronc/ jambes)</p> <p>Battement 4ème arrière G jusqu'au I (> 90°): les mains sont posées sur la poutre; aligne bras/tronc maintenu durant le renversement, buste collé sur la cuisse de la jbe de terre</p> <p>Retour du I en pied-pied, à plat, bras tendus proche de l'horizontale, en alignement tronc/jambes, pied D en avant</p> <p>Battement 4ème arrière D jusqu'au I (>90°): les mains sont posées sur la poutre; aligne bras/tronc maintenu durant le renversement, buste collé sur la cuisse de la jbe de terre</p> <p>Retour du I en pied-pied, à plat, bras tendus proche de l'horizontale, en alignement tronc/jambes, pied G en avant</p> <p>1 ou 2 pas et détourné sur demi-pointes</p>	Battement I D+G retour pied-pied (en reculant)	<p>Poser pied G devant pied droit; pieds à plat, parallèles à l'axe de la poutre, bras tendus verticaux (alignement complet bras/tronc/ jambes)</p> <p>Battement 4ème arrière G jusqu'au I (écart à 135°): les mains sont posées sur la poutre; aligne bras/tronc maintenu durant le renversement, buste collé sur la cuisse de la jbe de terre</p> <p>Retour du I en pied-pied, à plat, bras tendus proche de l'horizontale, en alignement tronc/jambes, pied D en avant</p> <p>Battement 4ème arrière D jusqu'au I (écart à 135°): les mains sont posées sur la poutre; aligne bras/tronc maintenu durant le renversement, buste collé sur la cuisse de la jbe de terre</p> <p>Retour du I en pied-pied, à plat, bras tendus proche de l'horizontale, en alignement tronc/jambes, pied G en avant</p> <p>1 ou 2 pas et détourné sur demi-pointes</p>	Battement I D+G retour pied-pied (en reculant)	<p>Poser pied G devant pied droit; pieds à plat, parallèles à l'axe de la poutre, bras tendus verticaux (alignement complet bras/tronc/ jambes)</p> <p>Battement 4ème arrière G jusqu'au I (écart à 135°): les mains sont posées sur la poutre; aligne bras/tronc maintenu durant le renversement, buste collé sur la cuisse de la jbe de terre</p> <p>Retour du I en pied-pied, à plat, bras tendus proche de l'horizontale, en alignement tronc/jambes, pied D en avant</p> <p>Battement 4ème arrière D jusqu'au I (écart à 135°): les mains sont posées sur la poutre; aligne bras/tronc maintenu durant le renversement, buste collé sur la cuisse de la jbe de terre</p> <p>Retour du I en pied-pied, à plat, bras tendus proche de l'horizontale, en alignement tronc/jambes, pied G en avant</p> <p>1 ou 2 pas et détourné sur demi-pointes</p>

		<u>2ème longueur de poutre</u>		<u>2ème longueur de poutre</u>		<u>2ème longueur de poutre</u>	
3							
			<p>1 - 2 pas et fente avant D fléchie, le genoux de la jambe arrière est à environ 5 cm de la poutre, les bras sont tendus , verticaux</p> <p>Battement en I de la jbe arrière G (écart à 135°), les mains sont posées sur la poutre ; alignem bras/tronc maintenu durant le renvmt, buste collé sur la cuisse de la jbe de terre</p> <p>Retour jambes tendues, pieds plats , un derrière l'autre dans l'axe de la poutre, bras tendus proche de l'horizontale devant</p> <p>1 pas G et fente avant G fléchie, le genoux de la jambe arrière est à environ 5 cm de la poutre, les bras sont tendus , verticaux</p> <p>Battement en I de la jbe arrière D (écart à 135°), les mains sont posées sur la poutre ; alignem bras/tronc maintenu durant le renvmt, buste collé sur la cuisse de la jbe de terre</p> <p>Retour jambes tendues, pieds plats , un derrière l'autre dans l'axe de la poutre, bras tendus proche de l'horizontale devant</p>				<p>1 - 2 pas et fente avant D fléchie, le genoux de la jambe arrière est à environ 5 cm de la poutre, les bras sont tendus , verticaux</p> <p>Battement en I de la jbe arrière G (écart à 135°), les mains sont posées sur la poutre ; alignem bras/tronc maintenu durant le renvmt, buste collé sur la cuisse de la jbe de terre</p> <p>Retour jambes tendues, pieds plats , un derrière l'autre dans l'axe de la poutre, bras tendus proche de l'horizontale devant</p> <p>1 pas G et fente avant G fléchie, le genoux de la jambe arrière est à environ 5 cm de la poutre, les bras sont tendus , verticaux</p> <p>Battement en I de la jbe arrière D (écart à 135°), les mains sont posées sur la poutre ; alignem bras/tronc maintenu durant le renvmt, buste collé sur la cuisse de la jbe de terre</p> <p>Retour jambes tendues, pieds plats , un derrière l'autre dans l'axe de la poutre, bras tendus proche de l'horizontale devant</p>
4	<p>Enjambé D+G (écart à 90°)</p> <p>Pointé pied G, sur jambe de terre en 1/2 plié et enjambé G par battement 4ème devant G puis 4ème derrière D, arrivée en arabesque passagère sur jambe de terre G 1/2 pliée</p> <p>(écart de jambes durant la phase d'envol = 90°)</p>	<p>1-2 pas et pointé pied D, sur jbe de terre en 1/2 plié et enjambé D par battement 4ème devt D puis 4ème derrière G, arrivée en arabesque passagère sur jbe de terre D 1/2 pliée</p> <p>(écart de jambes durant la phase d'envol = 90°)</p>	<p>Enjambé D+G (écart entre 90 et 135°)</p> <p>Pointé pied G, sur jambe de terre en 1/2 plié et enjambé G par battement 4ème devant G puis 4ème derrière D, arrivée en arabesque passagère sur jambe de terre G 1/2 pliée</p> <p>(écart de jambes durant la phase d'envol comprise entre 90 et 135°)</p>	<p>1-2 pas et pointé pied D, sur jbe de terre en 1/2 plié et enjambé D par battement 4ème devt D puis 4ème derrière G, arrivée en arabesque passagère sur jbe de terre D 1/2 pliée</p> <p>(écart de jambes durant la phase d'envol comprise entre 90 et 135°)</p>	<p>Enjambé D+G (écart >= à 135°)</p> <p>Pointé pied G, sur jambe de terre en 1/2 plié et enjambé G par battement 4ème devant G puis 4ème derrière D, arrivée en arabesque passagère sur jambe de terre G 1/2 pliée</p> <p>(écart de jambes durant la phase d'envol comprise > ou = à 135°)</p>	<p>1-2 pas et pointé pied D, sur jbe de terre en 1/2 plié et enjambé D par battement 4ème devt D puis 4ème derrière G, arrivée en arabesque passagère sur jbe de terre D 1/2 pliée</p> <p>(écart de jambes durant la phase d'envol comprise > ou = à 135°)</p>	<p>Pointé pied G, sur jambe de terre en 1/2 plié et enjambé G par battement 4ème devant G puis 4ème derrière D, arrivée en arabesque passagère sur jambe de terre G 1/2 pliée</p> <p>(écart de jambes durant la phase d'envol comprise > ou = à 135°)</p>
5	<p>Soubresaut Soubresaut 1/4</p> <p>1 ou 2 pas, pour se placer en 3ème pied D devant si rotation à G, ou 3ème pied G devant si rotation à D</p> <p>Soubresaut, soubresaut 1/4, soubresaut en latéral, pieds légèrement écartés, soubresaut 1/4 (conserver le sens de rotation entre les deux 1/4- sens de rotation libre)</p>	<p>Soubresaut Soubresaut 1/4 et soubresaut 1/2 tour</p> <p>1 ou 2 pas, pour se placer en 3ème pied D devant si rotation à G, ou 3ème pied G devant si rotation à D</p> <p>Soubresaut, soubresaut 1/4, soubresaut en latéral, pieds légèrement écartés, soubresaut 1/4 (conserver le sens de rotation entre les deux 1/4- sens de rotation libre)</p> <p>Soubresaut changement et soubresaut 1/2 tour, 1 pas et détourné</p>	<p>Soubresaut Soubresaut 1/4 et soubresaut 1/2 tour</p> <p>1 ou 2 pas, pour se placer en 3ème pied D devant si rotation à G, ou 3ème pied G devant si rotation à D</p> <p>Soubresaut, soubresaut 1/4, soubresaut en latéral, pieds légèrement écartés, soubresaut 1/4 (conserver le sens de rotation entre les deux 1/4- sens de rotation libre)</p> <p>Soubresaut changement et soubresaut 1/2 tour, 1 pas et détourné</p>	<p>Soubresaut Soubresaut 1/4 et soubresaut 1/2 tour</p> <p>1 ou 2 pas, pour se placer en 3ème pied D devant si rotation à G, ou 3ème pied G devant si rotation à D</p> <p>Soubresaut, soubresaut 1/4, soubresaut en latéral, pieds légèrement écartés, soubresaut 1/4 (conserver le sens de rotation entre les deux 1/4- sens de rotation libre)</p> <p>Soubresaut changement et soubresaut 1/2 tour, 1 pas et détourné</p>	<p>Soubresaut Soubresaut 1/4 et soubresaut 1/2 tour</p> <p>1 ou 2 pas, pour se placer en 3ème pied D devant si rotation à G, ou 3ème pied G devant si rotation à D</p> <p>Soubresaut, soubresaut 1/4, soubresaut en latéral, pieds légèrement écartés, soubresaut 1/4 (conserver le sens de rotation entre les deux 1/4- sens de rotation libre)</p> <p>Soubresaut changement et soubresaut 1/2 tour, 1 pas et détourné</p>	<p>Soubresaut Soubresaut 1/4 et soubresaut 1/2 tour</p> <p>1 ou 2 pas, pour se placer en 3ème pied D devant si rotation à G, ou 3ème pied G devant si rotation à D</p> <p>Soubresaut, soubresaut 1/4, soubresaut en latéral, pieds légèrement écartés, soubresaut 1/4 (conserver le sens de rotation entre les deux 1/4- sens de rotation libre)</p> <p>Soubresaut changement et soubresaut 1/2 tour, 1 pas et détourné</p>	<p>Soubresaut Soubresaut 1/4 et soubresaut 1/2 tour</p> <p>1 ou 2 pas, pour se placer en 3ème pied D devant si rotation à G, ou 3ème pied G devant si rotation à D</p> <p>Soubresaut, soubresaut 1/4, soubresaut en latéral, pieds légèrement écartés, soubresaut 1/4 (conserver le sens de rotation entre les deux 1/4- sens de rotation libre)</p> <p>Soubresaut changement et soubresaut 1/2 tour, 1 pas et détourné</p>
		<u>3ème longueur de poutre</u>		<u>3ème longueur de poutre</u>		<u>3ème longueur de poutre</u>	
6	<p>Cabriole 4ème D + G</p> <p>1 pas cabriole en 4ème devant d'une jambe, 1 pas cabriole en 4ème devant de l'autre jambe; jambe libre > à 45°</p> <p>Poussée complète de la jambe de terre- Jambe libre > à 45°</p>	<p>Cabriole 4ème D + G</p> <p>1 pas cabriole en 4ème devant d'une jambe, 1 pas cabriole en 4ème devant de l'autre jambe; jambe libre > à 90°</p> <p>Poussée complète de la jambe de terre- Jambe libre > à 90°</p>	<p>Cabriole 4ème D + G</p> <p>1 pas cabriole en 4ème devant d'une jambe, 1 pas cabriole en 4ème devant de l'autre jambe; jambe libre à 90°</p> <p>Poussée complète de la jambe de terre- Jambe libre à 90°</p>	<p>Cabriole 4ème D + G</p> <p>1 pas cabriole en 4ème devant d'une jambe, 1 pas cabriole en 4ème devant de l'autre jambe; jambe libre à 90°</p> <p>Poussée complète de la jambe de terre- Jambe libre à 90°</p>	<p>Cabriole 4ème D + G</p> <p>1 pas cabriole en 4ème devant d'une jambe, 1 pas cabriole en 4ème devant de l'autre jambe; jambe libre > à 90°</p> <p>Poussée complète de la jambe de terre- Jambe libre > à 90°</p>	<p>Cabriole 4ème D + G</p> <p>1 pas cabriole en 4ème devant d'une jambe, 1 pas cabriole en 4ème devant de l'autre jambe; jambe libre > à 90°</p> <p>Poussée complète de la jambe de terre- Jambe libre > à 90°</p>	<p>Cabriole 4ème D + G</p> <p>1 pas cabriole en 4ème devant d'une jambe, 1 pas cabriole en 4ème devant de l'autre jambe; jambe libre > à 90°</p> <p>Poussée complète de la jambe de terre- Jambe libre > à 90°</p>
7	<p>Soubresaut St écart (>90°)</p> <p>2 pas et soubresaut saut écart antéro postérieur</p> <p>Poussée complète des jambes dans les 2 sauts- Liaison entre les 2 sauts- Ecart de jambe durant la phase d'envol > à 90°</p>	<p>Soubresaut St écart (entre 90 et 135°)</p> <p>2 pas et soubresaut saut écart antéro postérieur</p> <p>Poussée complète des jambes dans les 2 sauts- Liaison entre les 2 sauts (écart de jambe durant la phase d'envol comprise entre 90 et 135°)</p>	<p>Soubresaut St écart (> à 135°)</p> <p>2 pas et soubresaut saut écart antéro postérieur</p> <p>Poussée complète des jambes dans les 2 sauts- Liaison entre les 2 sauts (écart de jambe durant la phase d'envol > à 135°)</p>	<p>Soubresaut St écart (> à 135°)</p> <p>2 pas et soubresaut saut écart antéro postérieur</p> <p>Poussée complète des jambes dans les 2 sauts- Liaison entre les 2 sauts. (écart de jambe durant la phase d'envol > à 135°)</p>	<p>Soubresaut St écart (>90°)</p> <p>2 pas et soubresaut saut écart antéro postérieur</p> <p>Poussée complète des jambes dans les 2 sauts- Liaison entre les 2 sauts- Ecart de jambe durant la phase d'envol > à 90°</p>	<p>Soubresaut St écart (>90°)</p> <p>2 pas et soubresaut saut écart antéro postérieur</p> <p>Poussée complète des jambes dans les 2 sauts- Liaison entre les 2 sauts- Ecart de jambe durant la phase d'envol > à 90°</p>	<p>Soubresaut St écart (>90°)</p> <p>2 pas et soubresaut saut écart antéro postérieur</p> <p>Poussée complète des jambes dans les 2 sauts- Liaison entre les 2 sauts- Ecart de jambe durant la phase d'envol > à 90°</p>
8	<p>Bonus</p> <p>Connaissance de l'enchaînement, fluidité</p>	<p>Bonus</p> <p>Connaissance de l'enchaînement, fluidité</p>	<p>Bonus</p> <p>Connaissance de l'enchaînement, fluidité</p>	<p>Bonus</p> <p>Connaissance de l'enchaînement, fluidité</p>	<p>Bonus</p> <p>Connaissance de l'enchaînement, fluidité</p>	<p>Bonus</p> <p>Connaissance de l'enchaînement, fluidité</p>	<p>Bonus</p> <p>Connaissance de l'enchaînement, fluidité</p>