BALLON

Si le sens de manipulation n'est pas précisé dans l'intitulé de l'élément, il faut travailler l'élément dans les 2 sens ; même si les 2 sens n'ont pas été filmés.

Chaque élément doit être travaillé de chaque main.

Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Niveau 1***	***Niveau 2***	***Niveau 3***	***Niveau 4***	***Niveau 5***
Exploration du poids et de la dimension du ballon	Balancés, circumductions, mouvements en huit	**E1**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Balancés (1 main),circumduction (2 mains).**	**<u>Dans le plan frontal</u> : Balancés (1 main) et circumduction (2 mains) en tournant.**	**<u>Dans le plan frontal</u> : Balancés et circumduction en tournant à une main**	**<u>Dans le plan frontal/dorsal</u> : Mouvement en 8 (2 mains), circumduction frontale (1 main).**	**<u>Dans le plan frontal/dorsal</u> : Mouvement en 8 (1 mains), circumduction frontale (1 main).**
		E2	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Petits balancés** avec changements de main	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Grands balancés** avec changements de main	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Balancé, circumduction**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Vers l'arrière, mouvement en huit lié à des circumductions.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Mouvement en huit vers l'avant, ½ tour, mouvement en 8 vers l'arrière.**
		E3	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Ouverture du bras à la 2de** pendant un tour naturel.	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Demie « Spirale »** (petite boucle) vers l'intérieur puis vers l'extérieur devant soi.	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Demie « Spirale » vers l'extérieur** au-dessus de la tête et transmission derrière les genoux	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Mouvement en huit complet. « spirale »** Dans les 2 sens**.**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Mouvement en huit complet sur ½ pointes, « spirale » en tournant.** Dans les 2 sens**.**
Exploration des différents types de prises du ballon	En équilibre « instable », -sur la paume des mains -sur le dos des mains	**E4**	**Renversement du ballon à 2 mains.**	**Récupération du ballon posé au sol.**	**Renversement du ballon à une main**		
		E5	**Equilibre instable sur le dos des mains**	**Petit roulement au sol, réception sur le dos des mains**	**Equilibre instable sur la nuque**	**Equilibre instable du ballon sur la nuque avec ½ tour du corps, roulement sur le dos.**	**Equilibre instable du ballon sur la nuque avec ½ tour du corps, roulement sur les 2 bras.**

	-sur une autre partie du corps	**E6**	**"moulins" à 2 mains**	**"moulins" à 2 mains** en montant et en descendant les bras.	**"moulin" à une main (renversement)**	**« Moulin » à une main. Renversement lié à une circumduction frontale en tournant..**	**« Moulin » à une main. Renversement lié à une circumduction horizontale en cambré.**
	Tenu par une autre partie du corps que les mains	**E7**	**Manipulation sans les mains : ballon tenu par les chevilles**	**Manipulation sans les mains : ballon coincé dans les genoux, roulade arrière.**	**Manipulation sans les mains : ballon tenu par les chevilles, roulade arrière.**	**Manipulation sans les mains : ballon tenu par les chevilles, crevette.**	**Manipulation sans les mains : ballon tenu dans le « creux du genou », ATR, ¼ de tour.**
		E7-1				**Manipulation sans les mains : Ballon coincé dans le dos sur marche avant.**	**Manipulation sans les mains : Ballon coincé dans le dos avec renversement arrière.**
Exploration des différents types de rebonds	Rebonds -sur place et en déplacement -avec changements de rythme -avec d'autres parties du corps	**E8**	**Rebonds à 2 mains avec changement de rythme**	**Rebonds à 1 main avec changement de rythme** :	**Rebonds à 1 main avec changement de rythme et de main**	**Rebonds avec changements de rythme, de main et de niveau. (avec tour)**	**Rebonds avec changements de rythme, de main et de niveau. (avec tour fessier)**
		E9		**Rebonds en déplacement et sur place, à 1 main**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Rebonds sur temps liés à 1 main, avec changements de rythme, de main et d'orientation.**	**Rebonds sous la jambe, sur temps levé 4ème devant, avec changement de main, suivis d'une série de rebonds rapides.**	**Rebonds sous la jambe, sur temps levé 4ème devant, avec changement de main, rattrapé en tour fessier.**
		E10	**Rebond avec la poitrine**	**Rebond avec le coude**	**Rebond avec le genou**	**Rebond avec le genou pendant un saut.**	**Rebond avec le genou pendant un saut ½ tour.**
Exploration des différents types de roulements	Roulements sur le sol	**E11**	**<u>Dans le plan frontal:</u> Roulement sur le sol d'une main à l'autre**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Roulement sur le sol debout**, course et récupérer le ballon	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Roulement sur le sol debout par la pointe du pied** et récupérer	**Roulement sur le sol debout par la pointe du pied, glissade sur le ballon (par la poitrine).**	**Roulement vers l'arrière sur le sol debout par la pointe du pied, glissade sur le ballon (par la jambe).**

				dans la paume de la main	le ballon de face avec genoux		
	Roulements sur le corps	**E12**	**Roulement sur les 2 bras parallèles** en avançant et en reculant.	**Roulement accompagné sur 1 bras** en avançant et en reculant	**Roulement non accompagné sur 1 bras** avec ¼ de tour.	**<u>Dans le plan frontal:</u> Roulement sur les deux bras.**	**Roulement sur un bras puis les 2 bras avec passage dans le plan dorsal et ¼ de tour.**
		E13	**Roulement sur le dos à genoux**	**Roulement sur le dos debout.**	**Roulement sur les 2 bras et le dos en déplacement.**	**Roulement sur le dos puis les jambes, allongée à plat ventre au sol.**	**Roulement sur les bras, le dos puis les jambes, allongée à plat ventre au sol.**
		E14	**Roulement sur les jambes, assis.**	**Roulement sur le corps du ventre jusqu'aux chevilles, allongé sur le dos**	**Roulement sur le corps, des chevilles jusqu'aux bras, allongé sur le dos**	**Roulement sur les bras, le tronc et les jambes. Départ, allongée au sol, sur le dos.**	**Roulement sur tout le corps des pieds jusqu'aux mains. Départ, allongée au sol, sur le dos.**
Exploration des différents modes de propulsion du ballon	Lancés par élan	**E15**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Petit lancé et réception, à 2 mains,**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Lancé à 1 main et réception à 2 mains**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Lancé et réception à 1 main**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Grand lancé par élan, ½ tour, réception en balancé.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Petit ou moyen lancé par élan hors repère visuel.**
	Lancés par « poussée »	**E16**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Petit lancé par « poussée » et réception, à 2 mains**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Petit lancé par « poussée » à 1 main et réception à 2 mains**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Petit lancé par « poussée » et réception à 1 main**	**<u>Dans le plan dorsal :</u> Lancé par poussée à 2 mains.**	**Lancé par poussée en tournant**
	Lancés sans les mains	**E16-1**				**<u>Dans le plan dorsal :</u> Lancé par les chevilles en sautant.**	
Exploration des différents modes de réception du ballon	Rattrapés en dehors du champ visuel, sur un élément de rotation, sans les mains	**E17**				**Rattrapé en-dehors du champ visuel, entre les 2 bras et la nuque.**	**Rattrapé en dehors du champ visuel, entre les 2 bras et la nuque.**
		E18				**Rattrapé d'une main en tournant sur 2 pieds.**	**Rattrapé d'une main en tournant sur 1 pied en piqué.**

		E19				**Rattrapé en roulement hors champ visuel.**	**Rattrapé en grande extension arrière, à 2 mains.**
		E20				**Rattrapé par les jambes, assise au sol.**	**Rattrapé sans les mains, sous les jambes tendues, en appui sur les bras.**

REPERTOIRE COUPE FORMATION BALLON						
NIVEAU 1						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Niveau 1***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Exploration du poids et de la dimension du ballon	Balancés, circumductions, mouvements en huit	**E1**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Balancés (1 main), circumduction (2 mains).**	Départ : en 1ère, ballon posé sur la main droite devant soi, bras droit fléchi, doigts vers la gauche. Effectuer 2 balancés main droite sur temps liés vers la droite puis la gauche. Enchaîner par une circumduction frontale sur ramassé vers la droite, ballon tenu à 2 mains. Finir par l'ouverture des 2 bras à la 2de sur temps lié vers la droite, ballon posé dans la main droite, en 1ère.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement du bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice.
		E2	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Petits balancés** avec changements de main	Départ : en 6ème, bras tendus devant soi à l'horizontale, ballon dans la main droite. Effectuer un petit balancé vers l'arrière dans le plan sagittal (ballon ne dépassant pas les hanches) sur ½ plié, puis retour vers l'avant avec changement de main devant soi, bras tendu à l'horizontale, sur extension des jambes. Enchaîner la même chose de la main gauche.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement du bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice.
		E3	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Ouverture du bras à la 2de** pendant un tour naturel.	Départ : en 6ème, bras tendus devant soi à l'horizontale, ballon dans la main droite. Ouvrir le bras droit à la 2de vers la droite en tournant vers la droite. Arrivée en 1ère, bras à la 2de.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement du bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice. -Contrôle de la vitesse de rotation du corps

Exploration des différents types de prises du ballon	En équilibre « instable », -sur la paume des mains -sur le dos des mains -sur une autre partie du corps	**E4**	**Renversement du ballon à 2 mains.**	Départ : en 1ère, bras à la 2de, ballon dans la main droite. Ramener les 2 bras tendus à l'horizontale devant soi avec la main gauche se posant sur le ballon. Renverser le ballon pour que celui-ci se retrouve dans la main droite. Ouvrir les bras à la 2de. Aller-retour à enchaîner.	-Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement des bras	-Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice.
		E5	**Equilibre instable sur le dos des mains**	Départ : en 6ème, bras tendus devant soi à l'horizontale, ballon posé sur la paume des 2 mains. Rotations des mains vers l'intérieur sous le ballon pour le récupérer sur le dos des 2 mains, coordonné à la flexion des jambes. Rotations des 2 mains vers l'extérieur sous le ballon avec retour dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur les mains -Allongement des bras	-Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact en alternance avec la paume et le dos des mains durant l'exercice.
		E6	**"moulins" à 2 mains**	Départ : en 6ème, bras fléchis, avant bras à l'horizontale, ballon tenu au niveau de la poitrine ; une main sur le ballon, l'autre sous le ballon. Faire tourner le ballon sur lui-même vers l'avant ou vers l'arrière. Le soutenir sur le dos de la main, en alternance main droite, main gauche. Retour dans la position initiale.	-Ballon tenu entre les 2 mains -Allongement des bras	-Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact en alternance avec la paume et le dos des mains durant l'exercice.
	Tenu par une autre partie du corps que les mains	**E7**	**Manipulation sans les mains : ballon tenu par les chevilles**	Départ : assise, jambes tendues devant soi, dos droit, ballon tenu par les chevilles. S'allonger au sol sur le dos en développant les jambes à la verticale. Ouvrir les jambes tendues afin de laisser tomber le ballon. Le récupérer avec les 2 mains avant qu'il ne touche le corps.	-Ballon tenu entre les 2 chevilles -Allongement des jambes	-Amplitude et continuité du mouvement

				Arrivée : allongée sur le dos, ballon tenu par les mains au niveau de la poitrine, jambes fléchies.		
Exploration des différents types de rebonds	Rebonds -sur place et en déplacement -avec changements de rythme -avec d'autres parties du corps	**E8**	**Rebonds à 2 mains avec changement de rythme** : grands et petits	Départ : en 6ème, bras tendus à l'horizontale devant soi, ballon tenu à 2 mains. Effectuer 3 grands rebonds (au niveau de la taille) puis 3 petits rebonds (au niveau des genoux) coordonnés à la flexion/extension des jambes. Récupérer le ballon soit à 2 mains soit à une main en se redressant dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -La poussée du ballon avec les mains se fait jusqu'au bout des doigts	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme des rebonds -Verticalité des rebonds
		E10	**Rebond avec la poitrine**	Départ : en 6ème, bras tendus à l'horizontale devant soi, ballon tenu à 2 mains ou à 1 main. Effectuer un rebond devant soi à 2 mains puis faire rebondir le ballon avec la poitrine grâce à l'inclinaison du tronc vers la l'avant coordonné à la flexion des jambes. Enchaîner 1 rebond avec les mains avant de revenir dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Alternance de la poussée du ballon avec les mains jusqu'au bout des doigts et avec la poitrine grâce à l'inclinaison du tronc	-Amplitude et continuité du mouvement -Verticalité des rebonds
Exploration des différents types de roulements	Roulements sur le sol	**E11**	**<u>Dans le plan frontal:</u> Roulement sur le sol d'une main à l'autre**	Départ : assise sur les talons, ballon posé au sol, tenu du bout des doigts à droite, par la main droite. Faire rouler le ballon devant les genoux vers la main gauche du côté gauche, du bout des doigts et inversement. Retour dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -La poussée et la réception du ballon se font du bout des doigts	-Amplitude et continuité du mouvement -Trajectoire rectiligne -Contact permanent avec le sol -Contrôle de la vitesse du roulement
	Roulements sur le corps	**E12**	**Roulement sur les 2 bras parallèles** en avançant et en reculant.	Départ : en 6ème, debout bras le long du corps, ballon dans une main. Elan vers l'avant coordonné à un dégagé de la jambe en 4ème devant. Poser le ballon sur les 2 mains.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras	-Amplitude et continuité du mouvement -Contact permanent avec le corps

				Faire rouler le ballon vers la poitrine sur les 2 bras « parallèles » tendus coordonné à un temps lié vers l'avant. Faire rouler ensuite le ballon vers les mains de la même manière coordonné à un temps lié vers l'arrière. Arrivée en dégageant le bras libre à la 2de pour maintenir le ballon à une main devant soi.	-Main dans le prolongement du bras (alignement)	
		E13	**Roulement sur le dos à genoux**	Départ : assise sur les talons. S'étirer en se redressant sur les genoux avant d'aller poser le ballon sur la nuque tenu à 2 mains. Faire rouler le ballon sur le dos plat incliné vers l'avant. Récupérer le ballon à 2 mains en bas du dos puis le dégager à une main par un élan vers l'avant. Arrivée : redressée sur les genoux, ballon posé sur une main devant soi, bras tendu à l'horizontale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement du dos	-Amplitude et continuité du mouvement -Contact permanent avec le corps
		E14	**Roulement sur les jambes, assis.**	Départ : assise, jambes tendues serrées, ballon sur les cuisses. Faire rouler le ballon sur les jambes par la poussée des 2 mains. Le récupérer du bout des doigts au niveau des pieds, d'une seule main.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des jambes et des pieds	-Amplitude et continuité du mouvement -Contact permanent avec le corps
Exploration des différents modes de propulsions du ballon	Lancés par élan	**E15**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Petit lancé et réception, à 2 mains,**	Départ : en 6ème, sur ½ pointes, ballon tenu à 2 mains, bras tendus à l'oblique haute. Effectuer un élan vers le bas en coordonnant une flexion des jambes puis lancer le ballon devant soi, bras fixés à l'oblique haute en coordonnant un allongement de tout le corps, sur ½ pointes.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras et fixation à l'oblique avant haute -Main dans le prolongement du bras (alignement) durant l'envol et la réception	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception.

				Réception du ballon à 2 mains avec le contact du bout des doigts en premier, bras fixés à l'oblique haute. Amorti coordonné à la flexion des jambes, avant de se redresser en remontant le ballon, bras tendus à l'horizontale.	-Ballon posé en équilibre sur les mains	
	Lancés par « poussée »	**E16**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Petit lancé par « poussée » et réception, à 2 mains**	Départ : en 6ème, sur ½ pointes, ballon tenu à 2 mains, bras tendus à l'oblique haute. Ramener le ballon sur la poitrine, bras fléchis, coudes écartés en coordonnant une flexion des jambes puis lancer par poussée jusqu'au bout des doigts le ballon devant soi, bras fixés à l'oblique haute en coordonnant un allongement de tout le corps, sur ½ pointes. Réception du ballon à 2 mains avec le contact du bout des doigts en premier, bras tendus fixés à l'oblique haute. Amorti coordonné à la flexion des jambes, avant de se redresser en remontant le ballon, bras tendus à l'horizontale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras et fixation à l'oblique avant haute -Main dans le prolongement du bras (alignement) durant l'envol et la réception	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception.

REPERTOIRE COUPE FORMATION BALLON						
NIVEAU 2						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Niveau 2***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Exploration du poids et de la dimension du ballon	Balancés, circumductions, mouvements en huit	**E1**	**<u>Dans le plan frontal</u> : Balancés (1 main) et circumduction (2 mains) en tournant.**	Départ : en 1ère, ballon posé sur la main droite devant soi, bras fléchi, doigts vers la gauche. Effectuer 2 balancés main droite sur temps liés vers la droite puis la gauche. Enchaîner par une circumduction frontale en tournant vers la droite, ballon tenu à 2 mains. Finir par l'ouverture des 2 bras à la 2de sur temps lié vers la droite, ballon posé dans la main droite, en 1ère.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement du bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice.
		E2	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Grands balancés** avec changements de main	Départ : en 6ème, bras tendus devant soi à l'horizontale, ballon dans la main droite. Effectuer un grand balancé vers l'arrière dans le plan sagittal avec ouverture de l'épaule et du bras (ballon montant au niveau de l'épaule) sur ½ plié/relevé, puis retour vers l'avant sur ½ plié/relevé avec changement de main devant soi, bras tendu à l'horizontale. Enchaîner la même chose de la main gauche.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement du bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice.

		E3	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Demie « Spirale »** (petite boucle) vers l'intérieur puis vers l'extérieur devant soi.	Départ : en 6ème, bras à la 2de, ballon dans la main droite. Effectuer une petite circumduction vers l'intérieur devant soi en fléchissant les jambes en éloignant le ballon le plus possible à droite. Retour par le même chemin, avec une petite circumduction vers l'extérieur devant soi en dépliant les jambes. Retour dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement du bras sur le côté -La paume de main reste orientée vers le haut	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice.
Exploration des différents types de prises du ballon	En équilibre « instable », -sur la paume des mains -sur le dos des mains -sur une autre partie du corps	**E4**	**Récupération du ballon posé au sol.**	Départ : assis à genoux sur les talons, ballon posé au sol devant soi. Poser la paume de la main droite du côté gauche du ballon avant d'effectuer un renversement de la main entraînant le ballon afin de le récupérer dans la paume de la main droite. Se redresser sur les genoux, bras tendu à l'horizontale devant soi.	-La main glisse sous le ballon avant de le soulever -Ballon posé en équilibre sur la main	-Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice.
		E5	**Petit roulement au sol, réception sur le dos des mains**	Départ : assis à genoux sur les talons, ballon posé au sol devant soi. Effectuer un petit roulement au sol vers les genoux et récupérer le ballon en le faisant rouler sur le dos des 2 mains. Se redresser sur les genoux en maintenant le ballon en équilibre instable sur le dos des 2 mains.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Les mains glissent sous le ballon avant de le soulever -Ballon posé en équilibre instable sur le dos des mains -Allongement des bras	-Amplitude et continuité du mouvement -Trajectoire rectiligne -Contrôle de la vitesse du roulement

		E6	**"moulins" à 2 mains** en montant et en descendant les bras.	Départ : en 6ème, bras fléchis, avant bras à l'horizontale, ballon tenu au niveau de la poitrine ; une main sur le ballon, l'autre sous le ballon. Faire tourner le ballon sur lui-même vers l'avant jusqu'aux pieds en enroulant le dos vers l'avant, coordonné à une flexion des jambes. Puis faire tourner le ballon sur lui-même vers l'arrière en le montant jusqu'au-dessus de la tête en déroulant le dos (allongement total du corps). Arrivée : ballon tenu à 2 mains, bras tendus au-dessus de la tête.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon tenu entre les 2 mains -Allongement des bras	-Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact en alternance avec la paume et le dos des mains durant l'exercice.
	Tenu par une autre partie du corps que les mains	**E7**	**Manipulation sans les mains : ballon coincé derrière les genoux, roulade arrière.**	Départ : assise avec les mains en appui sur le sol, ballon coincé derrière les genoux (par mollets et cuisses), jambes fléchies devant soi, dos droit. Effectuer une roulade arrière en conservant le ballon coincé derrière les genoux. Se redresser pour arriver en appui sur les genoux avec la verticalité cuisses/tronc.	-Ballon tenu entre les cuisses et les mollets	-Amplitude et continuité du mouvement
Exploration des différents types de rebonds	Rebonds -sur place et en déplacement -avec changements de rythme -avec d'autres parties du corps	**E8**	**Rebonds à 1 main avec changement de rythme** : grands et petits	Départ : en 6ème sur ½ pointes, bras tendus à l'horizontale devant soi, ballon posé sur une main. Effectuer, d'une seule main, 3 grands rebonds (au niveau de la taille) puis 3 petits rebonds (au niveau des genoux)	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -La poussée du ballon avec la main se fait jusqu'au bout des doigts	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme des rebonds -Verticalité des rebonds

				coordonnés à la flexion/extension des jambes. Récupérer le ballon de la même main en se redressant dans la position initiale.		
		E9	**Rebonds en déplacement et sur place, à 1 main**	Départ : en 6ème, bras le long du corps, ballon posé dans une main. Flexion puis extension sur ½ pointes en dégageant une jambe en 4ème devant afin d'engager le déplacement vers l'avant, coordonné à un élan du ballon vers l'avant. Effectuer 3 grands rebonds en marchant puis 3 petits rebonds sur place (en 6ème) de la même main. Arrivée : en 6ème sur ½ pointes, bras tendu à l'horizontale devant soi, ballon posé sur une main.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -La poussée du ballon avec la main se fait jusqu'au bout des doigts	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme des rebonds -Alternance entre la trajectoire oblique (en avançant) et la verticalité des rebonds (sur place)
		E10	**Rebond avec le coude**	Départ : en 6ème, sur ½ pointes, bras tendu à l'horizontale devant soi, ballon tenu à 1 main. Effectuer un rebond devant soi d'une main puis faire rebondir le ballon avec le coude (même bras) coordonné à la flexion des jambes. Enchaîner 1 rebond avec la même main avant de revenir dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Alternance de la poussée du ballon avec la main jusqu'au bout des doigts et avec le coude grâce à l'inclinaison du tronc	-Amplitude et continuité du mouvement -Verticalité des rebonds
Exploration des différents types de roulements	Roulements sur le sol	**E11**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Roulement sur le sol debout**, course et	Départ : en 6ème sur ½ pointes, ballon au-dessus de la tête posé dans la main droite, bras	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras	-Amplitude et continuité du mouvement -Trajectoire rectiligne -Contact permanent avec le sol

			récupérer le ballon dans la paume de la main	tendus dans le prolongement du corps. Descente du ballon coordonnée à la flexion des jambes et à l'inclinaison du tronc vers l'avant pour déposer le ballon au sol et le faire rouler vers l'avant par une poussée de la main jusqu'au bout des doigts. Effectuer une petite course en dépassant le ballon puis demi tour, afin de le récupérer en le faisant rouler dans la main droite avant de le soulever en se redressant.	-La poussée et la réception du ballon se font jusqu'au bout des doigts	-Contrôle de la vitesse du roulement
	Roulements sur le corps	**E12**	**Roulement accompagné sur 1 bras** en avançant et en reculant	Départ : en 6ème, debout bras le long du corps, ballon dans une main. Elan vers l'avant coordonné à un dégagé de la jambe en 4ème devant. Faire rouler le ballon vers la poitrine sur le bras droit tendu coordonné à un temps lié vers l'avant en l'accompagnant avec la main gauche ouverte. Faire rouler ensuite le ballon vers la main droite de la même manière coordonné à un temps lié vers l'arrière en l'accompagnant avec la main gauche ouverte. Arrivée en dégageant le bras libre à la 2de pour maintenir le ballon à une main devant soi	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement du bras -Main dans le prolongement du bras (alignement)	-Amplitude et continuité du mouvement -Contact permanent avec le corps

		E13	**Roulement sur le dos debout.**	Départ : debout en 6ème, bras dans le prolongement du corps. S'étirer jusqu'à l'extension totale du corps (bras tendu au dessus de la tête) avant d'aller poser le ballon sur la nuque tenu à 2 mains. Faire rouler le ballon sur le dos plat incliné vers l'avant, jambes fléchies. Récupérer le ballon à 2 mains en bas du dos puis le dégager à une main par un élan vers l'avant. Arrivée : en 6ème, sur ½ pointes, ballon posé sur une main devant soi, bras tendu à l'horizontale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement du dos	-Amplitude et continuité du mouvement -Contact permanent avec le corps
		E14	**Roulement sur le corps du ventre jusqu'aux chevilles, allongée sur le dos**	Départ : allongée sur le dos, ballon posé sur le ventre, tenu à 2 mains. Faire rouler le ballon sur les jambes par la poussée des 2 mains jusqu'au chevilles. Le récupérer entre les chevilles en écartant légèrement les 2 jambes tendues au sol.	-Allongement du corps -Anticiper la légère ouverture des jambes avant l'arrivée du ballon au niveau des chevilles	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la vitesse du roulement -Contact permanent avec le corps
Exploration des différents modes de propulsions du ballon	Lancés par élan	**E15**	**<u>Dans le plan sagittal</u> :** **Lancé à 1 main et réception à 2 mains**	Départ : en 6ème, sur ½ pointes, ballon tenu à 1 main, bras tendus à l'oblique haute. Effectuer un élan vers le bas en coordonnant une flexion des jambes puis lancer le ballon devant soi à une main, bras fixés à l'oblique haute en	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras et fixation à l'oblique avant haute -Main dans le prolongement du bras (alignement) durant l'envol et la réception	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception.

				coordonnant un allongement de tout le corps, sur ½ pointes. Réception du ballon à 2 mains avec le contact du bout des doigts en premier, bras fixés à l'oblique haute. Amorti coordonné à la flexion des jambes, avant de se redresser en remontant le ballon, bras tendus à l'horizontale.		
	Lancés par « poussée »	**E16**	**<u>Dans le plan sagittal</u> : Petit lancé par « poussée » à 1 main et réception à 2 mains**	Départ : en 6ème, sur ½ pointes, ballon tenu à 2 mains, bras tendus à l'oblique haute. Ramener le ballon d'une seule main au-dessus de l'épaule, doigts vers l'arrière, bras fléchi, coude devant soi en coordonnant une flexion des jambes puis lancer par poussée jusqu'au bout des doigts le ballon devant soi, bras fixés à l'oblique haute en coordonnant un allongement de tout le corps, sur ½ pointes. Réception du ballon à 2 mains avec le contact du bout des doigts en premier, bras tendus fixés à l'oblique haute. Amorti coordonné à la flexion des jambes, avant de se redresser en remontant le ballon, bras tendus à l'horizontale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras et fixation à l'oblique avant haute -Main dans le prolongement du bras (alignement) durant l'envol et la réception	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception.

REPERTOIRE COUPE FORMATION BALLON						
NIVEAU 3						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Niveau 3***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Exploration du poids et de la dimension du ballon	Balancés, circumductions, mouvements en huit	**E1**	**<u>Dans le plan frontal</u> : Balancés et circumduction en tournant à une main**	Départ : en 1ère, ballon posé sur la main droite devant soi, bras fléchi, doigts vers la gauche. Effectuer 2 balancés main droite sur temps liés vers la droite puis la gauche. Enchaîner par une circumduction frontale en tournant vers la droite, ballon posé dans la main droite. Finir par l'ouverture des 2 bras à la 2de sur temps lié vers la droite.en 1ère.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement du bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice. -Contrôle de la vitesse de rotation
		E2	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Balancé, circumduction**.	Départ : en 6ème, bras tendus devant soi à l'horizontale, ballon dans la main droite. Effectuer un grand balancé vers l'arrière dans le plan sagittal avec ouverture de l'épaule et du bras (ballon montant au niveau de l'épaule) sur ½ plié/relevé. Enchaîner par une circumduction vers l'arrière sur ramassé vers l'avant. Retour dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement du bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice.

				Coordonner la circumduction vers l'avant avec un ramassé vers l'arrière.		
		E3	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Demie « Spirale » vers l'extérieur** au-dessus de la tête et transmission derrière les genoux	Départ : en 1ère, ballon posé sur la main droite devant soi, bras droit fléchi, doigts vers la gauche. Ouvrir le bras droit à la 2de vers la droite en tournant vers la droite. Enchaîner une circumduction horizontale au-dessus de la tête vers l'extérieur puis descendre le ballon afin de le changer de main derrière les genoux. Retour par un élan sagittal main gauche vers l'avant devant soi, bras à l'horizontale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement du bras -La paume de main reste orientée vers le haut	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice.
Exploration des différents types de prises du ballon	En équilibre « instable », -sur la paume des mains -sur le dos des mains -sur une autre partie du corps	**E4**	**Renversement du ballon à une main**	Départ : en 1ère, bras à la 2de, ballon dans la main droite. Renversement du ballon vers l'avant sur demi plié, bras allongé à la 2de. Retour dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement du bras -Rotation interne de l'épaule durant le renversement	-Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice.
		E5	**Equilibre instable sur la nuque**	Départ : à genoux, ballon tenu à 2 mains devant soi, bras tendus à l'horizontale. Poser le ballon sur la nuque en inclinant le buste vers l'avant, cou allongé. Ouvrir les 2 bras simultanément à la 2de afin de maintenir le ballon 2 secondes minimum en équilibre instable. Récupérer le ballon à 2 mains	-Ballon posé en équilibre instable sur le la nuque sans bouger le corps	-Amplitude et continuité du mouvement -« Immobilité » de la position d'équilibre instable du ballon

				et retour dans la position initiale.		
		E6	**"moulin" à une main (renversement)**	Départ : en 6ème, ballon dans la main droite, bras tendu à l'horizontale devant soi. Effectuer un petit élan vers l'arrière sur ½ plié, puis faire tourner le ballon sur lui-même vers l'arrière ou vers l'avant sur l'extension des jambes. Le ballon doit rouler sur le dos de la main droite avant d'être récupéré. Retour dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Doigts orientés vers l'intérieur durant le renversement	-Amplitude et continuité du mouvement -Accompagnement de l'engin avec le corps -Le ballon reste en contact avec la main durant l'exercice (paume. dos) -Allongement des bras
	Tenu par une autre partie du corps que les mains	**E7**	**Manipulation sans les mains : ballon tenu par les chevilles, roulade arrière.**	Départ : assise, jambes fléchies devant soi, dos droit avec les mains en appui sur le sol, ballon tenu par les chevilles. Effectuer une roulade arrière en conservant le ballon entre les chevilles. Se redresser pour arriver en appui sur les genoux avec la verticalité cuisses/tronc.	-Ballon tenu entre les chevilles	-Amplitude et continuité du mouvement
Exploration des différents types de rebonds	Rebonds -sur place et en déplacement -avec changements de rythme -avec d'autres parties du corps	**E8**	**Rebonds à 1 main avec changement de rythme et de main**	Départ : en 6ème sur ½ pointes, bras tendus à l'horizontale devant soi, ballon posé sur la main droite. Effectuer 3 grands rebonds (au niveau de la taille) en changeant de main à chaque rebond (droite, gauche, droite, gauche) puis 3 petits rebonds (au niveau des genoux) de la même main (gauche), coordonnés à la flexion/extension des jambes.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -La poussée du ballon avec la main se fait jusqu'au bout des doigts	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme des rebonds -Verticalité des rebonds

				Récupérer le ballon de la main gauche en se redressant dans la position initiale.		
		E9	**<u>Dans le plan frontal :</u> Rebonds sur temps liés à 1 main, avec changements de rythme, de main et d'orientation.**	Départ : en 1ère[e], bras à la 2de, ballon posé dans la main droite. Effectuer 2 grands rebonds coordonnés à 2 temps liés : de la main droite vers la main gauche sur temps lié vers la gauche et inversement. Enchaîner un ¼ de tour vers la droite en serrant les pieds en 6ème sur ½ pointes puis effectuer 3 petits rebonds sur place de la main droite coordonnés à la flexion des jambes. Arrivée : en 6ème sur ½ pointes, bras tendu à l'horizontale devant soi.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -La poussée du ballon avec la main se fait jusqu'au bout des doigts	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme des rebonds -Alternance entre la trajectoire oblique (en temps liés) et la verticalité des rebonds (sur place)
		E10	**Rebond avec le genou**	Départ : en 6ème, sur ½ pointes, bras tendu à l'horizontale devant soi, ballon tenu à 1 main. Effectuer un rebond devant soi d'une main puis faire rebondir le ballon avec le genou (ou tibia) coordonné à la flexion des jambes. Enchaîner 1 rebond avec la même main avant de revenir dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Alternance de la poussée du ballon avec la main jusqu'au bout des doigts et avec le genou grâce à une flexion de la jambe	Amplitude et continuité du mouvement -Verticalité des rebonds
Exploration des différents types de roulements	Roulements sur le sol	**E11**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Roulement sur le sol debout par la pointe du pied** et	Départ : debout, corps vertical, ballon posé au sol devant soi, pointe du pied droit posé sur le ballon,. Faire rouler le ballon vers l'avant par une poussée du pied	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement de la jambe jusqu'à la pointe du pied	-Amplitude et continuité du mouvement -Trajectoire rectiligne -Contact permanent avec le sol -Contrôle de la vitesse du roulement

			récupérer le ballon de face avec genoux	jusqu'à l'extension complète de la jambe droite. Effectuer une petite course en dépassant le ballon puis demi tour, afin de le récupérer au sol entre les genoux.		-Légèreté de la descente au sol
	Roulements sur le corps	**E12**	**Roulement non accompagné sur 1 bras** avec ¼ de tour.	Départ : en 1ère[e], bras à la 2de, ballon posé dans la main droite. Faire rouler le ballon vers la poitrine sur le bras droit à la 2de coordonné à un temps lié vers la droite. Récupérer le ballon de la main gauche au niveau de la poitrine. Faire un ¼ de tour vers la gauche en reculant la jambe gauche. Le bras droit passe par le bas, près de la hanche droite pour se replacer à l'horizontale devant soi. Faire rouler ensuite le ballon vers la main droite coordonné à un temps lié vers l'arrière. Arrivée en dégageant le bras libre à la 2de pour maintenir le ballon à une main devant soi.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement du bras -Main dans le prolongement du bras (alignement)	-Amplitude et continuité du mouvement -Contact permanent avec le corps
		E13	**Roulement sur les 2 bras et le dos en déplacement.**	Départ : debout en 6[ème], bras dans le prolongement du corps. S'étirer en montant le ballon à l'oblique haute et dégager une jambe en 4[ème] devant. Glisser sous le ballon en avançant afin de le faire rouler sur le dos des 2 mains, sur les 2 bras tendus « parallèles » et sur le dos. Rechercher l'alignement et l'allongement corporel (bras,	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras et du dos -Effacement de la tête entre les bras lors du passage du ballon au niveau de la nuque	-Amplitude et continuité du mouvement -Contact permanent avec le corps

				dos) en effaçant la tête entre les 2 bras. Récupérer le ballon à 2 mains en bas du dos puis le dégager à une main par un élan vers l'avant. Arrivée : en 6ème, sur ½ pointes, ballon posé sur une main devant soi, bras tendu à l'horizontale.		
		E14	**Roulement sur le corps, des chevilles jusqu'aux bras, allongé sur le dos**	Départ : assise, jambes tendues serrées, ballon tenu à 2 mains à la verticale haute, bras tendus. S'étirer en fermeture afin de poser le ballon sur les chevilles. Faire rouler le ballon sur les jambes jusqu'à la poitrine, coordonné à l'allongement sur le dos au sol et à une légère montée des 2 jambes parallèles. Revenir immédiatement en position assise (initiale), abdominaux contractés, afin de prolonger le roulement du ballon sur les 2 bras tendus « parallèles » à l'horizontale devant soi. Arrivée : assise, jambes tendues serrées, ballon tenu à 1 mains devant soi.	-Allongement du corps -Anticiper la bascule du corps (retour en position assise) pour continuer le roulement sur les bras.	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la vitesse du roulement -Contact permanent avec le corps
Exploration des différents modes de propulsions du ballon	Lancés par élan	**E15**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Lancé et réception à 1 main**	Départ : en 6ème, sur ½ pointes, ballon tenu à 1 main, bras tendus à l'oblique haute. Effectuer un élan vers le bas en coordonnant une flexion des jambes puis lancer le ballon devant soi à une main, bras fixés à l'oblique haute en	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras et fixation à l'oblique avant haute -Main dans le prolongement du bras	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception.

				coordonnant un allongement de tout le corps, sur ½ pointes. Réception du ballon à 1main avec le contact du bout des doigts en premier, bras fixés à l'oblique haute. Amorti coordonné à la flexion des jambes, avant de se redresser en remontant le ballon, bras tendus à l'horizontale.	(alignement) durant l'envol et la réception	
	Lancés par « poussée »	**E16**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Petit lancé par « poussée » et réception à 1 main**	Départ : en 6ème, sur ½ pointes, ballon tenu à 2 mains, bras tendus à l'oblique haute. Ramener le ballon d'une seule main au-dessus de l'épaule, doigts vers l'arrière, bras fléchi, coude devant soi en coordonnant une flexion des jambes puis lancer par poussée jusqu'au bout des doigts le ballon devant soi, bras fixés à l'oblique haute en coordonnant un allongement de tout le corps, sur ½ pointes. Réception du ballon à 1 main avec le contact du bout des doigts en premier, bras tendus fixés à l'oblique haute. Amorti coordonné à la flexion des jambes, avant de se redresser en remontant le ballon, bras tendus à l'horizontale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras et fixation à l'oblique avant haute -Main dans le prolongement du bras (alignement) durant l'envol et la réception	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception.

REPERTOIRE COUPE FORMATION BALLON						
NIVEAU 4						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Niveau 4***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Exploration du poids et de la dimension du ballon	Balancés, circumductions, mouvements en huit	**E1**	**<u>Dans le plan frontal/dorsal</u> : Mouvement en 8 (2 mains), circumduction frontale (1 main).**	Départ en 1ère pieds à plat, ballon tenu à 2 mains sur le côté gauche du corps, à la hauteur de la poitrine, bras tendus. Effectuer 2 temps liés vers la droite puis vers la gauche en coordonnant un mouvement en 8 du ballon tenu à 2 mains : circumduction frontale en commençant vers le bas et vers la droite, passage dans le plan dorsal pour réaliser une petite circumduction, coudes fléchis. Sortir le ballon à l'oblique haute à gauche. ½ circumduction frontale à 2 mains. Enlever la main gauche lorsque le ballon passe en bas dans l'axe médian du corps afin d'effectuer une circumduction frontale vers l'intérieur de la main droite,	-Accompagnement de l'engin avec le corps (temps lié et torsion du buste…) -Ballon posé en équilibre sur la main (maniement une main) -Allongement des bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice sans crispation des doigts ni contact avec une autre partie du corps.

				bras gauche fixé à la 2de. Fin en 1ère, bras 2de.		
		E2	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Vers l'arrière, mouvement en huit lié à des circumductions.**	Départ en 6ème pieds à plat, bras tendus le long du corps, ballon dans la main droite. Circumduction vers l'arrière coordonnée à une flexion/extension des jambes. Sur jambes fléchies, effectuer un renversement du ballon pour réaliser une petite circumduction vers l'arrière, coude fléchi au niveau de l'axe médian du corps. Remonter le ballon sur une extension des jambes pour effectuer 2 circumductions vers l'arrière. Retour en position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement des bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice sans crispation des doigts ni contact avec une autre partie du corps.
		E3	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Mouvement en huit complet.** **« spirale »** Dans les 2 sens**.**	Départ en 6ème, pieds à plat. Ballon posé sur la main droite, bras à la 2de. Spirale vers l'intérieur : Effectuer une petite circumduction vers l'intérieur, coude fléchi, devant soi sur une flexion des jambes suivie d'une grande circumduction bras tendu en cambrant vers l'intérieur en tendant les jambes. Fin, ballon du côté gauche du corps. Repartir vers la droite pour réaliser une spirale vers l'extérieur : Grande circumduction vers l'extérieur en cambré, bras tendu, suivie d'une petite circumduction devant soi, coude fléchi. Retour dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps (temps lié et torsion du buste…) -Ballon posé en équilibre sur la main (paume de main vers le haut) -Allongement des bras	-Respect du plan (ballon au même niveau durant son trajet) -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice sans crispation des doigts ni contact avec une autre partie du corps.

Exploration des différents types de prises du ballon	En équilibre « instable », -sur la paume des mains -sur le dos des mains -sur une autre partie du corps	**E5**	**Equilibre instable du ballon sur la nuque avec ½ tour du corps, roulement sur le dos.**	Départ en 6ème, bras le long du corps, ballon dans la main droite. Faire un pas en avant en plaçant le ballon tenu à 2 mains sur la nuque ; jambes fléchies, dos baissé. Ouvrir les bras en 2de, en laissant le ballon posé en équilibre sur la nuque. Effectuer un ½ tour enveloppé dans la même position. Se redresser en faisant un pas en avant. Le ballon roule sur le dos avant d'être rattrapé au niveau du bassin à 2 mains. Fin en 5ème sur ½ pointes, bras 2de.	-Ballon posé en équilibre instable sur la nuque. -Seuls les appuis sont mobiles durant l'équilibre du ballon	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -« Immobilité » de la position d'équilibre instable du ballon -Contrôle de la vitesse de rotation.
		E6	**« Moulin » à une main. Renversement lié à une circumduction frontale en tournant.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ballon main droite sur bras tendu devant soi à l'horizontale. Un pas. Réaliser un renversement du ballon en passant la main vers l'intérieur sans perdre le contact avec l'engin coordonné à une flexion/extension des jambes; la main fait le tour complet du ballon. Enchainer avec une circumduction frontale vers l'intérieur du ballon coordonnée à un tour enveloppé vers la gauche ; bras ouvert à 180°. Fin en 5ème sur ½ pointes, bras 2de.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Doigts serrés, orientés vers l'avant durant le renversement	-Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la main durant l'exercice (paume. dos)
	Tenu par une autre partie du corps que les mains	**E7**	**Manipulation sans les mains : ballon tenu par les chevilles, crevette.**	Départ au sol en appui sur les 2 genoux serrés. Ballon posé au sol, tenu entre les chevilles, bras le long du corps. Réaliser une circumduction vers l'arrière des 2 bras suivie d'une	-L'engin est tenu par les chevilles durant tout l'exercice, pointes tirées. -Exercer une légère pression de part et d'autre du ballon pour le stabiliser.	-Amplitude et continuité du mouvement -Stabilité de l'engin

				avancée du bassin pour effectuer une crevette. La montée des pieds donc du ballon se fait à la verticale par développé des jambes. La poitrine, les paumes de main et les bras sont en appui au sol. Retour par le même chemin. Le ballon est tenu par les chevilles, pointes tirées durant tout l'exercice. Fin : allongée au sol (plat ventre), buste relevé en appui sur les bras tendus.		
		E7-1	**Manipulation sans les mains : Ballon coincé dans le dos sur marche avant.**	Départ en 6ème, sur ½ pointes, ballon tenu par les 2 mains dans le dos au niveau des fesses. Placer le ballon avec les mains au niveau des lombaires, pieds à plat. Cambrer en fléchissant légèrement les jambes afin de coincer le ballon dans le dos; retirer les mains. Réaliser une marche sur ½ pointes vers l'avant coordonnée à une onde des 2 bras. Aller chercher le ballon de la main droite en redressant le dos. Fin en 5ème sur ½ pointes, bras le long du corps.	-L'engin est coincé dans le dos sans les mains durant toute la marche. -Exercer une légère pression de part et d'autre du ballon pour le stabiliser.	-Amplitude et continuité du mouvement -Stabilité de l'engin
Exploration des différents types de rebonds	Rebonds -sur place et en déplacement -avec changements de rythme -avec d'autres parties du corps	**E8**	**Rebonds avec changements de rythme, de main et de niveau. (avec tour)**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ballon main gauche sur bras tendu à l'horizontale devant soi. Faire un pas jambe droite coordonné à un grand rebond devant soi. Faire un tour complet vers la gauche pendant le rebond. Sans arrêter le ballon, enchainer une série de 2 rebonds « moyens »suivis de 2	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -La poussée du ballon avec la main se fait jusqu'au bout des doigts	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme des rebonds, de la différence de hauteur. -Verticalité des rebonds

				« petits » rapides, main droite, devant soi, coordonnée à une descente au sol progressive sur les 2 genoux, l'un après l'autre. Rattraper le ballon main droite, à genou, redressée, bras droit tendu à l'horizontale devant soi.		
		E9	**Rebonds sous la jambe, sur temps levé 4ème devant, avec changement de main, suivis d'une série de rebonds rapides.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ballon main droite sur bras tendu à l'horizontale devant soi. Sur un temps levé 4ème devant, appel droit, faire un premier rebond avec changement de main sous la jambe gauche vers la gauche. Enchainer un 2ème temps levé 4ème devant, appel gauche en faisant un deuxième rebond avec changement de main sous la jambe droite vers la droite. Enchainer 3 petits rebonds rapides, en 6ème sur jambes fléchies, main droite. Retour en position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -La poussée du ballon avec la main se fait jusqu'au bout des doigts -Rebonds vers l'avant légèrement sur le côté lors des temps levés.	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme, de la direction et de la différence de hauteur des rebonds.
		E10	**Rebond avec le genou pendant un saut.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ballon posé sur le dos des 2 mains sur bras tendus à l'horizontale devant soi. Rebond passif du ballon devant soi avec ouverture des 2 bras coordonné à une impulsion sur jambe gauche. Effectuer un petit saut (appel gauche, réception droite) en repoussant le ballon lors de la descente du genou droit fléchi : le ballon fait un petit rebond au sol. Enchainer un petit rebond de la main droite sur jambes fléchies	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Alternance entre la poussée du ballon avec le genou et celle avec les doigts.	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme, de la direction et de la différence de hauteur des rebonds.

				avant de rattraper le ballon devant soi. Fin en 5ème sur ½ pointes bras droit tendu devant soi à l'horizontale.		
Exploration des différents types de roulements	Roulements sur le sol	**E11**	**Roulement vers l'avant sur le sol debout par la pointe du pied, glissade sur le ballon (par la poitrine).**	Ballon posé au sol devant soi, bras le long du corps, la pointe du pied droit contre le ballon, jambe droite soulevée et fléchie. Fondu suivi de l'extension des jambes en entrainant le ballon devant soi en roulement au sol ; poussée par la pointe de pied avec montée des bras. Petite course et descente en grande fente droite pour glisser en appui sur le ballon vers l'avant : pose des mains au sol devant le ballon suivie de la pose de la poitrine sur le ballon, poussée des bras vers l'arrière pour glisser sur le ballon, jambes tendues et serrées. Fin : le ballon est sous les cuisses, appui sur les bras tendus, buste redressé.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement de la jambe jusqu'à la pointe du pied -Amorti par les bras et les jambes lors de la descente sur le ballon	-Amplitude et continuité du mouvement -Trajectoire rectiligne -Contact permanent avec le sol -Contrôle de la vitesse du roulement -Légèreté de la descente au sol
	Roulements sur le corps	**E12**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Roulement sur les deux bras**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ballon dans la main droite, bras tendus, en bas, le long du corps. Dégager la jambe droite à la 2de en plaçant les bras à la 2de Faire rouler le ballon sur le bras droit, le tronc (largeur, au-dessus de la poitrine), le bras gauche ; le tout coordonné à un temps lié vers la droite. Fin en 5ème sur ½ pointes, ballon main gauche, bras tendus à la 2de.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras sans cassure du poignet -Sensation de « glisser » sous le ballon -Allongement et verticalité du tronc -Effacement de la tête lors du passage du ballon	-Amplitude et continuité du mouvement -Contact permanent avec le corps

		E13	**Roulement sur le dos puis les jambes, allongée à plat ventre au sol.**	Départ allongée à plat ventre au sol. Ballon tenu à 2 mains dans le prolongement du corps, bras tendus. Poser le ballon sur la nuque en fléchissant les 2 bras en décollant légèrement la poitrine du sol. Laisser rouler le ballon sur le dos puis les jambes tendues et serrées. Rattraper le ballon au niveau des chevilles.	-Allongement du corps -Allongement des bras sans cassure du poignet -Le roulement se fait dans l'axe médian du corps	-Amplitude et continuité du mouvement -Contact permanent avec le corps -Contrôle de la vitesse du ballon
		E14	**Roulement sur les bras, le tronc et les jambes.** **Départ, allongée au sol, sur le dos.**	Départ allongée sur le dos au sol. Ballon tenu à 2 mains dans le prolongement du corps, bras tendus. Laisser rouler le ballon sur les 2 bras, en levant légèrement les bras tendus du sol. Lorsque le ballon arrive au niveau de la poitrine, ramener les bras devant soi et s'assoir en coordonnant le roulement du ballon sur le tronc puis sur les jambes serrées et tendues devant soi. Rattraper le ballon au niveau des chevilles, bras en appuis au sol.	-Allongement du corps -Le roulement se fait dans l'axe médian du corps	-Amplitude et continuité du mouvement -Contact permanent avec le corps
Exploration des différents modes de propulsion du ballon	Lancés par élan	**E15**	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Grand lancé par élan, ½ tour, réception en balancé.**	Départ : en 6ème, sur ½ pointes, ballon main droite, bras tendus à l'oblique haute. Effectuer un élan vers le bas coordonné à une flexion des jambes puis lancer le ballon devant soi, bras fixés à l'oblique haute coordonné à l'extension des jambes. ½ tour vers la droite pendant l'envol du ballon.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement et fixation des 2 bras à l'oblique haute -Rattraper l'engin le plus haut possible -Verticalité et allongement du corps -Main ouverte (paume vers le haut) avec doigts serrés	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception sans crispation des doigts ni contact avec une autre partie du corps.

				Réception du ballon main droite, jambes tendues sur ½ pointes. Amorti par balancé coordonné à la flexion des jambes, avant de se redresser sur ½ pointes.	et allongés, dans le prolongement du bras	
	Lancés par « poussée »	**E16**	**<u>Dans le plan dorsal :</u> Lancé par poussée à 2 mains.**	Départ : en 5ème, sur ½ pointes, ballon tenu à 2 mains, bras tendus en bas, dans le plan dorsal. Effectuer un pas, assembler les pieds en 6ème sur une flexion des jambes puis lancer par poussée le ballon en fléchissant les bras et en montant les mains sur une extension des jambes. Rattraper le ballon devant soi de la main droite, bras tendu, en balancé, avant de se redresser.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Rattraper l'engin le plus haut possible -Verticalité et allongement du corps -Poussée des mains, paumes vers le haut.	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception sans crispation des doigts ni contact avec une autre partie du corps.
	Lancés sans les mains	**E16-1**	**<u>Dans le plan dorsal :</u> Lancé par les chevilles en sautant.**	Départ : debout, bras tendus à la verticale haute. Le ballon posé au sol, coincé entre les 2 chevilles. Flexion des jambes avec élan des bras vers l'avant suivie d'une impulsion. Les jambes se fléchissent pendant l'envol du saut et les pieds montent afin de lancer le ballon dans le plan dorsal. ½ tour à la réception pour rattraper le ballon devant soi de la main droite.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Verticalité et allongement du corps -Montée énergique des pieds pour entrainer le ballon verticalement.	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception
Exploration des différents modes de réception du ballon	Rattrapés en dehors du champ visuel, sur un élément de rotation, sans les mains	**E17**	**Rattrapé en-dehors du champ visuel, avec les 2 mains contre le dos.**	Départ en 5ème sur ½ pointes bras à la verticale haute, ballon main droite. Réaliser un lancer de base par élan devant soi. Avancer sous le ballon.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Verticalité et allongement du corps	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception

				Réceptionner le ballon avec les 2 mains en plaquant celui-ci contre le dos simultanément, coordonné à une flexion/extension des jambes. Revenir en 5ème sur ½ pointes.		-Immobilisation directe du ballon quand il entre en contact avec le corps
		E18	**Rattrapé d'une main en tournant sur 2 pieds.**	Départ en 5ème sur ½ pointes bras à la verticale haute, ballon main droite. Réaliser un lancer de base par élan devant soi. Rattrapé du ballon, main droite, à l'oblique haute en enclenchant un tour vers la droite suivi d'une circumduction pour finir la rotation du corps : dégagé jambe droite en fondu derrière, piqué-ramassé en tournant vers la droite. Revenir en 5ème sur ½ pointes, ballon devant soi à l'horizontale bras tendu.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Verticalité et allongement du corps durant tout l'exercice. -Main ouverte (paume vers le haut) avec doigts serrés et allongés, dans le prolongement du bras	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception sans crispation des doigts ni contact avec une autre partie du corps.
		E19	**Rattrapé en roulement hors repère visuel.**	Départ en 5ème sur ½ pointes bras à la verticale haute, ballon main droite. Réaliser un lancer de base par élan devant soi. Réceptionner le ballon sur le dos des mains en le faisant rouler sur les 2 bras tendus et serrés puis sur le dos, coordonné à une flexion des jambes. Le rattraper à 2 mains dans le dos au niveau du bassin avant de se redresser sur ½ pointes jambes tendues.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Verticalité et allongement du corps -Allongement des bras et des doigts -Alignement bras, dos avec effacement de la tête pour le roulement	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire -Contrôle de la réception sans arrêt du ballon avant le roulement.
		E20	**Rattrapé par les jambes, assise au sol.**	Départ en 5ème sur ½ pointes bras à la verticale haute, ballon main droite. Réaliser un lancer de base par élan devant soi.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Verticalité et allongement du corps	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire -Contrôle de la réception

				Pendant l'envol du ballon, descendre sol en posant le genou gauche au sol puis les fesses ; les mains sont en appui au sol, bras tendus. Ramener les 2 jambes fléchies et serrées devant soi, pointes de pieds collées. Ouvrir les 2 genoux pour laisser passer le ballon et le coincer immédiatement entre les cuisses et les talons en ramenant les pieds à plat vers le bassin et en fermant les genoux.	-Les pieds restent en contact avec le sol	-Immobilisation directe du ballon quand il entre en contact avec le corps et le sol

REPERTOIRE COUPE FORMATION BALLON						
NIVEAU 5						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Niveau 5***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Exploration du poids et de la dimension du ballon	Balancés, circumductions, mouvements en huit	**E1**	**<u>Dans le plan frontal/dorsal</u> : Mouvement en 8 (1 main), circumduction frontale (1 main).**	Départ en 1ère pieds à plat, ballon posé sur la main droite sur le côté gauche du corps, à la hauteur de la poitrine, bras tendu. Effectuer 2 temps liés vers la droite puis vers la gauche en coordonnant un mouvement en 8 du ballon à 1 main : circumduction frontale vers l'intérieur suivi d'une petite circumduction dorsale vers l'intérieur, coude fléchi. Sortir le ballon à l'oblique haute à gauche. Effectuer une circumduction frontale vers	-Accompagnement de l'engin avec le corps (temps lié et torsion du buste) -Ballon posé en équilibre sur la main (paume de main vers le haut) -Allongement des bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice sans crispation des doigts ni contact avec une autre partie du corps.

				l'intérieur de la main droite, bras gauche fixé à la 2de. Fin en 1ère, bras 2de.		
		E2	**Dans le plan sagittal :** **Mouvement en huit vers l'avant, ½ tour, mouvement en 8 vers l'arrière.**	Départ en 6ème pieds à plat, bras gauche tendu le long du corps, ballon posé sur la main droite, bras tendu devant soi à l'horizontale. Circumduction vers l'avant coordonnée à une flexion/extension des jambes. Sur jambes fléchies, effectuer une petite circumduction vers l'avant, coude fléchi à gauche du corps en renversant le ballon. Remonter le ballon à la verticale haute, bras tendu sur une extension des jambes. Il s'agit d'un mouvement en 8 vers l'avant. Piqué jambe droite en faisant une demi circumduction vers l'avant, ½ tour vers la droite, mouvement en 8 vers l'arrière (E2N4) coordonné à une flexion/extension des jambes. Terminer en 6ème sur ½ pointes, bras le long du corps.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Ballon posé en équilibre sur la main -Allongement des bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice sans crispation des doigts ni contact avec une autre partie du corps.
		E3	**Dans le plan horizontal :** **Mouvement en huit complet sur ½ pointes, « spirale » en tournant** Dans les 2 sens**.**	Spirale vers l'intérieur : Départ en 1ère, pieds à plat. Ballon posé sur la main droite, bras à la 2de. Effectuer une petite circumduction vers l'intérieur, coude fléchi, devant soi suivie d'une grande circumduction vers l'intérieur, bras tendu en cambrant, le tout coordonné à un tour enveloppé vers la gauche.	-Accompagnement de l'engin avec le corps (temps lié et torsion du buste…) -Ballon posé en équilibre sur la main (paume de main vers le haut) -Allongement des bras	-Respect du plan (ballon au même niveau durant son trajet) -Amplitude et continuité du mouvement -Le ballon reste en contact avec la paume de la main durant l'exercice sans crispation des doigts ni contact avec une autre partie du corps. -Stabilité des appuis et contrôle de la vitesse.

				Fin, ballon devant soi en 5ème sur ½ pointes. Spirale vers l'extérieur : Départ en 5ème sur ½ pointes. Ballon posé sur la main droite, bras à la l'horizontale devant soi. Effectuer une grande circumduction vers l'extérieur en cambré, bras tendu, suivie d'une petite circumduction devant soi, coude fléchi, le tout coordonné à un tour piqué vers la droite. Fin, bras 2de, en 5ème sur ½ pointes.		
Exploration des différents types de prises du ballon	En équilibre « instable », -sur la paume des mains -sur le dos des mains -sur une autre partie du corps	**E5**	**Equilibre instable du ballon sur la nuque avec ½ tour du corps, roulement sur les 2 bras.**	Départ en 6ème, bras le long du corps, ballon dans la main droite. Faire un pas en avant en plaçant le ballon tenu à 2 mains sur la nuque ; jambes fléchies, dos baissé. Ouvrir les bras en 2de, en laissant le ballon posé en équilibre sur la nuque. Effectuer un ½ tour enveloppé dans la même position. Placer les bras tendus parallèles dans le prolongement du tronc (au-dessus tête) en dégageant une jambe devant. Faire un pas en avant. Le ballon roule sur les 2 bras, de la nuque vers les mains sans l'aide des mains. Se redresser en montant le ballon tenu à 2 mains à la verticale haute, en 5ème sur ½ pointes, bras 2de.	-Accompagnement de l'engin avec le corps lors du roulement -Ballon posé en équilibre instable sur la nuque. -Seuls les appuis et les bras sont mobiles durant l'équilibre du ballon	-Amplitude et continuité du mouvement -« Immobilité » de la position d'équilibre instable du ballon -Contrôle de la vitesse.
		E6	**« Moulin » à une main.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ballon main droite sur bras tendu devant soi à l'horizontale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras	-Amplitude et continuité du mouvement

			Renversement lié à une circumduction horizontale en cambré.	Un pas. Réaliser un renversement du ballon en passant la main vers l'extérieur, à droite du ballon sans perdre le contact avec l'engin coordonné à une flexion/extension des jambes; la main fait le tour complet du ballon. Enchainer avec une spirale horizontale vers l'extérieur en cambrant (grande puis petite circumductions). Retour dans la position initiale.	-Doigts serrés, orientés vers le haut durant le renversement	-Le ballon reste en contact avec la main durant l'exercice (paume. Devant et dos des doigts)
		E7	**Manipulation sans les mains : ballon tenu dans le « creux du genou », ATR, ¼ de tour.**	Départ debout en appui sur la jambe droite tendue. Ballon tenu hors repère visuel dans le creux du genou de la jambe gauche fléchie : entre la cuisse et le mollet. Bras tendus à la verticale haute. Réaliser un appui tendu renversé en faisant un ¼ de tour vers la droite (début de roue). La montée des jambes est alternée (gauche fléchie, droite tendue). Après la courte fixation de l'ATR, cuisses serrées, descendre la jambe droite (sur cou de pied) puis la jambe gauche pour se retrouver au sol en appui sur les 2 genoux serrés, buste vertical. Le ballon est tenu par la jambe gauche dans le creux du genou durant tout l'exercice.	-L'engin est tenu entre la cuisse et le mollet durant tout l'exercice. -Exercer une légère pression de part et d'autre du ballon pour le stabiliser.	-Amplitude et continuité du mouvement -Stabilité de l'engin -Contrôle du placement corporel et de la réception au sol.
	Tenu par une autre partie du corps que les mains	**E7-1**	**Manipulation sans les mains : Ballon coincé dans le dos avec un**	Départ en 6ème, sur ½ pointes, ballon tenu par les 2 mains dans le dos au niveau des fesses.	-L'engin est coincé dans le dos sans les mains durant le renversement arrière jusqu'à la position finale.	-Amplitude et continuité du mouvement -Stabilité de l'engin -Les jambes restent serrées

			renversement arrière.	Placer le ballon avec les mains au niveau des lombaires, pieds à plat. Cambrer afin de coincer le ballon dans le dos; retirer les mains et poser celles-ci au sol près des talons en fléchissant les jambes. Poser les avant bras au sol et y prendre appui afin de poursuivre le renversement arrière du corps. Poser le buste puis allonger les jambes serrées au sol. Fin : allongée sur le ventre, en cambré, en appui sur les bras tendus. Le ballon reste dans le dos durant tout l'exercice.	-Exercer une légère pression de part et d'autre du ballon pour le stabiliser.	
		E8	**Rebonds avec changements de rythme, de main et de niveau. (avec tour fessier)**	Départ en 6ème pieds à plat, ballon main gauche, sur bras tendu à l'horizontale devant soi. Faire 2 « moyens » rebonds (niveau taille) devant soi sur jambes fléchies, enchainer 2 « grands » rebonds main droite (niveau poitrine), sur jambes tendues sur ½ pointes. Cette série est suivie d'un grand rebond main droite coordonné avec un tour fessier vers la droite. Rattraper le ballon main droite, au sol. Fin en position à genou, redressée, bras droit tendu à l'horizontale devant soi.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -La poussée du ballon avec la main se fait jusqu'au bout des doigts	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme des rebonds, de la différence de hauteur. -Verticalité des rebonds
Exploration des différents types de rebonds	Rebonds -sur place et en déplacement -avec changements de rythme	**E9**	**Rebonds sous la jambe, sur temps levé 4ème devant, avec changement de main, rattrapé en tour fessier.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ballon main droite sur bras tendu à l'horizontale devant soi. Sur un temps levé 4ème devant, appel droit, faire un premier rebond avec changement de	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -La poussée du ballon avec la main se fait jusqu'au bout des doigts	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme, de la direction et de la différence de hauteur des rebonds.

	-avec d'autres parties du corps			main sous la jambe gauche vers la gauche. Enchainer un 2ème temps levé 4ème devant, appel gauche en faisant un deuxième rebond avec changement de main sous la jambe droite vers la droite. Rattraper main droite en enclenchant un tour fessier vers la gauche. Fin en position à genou, redressée, bras droit tendu à l'horizontale devant soi.	-Rebonds vers l'avant et légèrement sur le côté lors des temps levés.	
		E10	**Rebond avec le genou pendant un saut.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ballon main droite, bras tendu à l'horizontale devant soi. Rebond passif du ballon devant soi coordonné à une impulsion sur jambe gauche. Effectuer un petit saut (appel gauche, réception droite) avec un ½ tour en repoussant le ballon lors de la descente du genou droit fléchi : le ballon fait un petit rebond au sol. Enchainer un petit rebond de la main droite sur jambes fléchies avant de rattraper le ballon devant soi. Retour en position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Alternance entre la poussée du ballon avec le genou et celle avec les doigts.	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme, de la direction et de la différence de hauteur des rebonds.
Exploration des différents types de roulements	Roulements sur le sol	**E11**	**Roulement vers l'arrière sur le sol debout par la pointe du pied, glissade sur le ballon (par la jambe).**	Ballon posé au sol derrière soi, bras le long du corps, la pointe du pied droit contre le ballon, jambe droite soulevée et fléchie. Fondu suivi de l'extension des jambes en entrainant le ballon derrière soi en roulement au sol ; poussée par la pointe de pied. ½ tour vers la droite. Petite course et descente en « semi grand écart » (jambe droite devant	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement de la jambe jusqu'à la pointe du pied -Amorti par les bras et les jambes lors de la descente sur le ballon	-Amplitude et continuité du mouvement -Trajectoire rectiligne -Contact permanent avec le sol -Contrôle de la vitesse du roulement -Légèreté de la descente au sol

				tendue, jambe gauche fléchie) pour glisser en appui sur le ballon vers l'avant : pose du pied droit pointé sur le ballon, puis de la main droite au sol, glissade sur le ballon le long de la jambe droite jusqu'au niveau de la cuisse. Ramener la jambe arrière gauche contre la jambe droite en la tendant, le tout coordonné à un ½ tour du corps. Poussée des bras vers l'arrière. Fin : le ballon est sous le ventre, appui sur les bras tendus, buste redressé.		
	Roulements sur le corps	**E12**	**Roulement sur un bras puis les 2 bras avec passage dans le plan dorsal.** **A refilmer car, pas de temps lié et fautes, bras fléchis dans la circumduction**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ballon dans la main droite, bras à la 2de. Dégager la jambe droite à la 2de et faire rouler le ballon sur le bras droit. Le ballon continue à rouler derrière la tête en effectuant un ¼ de tour vers la gauche coordonné à une ½ circumduction frontale, vers l'intérieur, du bras droit tendu. Le ballon continue à rouler sur les 2 bras tendus devant soi à l'horizontale. Le tout est coordonné à un temps lié vers la droite. Fin en 5ème sur ½ pointes, ballon tenu à 2 mains devant soi, bras tendus à l'horizontale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras sans cassure du poignet -Sensation de « glisser » sous le ballon -Allongement et verticalité du tronc	-Amplitude et continuité du mouvement -Contact permanent avec le corps
		E13	**Roulement sur les bras, le dos puis les jambes, allongée à plat ventre au sol.**	Départ allongée à plat ventre au sol. Ballon tenu à 2 mains dans le prolongement du corps, bras tendus. Poser le ballon sur le dos des mains et décoller les 2 bras	-Allongement du corps et des bras -Le roulement se fait dans l'axe médian du corps	-Amplitude et continuité du mouvement -Contact permanent avec le corps -Contrôle de la vitesse du ballon

				tendus et serrés du sol en effaçant la tête entre les bras. Laisser rouler le ballon sur les bras, le dos puis les jambes tendues et serrées. Rattraper le ballon au niveau des chevilles.	-Effacer la tête entre les deux bras en utilisant la souplesse des épaules	
		E14	**Roulement sur tout le corps des pieds jusqu'aux mains.** **Départ, allongée sur le dos.**	Départ allongée sur le dos au sol. Bras le long du corps. Ballon posé sur les chevilles. Lever les 2 jambes serrées et tendues et laisser rouler le ballon sur les jambes. Lorsque le ballon arrive au niveau du ventre : fléchir légèrement les jambes, creuser le dos, lever les bras pour les mettre dans le prolongement du corps (appui sur la tête) tout en laissant rouler le ballon sur le tronc puis les bras. Rattraper le ballon par les mains au-dessus de la tête à la fin de son parcours.	-Allongement du corps -Le roulement se fait dans l'axe médian du corps -Plaquer le dos au sol durant la montée des jambes (abdominaux)	-Amplitude et continuité du mouvement -Contact permanent avec le corps -Contrôle de la vitesse du ballon
Exploration des différents modes de propulsion du ballon	Lancés par élan	**E15**	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Petit ou moyen lancé par élan hors repère visuel.**	Départ : en 6ème, sur ½ pointes, ballon main droite, bras le long du corps en bas. Effectuer un élan vers le haut coordonné à une flexion extension des jambes puis vers le bas et l'arrière, en renversant le ballon (paume de main vers le bas) sur une flexion des jambes. Lancer le ballon, bras tendu, hors repère visuel, bras fixés à l'horizontale arrière (hauteur minimum) coordonné à l'extension des jambes. Ramener le bras droit devant en le passant par le bas (hanche) pendant l'envol du ballon et rattraper	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Rattraper l'engin le plus haut possible -Verticalité et allongement du corps -Main ouverte (paume vers le haut) pendant l'action du lancé.	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception sans crispation des doigts ni contact avec une autre partie du corps.

				celui-ci devant soi, main droite, en balancé coordonné à une flexion /extension des jambes.		
	Lancés par « poussée »	**E16**	**Lancé par poussée à une main en tournant.**	Départ : en 5ème, sur ½ pointes, ballon main droite, sur bras fléchi au-dessus de l'épaule droite, doigts vers l'arrière. Effectuer un tour enveloppé vers la gauche en lançant le ballon par poussée au-dessus de la tête Rattraper le ballon devant soi de la main droite, bras tendu, en balancé, avant de se redresser.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Rattraper l'engin le plus haut possible -Verticalité et allongement du corps -Fixation du bras et de l'orientation de la paume de main vers l'avant malgré la rotation coordonnée au lancé.	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception sans crispation des doigts ni contact avec une autre partie du corps.
Exploration des différents modes de réception du ballon	Lancés sans les mains Rattrapés en dehors du champ visuel, sur un élément de rotation, sans les mains	**E17**	**Rattrapé en-dehors du champ visuel, entre les 2 bras et la nuque.**	Départ en 5ème sur ½ pointes bras à la verticale haute, ballon main droite. Réaliser un lancer de base par poussée verticalement Réceptionner le ballon entre la nuque et les bras : se tenir les mains et grâce à l'utilisation de sa souplesse d'épaules, tirer les 2 bras tendus et serrés vers l'arrière afin de créer un espace pour réceptionner le ballon derrière la nuque. Ramener les bras vers la nuque pour immobiliser le ballon.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Verticalité et allongement du corps	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception -Immobilisation directe du ballon quand il entre en contact avec le corps
		E18	**Rattrapé d'une main en tournant sur 1 pied en piqué.**	Départ en 5ème sur ½ pointes bras à la verticale haute, ballon main droite. Réaliser un lancer de base par élan devant soi. Rattrapé du ballon, main droite, à l'oblique haute en enclenchant un tour vers la droite suivi d'une circumduction pour finir la rotation du corps : dégagé jambe droite en fondu derrière, piqué	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Verticalité et allongement du corps durant tout l'exercice. -Main ouverte (paume vers le haut) avec doigts serrés et allongés, dans le prolongement du bras	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception sans crispation des doigts ni contact avec une autre partie du corps.

				retiré sur jambe droite en tournant vers la droite. Revenir en 5ème sur ½ pointes, ballon devant soi à l'horizontale bras tendu.		
		E19	**Rattrapé en grande extension arrière, à 2 mains.**	Départ en 5ème sur ½ pointes bras à la verticale haute, ballon main droite. Réaliser un lancer de base par élan légèrement en arrière. Réceptionner le ballon en grande extension arrière (cambré) après avoir reculer la jambe gauche pour se placer en fente droite. Le rattrapé se fait à 2 mains hors champ visuel. Se redresser en refermant la jambe arrière sur la jambe avant. Fin en 5ème sur ½ pointes, ballon devant soi à l'horizontale, bras tendu.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Verticalité et allongement du corps -Allongement des bras et des doigts..	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire --Rentrer en contact avec le ballon hors champs visuel
		E20	**Rattrapé sans les mains, sous les jambes tendues, en appui sur les bras.**	Départ en 5ème sur ½ pointes bras à la verticale haute, ballon main droite. Réaliser un lancer de base par élan devant soi. Pendant l'envol du ballon, descendre sol en posant le genou gauche au sol puis les fesses ; les mains sont en appui au sol, bras tendus. Ramener les 2 jambes fléchies devant soi, pointes de pieds collées. Ouvrir les 2 genoux pour laisser passer le ballon. Se repousser en appui sur les 2 bras tendus et sur les 2 pieds serrés, en tendant et fermant les jambes simultanément. Le ballon est alors coincé sous les genoux contre le sol.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Verticalité et allongement du corps -Les pieds restent en contact avec le sol lors du rattrapé -Position gainée du corps	-Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire -Contrôle de la réception -Immobilisation directe du ballon quand il entre en contact avec le corps et le sol

CORDE

Si le sens de manipulation n'est pas précisé dans l'intitulé de l'élément, il faut travailler l'élément dans les 2 sens ; même si les 2 sens n'ont pas été filmés.

Chaque élément doit être travaillé de chaque main.

Objectifs d'acquisition	*Variables d'acquisition*		*Niveau 1*	*Niveau 2*	*Niveau 3*	*Niveau 4*	*Niveau 5*
Exploration du poids et de la dimension de la corde	La forme en U. La corde ouverte, tendue. Balancés, circumductions, voiles, enroulements, échappés.	**E 1**	**<u>Dans le plan frontal :</u>** **Balancés** avec transfert du poids du corps.	**<u>Dans le plan frontal :</u>** **Balancés, tour naturel** avec circumduction.	**<u>Dans le plan frontal/dorsal:</u>** **Balancés, voile** frontal/dorsal.	**<u>Dans le plan frontal/dorsal:</u>** **Balancés, voile** avec ½ tour.	**<u>Dans le plan frontal/dorsal:</u>** **Balancés, voile** avec tour complet.
		E 2	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Balancés** avec transfert du poids du corps à droite et à gauche.				
		E 3	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **enroulement/déroulement** de la corde autour du bras dans les 2 sens.	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Enroulement vers l'arrière, échappé** de la corde autour du bras**.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Circumduction vers l'arrière et échappé** dans le dos de la corde.	**<u>Dans le plan frontal/sagittal :</u>** **Manivelle avec 1/4 tour.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Manivelle avec ½ tour.**
		E3-1				**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Maniement avec la corde ouverte tendue : enroulement/déroulement vers l'intérieur.**	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Maniement avec la corde ouverte tendue : enroulement/déroulement vers l'extérieur.**

		E 4	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Faire planer la corde devant soi en tournant, enroulement/déroulement** la corde autour de la taille.	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Faire planer la corde devant soi en tournant et échapper** la corde devant soi, **bras devant.**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Faire planer la corde devant soi en tournant et échappé** la corde devant soi, **bras dans le dos.**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Manivelle vers l'intérieur.**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Manivelle vers l'extérieur.**
		E 5		**<u>Dans le plan horizontal :</u> Demie « Spirale »** Circumduction au-dessus de la tête en tournant.	**<u>Dans le plan horizontal :</u> « Spirale »** complète (mouvement en 8) en tournant.	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Circumduction vers l'intérieur avec passages à travers des 2 jambes alternativement en 4ème devant.**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Circumduction vers l'intérieur avec passages à travers des 2 jambes alternativement en 4ème devant puis en attitude arrière.**
		E 6	**Corde allongée au sol derrière soi, échappé d'un noeud** devant soi.	**Corde allongée au sol derrière soi, échappé d'un noeud** devant soi **avec changement de main**.	**A partir d'un balancé frontal, échappé avec changement de main.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Echappé à partir de la corde ouverte tendue au sol.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Echappé à partir des rotations arrière, corde tenue à une main.**
Exploration des différents types de franchissements	Corde pliée	**E 7**			**Corde pliée en 2, franchissement** vers l'avant en sautant.	**Franchissement de la corde pliée en 2 vers l'arrière.**	**Franchissement de la corde pliée en 2 vers l'arrière en tournant.**
	Corde ouverte : un nœud dans chaque main	**E 8**	**Sautillés en avant à pieds joints**	**Sautillés en arrière**		**Série de sautillés avec double vers l'avant.**	**Série de sautillés avec double croisé vers l'avant.**
		E 9	**Sautillés en avant d' 1 pied sur l'autre**	**Alternance** entre les sautillés en avant **à pieds joints et d' 1 pied sur l'autre, balancé.**	**Alternance** entre les sautillés en avant **à pieds joints et d'1 pied sur l'autre (départ pagaies).**	**Alternance entre les sautillés en avant à pieds joints, ½ tour et d'1 pied sur l'autre vers l'arrière (départ pagaies).**	**Alternance de sautillés jambes tendues et jambes groupées, avec ½ tour à chaque fois (départ pagaies).**

		E 10	**Alternance de petits franchissements en avant et en arrière** sur des balancés		**Alternance** entre un sautillé **en avant** et un sautillé **en arrière** avec ½ tour	**3 Sauts de « basque » en tournant**	
		E 11		**Sautillés avec ralentissement** de la corde	**Alternance entre les sautillés rapides et ceux avec ralentissement** de la corde.	**Pas chassé dans la corde suivie de 3 sautillés rapides vers l'avant**	**Alternance de pas chassés dans la corde, ½ tour, 3 sautillés rapides vers l'arrière**
		E 12		**Alternance entre les sautillés sur place et en déplacement**	**Sautillés en avant croisés/décroisés**	**Sautillés en arrière croisés/décroisés**	
Exploration des différents types de rotations	Rotations dans différents plans, sens : -corde pliée en 2 - corde ouverte tendue	**E 13**	**<u>Dans le plan frontal</u> Balancés, rotations**	**<u>Dans le plan frontal</u> Balancés, rotations avec changement de main**	Manip avec autre partie du corps que les mains	**Rotations sagittales avec changement de main dans le dos, avec ½ tour du corps.**	**<u>Dans le plan frontal</u> Rotations avec changement d'axe, autour du cou.**
		E 14		**<u>Dans le plan sagittal</u> Balancés, rotations**	**<u>Dans le plan sagittal</u> Balancés, rotations avec ½ tour.**	**<u>Dans le plan sagittal</u> Rotations avec changement d'axe et de sens, avec ½ tour.**	**<u>Dans le plan sagittal</u> Rotations avec changement d'axe, autour du pied.**
		E 15		**<u>Dans le plan sagittal</u> Balancés, « pagaies » vers l'avant**			
		E 16	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Faire planer la corde en tournant et rotations au-dessus de la tête**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Faire planer la corde en tournant et rotations au-dessus de la tête avec changement de main**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Faire planer la corde en tournant, rotations au-dessus de la tête. Franchir en sautant la corde en rotations.**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Passage des rotations vers l'intérieur, corde pliée puis ouverte tendue, avec changement de niveaux et franchissement en**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Passage des rotations vers l'extérieur, corde pliée puis ouverte tendue, avec changement de niveaux et franchissement en**

						avant en saut de chat	**arrière en saut de chat**
		E16-1				**<u>Dans le plan sagittal :</u> Rotations vers l'avant de la corde ouverte tenue par le milieu (moulinets)**	**<u>Dans le plan sagittal/frontal-dorsal :</u> Rotations vers l'avant puis de part et d'autre de la tête de la corde ouverte tenue par le milieu (moulinets) avec un ¼ de tour**
Exploration des différents modes de propulsion de la corde	Corde ouverte tendue	**E 17**	**« Frappé »** de la corde tendue, en tournant	**Lancé ½ tour de la corde ouverte tendue, récupération d'un nœud avec « frappé »** de la corde en tournant.	**Lancé 1 tour de la corde ouverte tendue, récupération avec « frappé »** de la corde en tournant.	**Lancé 1 tour de la corde ouverte tendue, récupération avec « frappé »** sans tourner.	**Lancé 1 tour de la corde ouverte tendue à partir des moulinets (corde tenue par le milieu) vers l'avant.**
		E 18		**Lancé ½ tour de la corde ouverte tendue, récupération d'un nœud avec « glissé/échappé »**	**Lancé 1 tour de la corde ouverte tendue, récupération d'un nœud avec « glissé/échappé ».**		
	Corde pliée en 2	**E 19**	**Petit lancé sagittal ½ tour** à partir de la corde pliée en 2 tenue au milieu, **récupération en balancé** sagittal	**Petit lancé sagittal ½ tour** à partir de la corde pliée en 2 tenue au milieu, **récupération en rotations** sagittales vers l'avant	**Lancé sagittal 1 tour** à partir de la corde pliée en 2 tenue par les noeuds, **récupération en rotations** sagittales vers l'avant	**Lancé sagittal à partir des rotations sagittales** (vers l'avant ou vers l'arrière)**, récupération en passage à travers en sautillé vers l'avant. + 1 rotation en sautant sous l'engin**	**Lancé sagittal à partir des rotations sagittales** (vers l'avant ou vers l'arrière) coordonné à un pas chassé, temps levé. **~~Récupération en passage à travers en sautillé vers l'avant.~~**
	Corde ouverte, tenue à 2 mains	**E 20**			**Petit lancé ½ tour à partir d'un sautillé**	**Lancé à partir d'un sautillé arrière.**	**Lancé à partir d'un sautillé arrière,**

					arrière, **récupération par le milieu de la corde** en enchaînant des rotations vers l'avant.		**récupération boucle sous le genou au sol.**

REPERTOIRE COUPE FORMATION CORDE						
NIVEAU 1						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Eléments techniques***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Exploration du poids et de la dimension de la corde	La forme en U : Balancés, circumductions, voiles, enroulements, échappés.	**E 1**	**<u>Dans le plan frontal :</u>** **Balancés** avec transfert du poids du corps.	Départ : en 1ère, 1 nœud dans chaque main, corde en U à gauche. Effectuer 3 balancés frontaux coordonnés à 3 temps liés à la 2de dans le même sens que la corde (droite, gauche, droite). Retour dans la position de départ.	-Allongement des bras -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Conservation de la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement
		E 2	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Balancés** avec transfert du poids du corps à droite et à gauche.	Départ : dégagé de la jambe gauche en 4ème devant, 1 nœud dans chaque main, corde en U à droite. Effectuer 3 balancés sagittaux en changeant de côté à chaque fois, coordonné à des temps liés vers l'arrière quand la corde va vers l'arrière et une extension des jambes en 6ème (ramassé vers	-Allongement des bras -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Conservation de la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement

				l'avant) quand la corde va vers l'avant. Retour dans la position de départ.		
		E 3	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **enroulement/déroulement** de la corde autour du bras.	Départ : dégagé de la jambe gauche en 4ème devant, 1 nœud dans chaque main, corde en U à droite. Effectuer 2 balancés sagittaux en changeant de côté à chaque fois, coordonné à des temps liés quand la corde va vers l'arrière et une extension des jambes en 6ème (ramassé vers l'avant) quand la corde va vers l'avant. Enrouler la corde autour du bras droit vers l'avant 2 fois et dérouler la vers l'arrière en coordonnant la flexion et l'extension des jambes, balancé. Retour dans la position de départ.	-Maintien du bras allongé à la seconde -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Conservation de la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Continuité du mouvement
		E 4	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Faire planer la corde devant soi en tournant, enroulement/déroulement** la corde autour de la taille.	Départ : 1ère, 1 nœud dans chaque main, corde à gauche. Faire planer à l'horizontale la corde devant soi en tournant vers la droite, bras à la 2de. Monter le bras droit à la verticale et placer le bras gauche devant soi, la main gauche au niveau de la taille afin d'enrouler la corde autour de celle-ci 2 fois. Dérouler la corde en tournant vers la gauche. Retour dans la position de départ.	-Allongement du bras à la verticale haute -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Conservation de la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Continuité du mouvement

		E 6	**Corde allongée au sol derrière soi, échappé d'un noeud** devant soi.	Départ : corde allongée au sol derrière soi, tenue par la main droite, en 6ème sur ½ pointes. Faire glisser la corde vers l'avant sur 3 pas, échapper le nœud devant soi, coordonné à une flexion/extension des jambes. Rattraper le nœud de la main gauche, balancé sagittal à droite coordonné à une extension/flexion des jambes.	-Allongement et fixation du bras devant soi -Réception du nœud loin du corps bras allongé -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Retour à la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Contrôle de la réception -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement
Exploration des différents types de franchissements	Corde ouverte, un nœud dans chaque main	**E 8**	**Sautillés en avant à pieds joints**	Départ pieds joints, un nœud dans chaque main, corde derrière le corps. Monter la corde en s'étirant. Réaliser 3 sautillés sur place vers l'avant pieds joints. Freiner la corde en effectuant un balancé sagittal coordonné avec la flexion des jambes..	-Coordination entre le corps et l'engin -Allongement et fixation des bras	-Conservation de la forme -Contrôle de la vitesse -La corde ne touche pas le sol
		E 9	**Sautillés en avant d' 1 pied sur l'autre**	Départ pieds joints, un nœud dans chaque main, corde derrière le corps. Monter la corde en s'étirant. Réaliser 3 sautillés sur place vers l'avant d'un pied sur l'autre. Freiner la corde en effectuant un balancé sagittal coordonné avec la flexion des jambes.	-Coordination entre le corps et l'engin -Allongement et fixation des bras	-Conservation de la forme -Contrôle de la vitesse -La corde ne touche pas le sol
		E 10	**Alternance de petits franchissements en avant et en arrière** sur des balancés	Départ pieds joints, un nœud dans chaque main, corde à droite. Effectuer des balancés sagittaux de l'avant vers l'arrière et de l'arrière vers l'avant, en franchissant à chaque passage la corde d'un pied sur l'autre.	-Coordination entre le corps et l'engin -Allongement et fixation des bras	-Conservation de la forme -Contrôle de la vitesse -La corde ne touche pas le sol -Eloignement de la corde par rapport au corps

				Freiner la corde en balancé à droite après 4 franchissements.		
Exploration des différents types de rotations	Rotations dans différents plans, sens…	**E 13**	**<u>Dans le plan frontal</u>** **Balancés**, **rotations.**.	Départ : en 1ère , 1 nœud dans chaque main, corde à gauche. Effectuer 2 balancés frontaux coordonnés à 2 temps liés puis mise en rotations frontales vers l'intérieur sur ramassé à droite en mettant les 2 nœuds dans la main droite. Bras tendu à l'horizontale devant soi. Idem en rotations vers l'extérieur avec ramassé à gauche.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement et fixation du bras devant soi -Continuité du mouvement	-Respect du plan -Contrôle de la vitesse des rotations -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement
		E 16	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Faire planer la corde en tournant et rotations au-dessus de la tête**	Départ : 1ère, 1 nœud dans chaque main, corde à droite. Faire planer à l'horizontale la corde devant soi en tournant vers la gauche, bras à la 2de. Mise en rotations vers l'intérieur au-dessus de la tête en mettant les 2 nœuds dans la main droite, bras tendu à verticale haute.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement et fixation du bras à la verticale haute -Continuité du mouvement	-Respect du plan -Contrôle de la vitesse des rotations -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement
Exploration des différents modes de propulsions de la corde	Corde ouverte tendue	**E 17**	**« Frappé »** de la corde tendue, en tournant	Départ : en 6ème, corde tendue au sol devant soi tenue par la main droite. Temps lié à la 2de (jambe droite) avec ¼ de tour vers la droite en faisant glisser la corde. Réaliser une circumduction de la corde tendue en tournant et la frapper au sol devant soi coordonné à la flexion des jambes. Récupérer le	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement et fixation du bras à l'oblique basse au moment du frappé -Anticipation du bras par rapport à la corde -Accélération de la corde	-Respect du plan -Conservation de la forme -Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement

				nœud dans la main gauche, balancé sagittal à droite.		
	Corde pliée en 2	**E 19**	**Petit lancé sagittal ½ tour** à partir de la corde pliée en 2 tenue au milieu, **récupération en balancé** sagittal	Départ : en 6ème , corde pliée en 2 tenue en pronation dans la main droite par le milieu de la corde, nœuds posés au sol derrière soi. Lancer la corde dans le plan sagittal sur un relevé devant soi après 2 pas. ½ tour de corde pendant l'envol. Paumes de main vers le haut au moment de l'envol de la corde. Récupérer la corde, un nœud dans chaque main, balancé sagittal en freinant la corde, coordonné à l'extension puis la flexion des jambes.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Fixation des bras au moment du lancé devant soi -Rattrapé des nœuds le plus haut possible	-Respect du plan -Conservation de la forme -Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement

REPERTOIRE COUPE FORMATION CORDE						
NIVEAU 2						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Eléments techniques***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***

Exploration du poids et de la dimension de la corde	La forme en U : Balancés, circumductions, voiles, enroulements, échappés.	**E 1**	**<u>Dans le plan frontal</u> : Balancés, tour naturel** avec circumduction.	Départ : 1ère ou 3ème, 1 nœud dans chaque main, corde en U, à gauche. Effectuer 2 balancés frontaux à droite puis à gauche coordonnés à 2 temps liés à la 2de dans le même sens que la corde ; circumduction de la corde vers la droite coordonnée à un tour naturel, 2 balancés frontaux vers la droite puis vers la gauche. Retour dans la position initiale, corde à droite.	-Allongement des bras -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Conservation de la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement
		E 3	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Enroulement vers l'arrière, échappé** de la corde autour du bras.	Départ : dégagé de la jambe gauche en 4ème devant, 1 nœud dans chaque main, corde en U à droite. Effectuer 2 balancés sagittaux en changeant de côté à chaque fois, coordonné à des temps liés quand la corde va vers l'arrière et une extension des jambes en 6ème (ramassé vers l'avant) quand la corde va vers l'avant. Enrouler la corde autour du bras droit vers l'avant et échappé le noeud de la main gauche pour le rattrapé devant le bras en coordonnant la flexion et l'extension des jambes, balancé. Retour dans la position de départ.	-Maintien du bras allongé à la seconde -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Conservation de la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde. -Continuité du mouvement

		E 4	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Faire planer la corde devant soi en tournant et échapper** la corde devant soi, **bras devant.**	Départ : 1ère ou 3ème, 1 nœud dans chaque main, corde à gauche. Faire planer à l'horizontale la corde devant soi en tournant vers la droite, bras à la 2de. Monter le bras droit à la verticale et placer le bras gauche devant soi, la main gauche au niveau de la taille et effectuer un léger enroulement autour de celle-ci puis un échappé du nœud. Le noeud doit effectuer une boucle devant soi avant d'être rattrapé. Faire planer la corde à l'horizontale devant soi en tournant avant de l'arrêter.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Synchroniser l'arrivée de la boucle devant soi lors de l'enroulement et l'échappé de la corde -Rattrapé du nœud loin du corps	-Conservation de la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Mouvement continu -Éloignement de la corde par rapport au corps au moment du rattrapé -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement
		E 5	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Demie « Spirale »** Circumduction au-dessus de la tête en tournant.	Départ : 1ère ou 3ème, 1 nœud dans chaque main, corde à gauche. Effectuer une circumduction horizontale au-dessus de la tête en tournant vers la droite. Les bras sont décalés : le bras gauche passe d'abord au-dessus du bras droit dans la montée de la corde. Passer par les bras à la 2de, corde derrière soi puis mettre les 2 nœuds dans la main droite pour terminer en rotations horizontales au-dessus de la tête.	-Allongement des bras -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Conservation de la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement

		E 6	**Corde allongée au sol derrière soi, échappé d'un noeud** devant soi **avec changement de main**	Départ : corde allongée au sol derrière soi, tenue par la main droite, en 6ème sur ½ pointes. Faire glisser la corde vers l'avant sur 2 ou 3 pas, échapper le nœud devant soi coordonné à une flexion/extension des jambes. Transmettre le nœud dans la main gauche quand le nœud opposé est en suspension devant soi. Rattraper le nœud de la main droite, balancé sagittal à droite coordonné à une extension/flexion des jambes.	-Allongement et fixation du bras devant soi -Changement de main et réception du nœud loin du corps, bras allongé -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Retour à la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Contrôle de la réception -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement
Exploration des différents types de franchissements	Corde ouverte, un nœud dans chaque main	**E 8**	**Sautillés en arrière**	Départ pieds joints, un nœud dans chaque main, corde à droite devant soi. Monter la corde en s'étirant. Réaliser 3 sautillés sur place vers l'arrière pieds joints (vidéo) ou d'un pied sur l'autre. Arrêter la corde en l'arrêtant sous les pieds.	-Coordination entre le corps et l'engin -Allongement et fixation des bras	-Conservation de la forme -Contrôle de la vitesse -La corde ne touche pas le sol
		E 9	**Alternance** entre les sautillés en avant **à pieds joints et d'1 pied sur l'autre, balancé.**	Départ : en 6ème sur ½ pointes, 1 nœud dans chaque main, corde derrière soi ou départ en pagaie. Effectuer 3 sautillés dans la corde vers l'avant pieds joints puis 3 sautillés d'un pied sur l'autre. Retour en balancé sagittal.	-Coordination entre le corps et l'engin -Allongement et fixation des bras	-Conservation de la forme -Contrôle de la vitesse -La corde ne touche pas le sol
		E 11	**Sautillés avec ralentissement** de la corde	Départ : en 6ème sur ½ pointes, 1 nœud dans chaque main, rotations sagittales vers l'avant. Ouvrir la corde, effectuer 1 sautillé avant dans la corde d'un pied sur l'autre puis 2 pas sous la corde avant de la franchir à nouveau. 3 sautillés de ce type avant de freiner	-Coordination entre le corps et l'engin -Mobilisation de l'articulation des épaules -Allongement des bras	-Conservation de la forme -Contrôle de l'énergie et du rythme des sautillés -La corde ne touche pas le sol -Amplitude et continuité du mouvement

				la corde en balancé sagittal coordonné à une flexion/extension des jambes.		
		E 12	**Alternance entre les sautillés sur place et en déplacement**	Départ : en 6ème sur ½ pointes, 1 nœud dans chaque main, rotations sagittales vers l'avant. Ouvrir la corde, effectuer 3 sautillés avant dans la corde d'un pied sur l'autre sur place puis 3 sautillés avant dans la corde d'un pied sur l'autre en se déplaçant vers l'avant. Freiner la corde en balancé sagittal coordonné à une flexion/extension des jambes.	-Coordination entre le corps et l'engin -Allongement et fixation des bras	-Conservation de la forme -Contrôle de la vitesse -La corde ne touche pas le sol
Exploration des différents types de rotations	Rotations dans différents plans, sens	**E 13**	**<u>Dans le plan frontal</u> Balancés, rotations avec changement de main**	Départ : en 1ère ou 3ème , 1 nœud dans chaque main, corde à gauche. Effectuer 2 balancés frontaux coordonnés à 2 temps liés puis mise en rotations frontales vers l'intérieur sur ramassé à droite en mettant les 2 nœuds dans la main droite. Transmissions des 2 nœuds dans la main gauche pour effectuer des rotations vers l'extérieur. Bras tendu à l'horizontale devant soi. Idem en rotations vers l'extérieur avec ramassé à gauche, changement de mains pour se retrouver en rotations vers l'intérieur.	-Allongement et fixation du bras devant soi -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Continuité et amplitude du mouvement -Contrôle de la vitesse des rotations -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement

		E 14	**<u>Dans le plan sagittal</u>** **Balancés, rotations**	Départ : dégagé de la jambe gauche en 4ème devant, 1 nœud dans chaque main, corde en U à droite. Effectuer des balancés sagittaux en changeant de côté à chaque fois, coordonné à des temps liés puis mise en rotations sagittales vers l'avant sur ramassé arrière en mettant les 2 nœuds dans la main droite. Bras tendu à l'horizontale devant soi, la corde frôle l'épaule. Idem en rotations vers l'arrière avec ramassé vers l'avant.	-Allongement et fixation du bras devant soi -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Contrôle de la vitesse des rotations -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement
		E 15	**<u>Dans le plan sagittal</u>** **Balancés, « pagaies » vers l'avant**	Départ : dégagé de la jambe gauche en 4ème devant, 1 nœud dans chaque main, corde en U à droite. Effectuer des balancés sagittaux en changeant de côté à chaque fois, coordonné à des temps liés puis mise en rotations sagittales vers l'avant sur ramassé arrière. Bras tendu à l'horizontale devant soi, la corde frôle une épaule puis l'autre.	-Allongement et fixation du bras devant soi -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Contrôle de la vitesse des rotations -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement
		E 16	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Faire planer la corde en tournant et rotations au-dessus de la tête avec changement de main**	Départ : 1ère, 1 nœud dans chaque main, corde à droite. Faire planer à l'horizontale la corde devant soi en tournant vers la gauche, bras à la 2de. Mise en rotations vers l'intérieur au-dessus de la tête en mettant les 2 nœuds dans la main droite, bras tendu à verticale haute. Transmettre les nœuds au-dessus de la tête dans la main gauche pour	-Allongement et fixation du bras à la verticale haute -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Contrôle de la vitesse des rotations -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement

				se retrouver en rotation vers l'extérieur.		
Exploration des différents modes de propulsions de la corde	Corde ouverte tendue, tenue par un bout	**E 17**	**Lancé ½ tour de la corde ouverte tendue, récupération d'un nœud avec « frappé »** de la corde en tournant.	Départ : en 6ème, corde tendue au sol derrière soi tenue par la main droite. Lancer la corde tendue sur un relevé après 2 ou 3 pas vers l'avant, ½ tour pendant l'envol. Récupérer le nœud et enchaîner un temps lié à la 2de (jambe droite) avec ¼ de tour vers la droite en faisant glisser la corde. Réaliser une circumduction de la corde tendue en tournant et la frapper au sol devant soi coordonné à la flexion des jambes. Récupérer le nœud dans la main gauche, balancé sagittal à droite.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement et fixation du bras à l'oblique haute -Rattrapé le nœud le plus haut possible -Anticipation du bras par rapport à la corde -Accélération de la corde	-Respect du plan -Conservation de la forme -Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement
		E 18	**Lancé ½ tour de la corde ouverte tendue, récupération d'un nœud avec « glissé/échappé »**	Départ : en 6ème, corde tendue au sol derrière soi tenue par la main droite. Lancer la corde tendue sur un relevé après 2 ou 3 pas vers l'avant, ½ tour pendant l'envol. Récupérer le nœud et enchaîner un temps lié à la 2de (jambe droite) avec 1/2 de tour vers la droite en faisant glisser la corde pour réaliser un échappé devant soi. Récupérer le nœud dans la main gauche, balancé sagittal à droite.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement et fixation du bras à l'oblique haute -Rattrapé le nœud le plus haut possible	-Respect du plan -Conservation de la forme -Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement

	Corde pliée en 2	**E 19**	**Petit lancé sagittal ½ tour** à partir de la corde pliée en 2 tenue au milieu, **récupération en rotations** sagittales vers l'avant	Départ : en 6ème , corde pliée en 2 tenue en pronation dans la main droite par le milieu de la corde, nœuds posés au sol derrière soi. Lancer la corde dans le plan sagittal sur un relevé devant soi après 2 pas. ½ tour de corde pendant l'envol. Paumes de main vers le haut au moment de l'envol de la corde. Récupérer la corde, un nœud dans chaque main, rotations sagittales vers l'avant (pagaies).	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Fixation des bras au moment du lancé devant soi -Rattrapé des nœuds le plus haut possible	-Respect du plan -Conservation de la forme -Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement

REPERTOIRE COUPE FORMATION CORDE						
NIVEAU 3						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Eléments techniques***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Exploration du poids et de la dimension de l'engin	La forme en U : Balancés, circumductions, voiles, enroulements, échappés.	**E 1**	**<u>Dans le plan frontal/dorsal:</u>** **Balancés, voile** frontal/dorsal.	Départ : 1ère ou 3ème, 1 nœud dans chaque main, corde en U, à gauche. Effectuer 2 balancés frontaux à droite puis à gauche coordonnés à 2 temps liés à la 2de dans le même sens que la corde ; mouvement en huit de la corde vers la droite : passage de la corde dans le dos coordonné à un ramassé vers la droite puis devant le corps coordonné à un temps lié vers la droite puis 2 balancés frontaux vers la droite puis vers la gauche. Retour dans la position initiale, corde à droite.	-Allongement des bras -Accompagnement de l'engin avec le corps -Décalage des bras durant le voile	-Respect du plan -Conservation de la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement
		E 3	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Circumduction vers l'arrière et échappé** dans le dos de la corde.	Départ : dégagé de la jambe gauche en 4ème devant, 1 nœud dans chaque main, corde en U à droite. Effectuer 1 balancé sagittal à droite (AR) sur temps lié/ramassé puis une circumduction vers l'arrière en passant le bras gauche derrière le dos. Echappé le nœud de la main gauche dans le dos. Rattraper la corde devant soi, balancé à droite. Le tout coordonné à la flexion et l'extension des jambes.	-Allongement et fixation du bras à l'oblique haute. -Rattrapé du nœud loin du corps bras allongé -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement

				Retour dans la position de départ.		
		E 4	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Faire planer la corde devant soi en tournant et échappé** la corde devant soi, **bras dans le dos.**	Départ : 1ère, 1 nœud dans chaque main, corde à droite. Faire planer à l'horizontale la corde devant soi en tournant vers la gauche, bras à la 2de. Monter le bras droit à la verticale et placer le bras gauche dans le dos, la main gauche au niveau de la taille et échapper le nœud dans le dos lorsque la boucle arrive devant soi. Le noeud doit effectuer un demi cercle devant soi avant d'être rattrapé. Faire planer la corde à l'horizontale devant soi en tournant avant de l'arrêter.	-Synchroniser l'arrivée de la boucle devant soi lors de l'enroulement et l'échappé de la corde -Rattrapé le nœud loin du corps -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Conservation de la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Mouvement continu -Éloignement de la corde par rapport au corps au moment du rattrapé -Contrôle de la réception
		E 5	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **« Spirale »** complète (mouvement en 8) en tournant.	Départ : 1ère ou 3ème, 1 nœud dans chaque main, corde à gauche. Effectuer une circumduction horizontale au-dessus de la tête en tournant vers la droite. Les bras sont décalés dans la montée de la corde : le bras gauche passe d'abord au-dessus du bras droit. Passer par les bras à la 2de, corde derrière soi puis décaler à nouveau les bras, bras droit passant au-dessus du bras gauche en descendant la corde avant d'effectuer une circumduction horizontale devant soi (petite boucle).	-Allongement des bras -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Conservation de la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement

		E 6	**A partir d'un balancé frontal, échappé avec changement de main.**	Départ : 1ère ou 3ème, bras à la 2de, 1 nœud dans chaque main, corde en U, à gauche. Effectuer 2 balancés frontaux à droite puis à gauche coordonnés à 2 temps liés à la 2de dans le même sens que la corde, échapper le nœud tenu par la main gauche vers la droite sur un ramassé. Transmettre le nœud tenu de la main droite à la main gauche quand l'autre nœud est en suspension à la hauteur de l'épaule. Rattraper le nœud de la main droite en enchaînant un balancé frontal vers la gauche coordonné à un temps lié, avant d'arrêter la corde.	-Allongement et fixation du bras - Changement de main et réception du nœud loin du corps, bras allongé -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Retour à la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Contrôle de la réception -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement
Exploration des différents types de franchissements	Corde pliée	**E 7**	**Corde pliée en 2, franchissement** vers l'avant en sautant.	Départ : en 6ème sur ½ pointes, corde pliée en 2 tenue à 2 mains au-dessus de la tête. Flexion et impulsion pieds joints en coordonnant le franchissement de la corde vers l'avant en saut groupé. Amorti puis replacer la corde tendue devant soi sur ½ pointes jambes tendues.	-Coordination entre le corps et l'engin -Allongement des bras	-Conservation de la forme -La corde ne touche pas le sol -Amplitude et continuité du mouvement
	Corde ouverte, un nœud dans chaque main	**E 9**	**Alternance** entre les sautillés en avant **à pieds joints et d'1 pied sur l'autre à partir des pagaies.**	Départ : en 6ème sur ½ pointes, 1 nœud dans chaque main, rotations sagittales vers l'avant. Ouvrir la corde et effectuer 3 sautillés dans la corde vers l'avant pieds joints puis 3 sautillés d'un pied sur l'autre. Retour à la position initiale en rotations avant.	-Coordination entre le corps et l'engin -Allongement et fixation des bras	-Conservation de la forme -Contrôle de la vitesse -La corde ne touche pas le sol

		E 10	**Alternance** entre un sautillé **en avant** et un sautillé **en arrière** avec ½ tour	Départ : en 6ème sur ½ pointes, 1 nœud dans chaque main, rotations sagittales vers l'avant. Ouvrir la corde et effectuer 1 sautillés avant dans la corde, ½ tour vers la gauche en passant la corde à droite du corps effectuer un sautillé arrière, ½ tour vers la gauche en s'étirant vers le haut pour effectuer à nouveau un sautillé avant ; d'un pied sur l'autre. Retour à la position initiale.	-Coordination entre le corps et l'engin -Alternance entre le travail des poignets et des épaules -Allongement des bras	-Respect du plan -Conservation de la forme -Contrôle de l'énergie de la corde -La corde ne touche pas le sol
		E 11	**Alternance entre les sautillés rapides et ceux avec ralentissement** de la corde.	Départ : en 6ème sur ½ pointes, 1 nœud dans chaque main, rotations sagittales vers l'avant. Ouvrir la corde, effectuer 1 sautillé avant dans la corde d'un pied sur l'autre avec 2 pas sous la corde puis 3 sautillés avant rapides et à nouveau un sautillé avant avec 2 pas sous la corde. Retour à la position initiale en rotations sagittales avant.	-Coordination entre le corps et l'engin -Alternance entre le travail des poignets et des épaules -Allongement des bras	-Conservation de la forme -Contrôle de l'énergie et du rythme de la corde -La corde ne touche pas le sol
		E 12	**Sautillés en avant croisés/décroisés**	Départ : en 6ème sur ½ pointes, 1 nœud dans chaque main, rotations sagittales vers l'avant. Ouvrir la corde, effectuer 1 sautillé avant dans la corde puis 1 sautillé avant en croisant les bras devant soi et à nouveau un sautillé avant. Retour à la position initiale en rotations sagittales avant.	-Coordination entre le corps et l'engin	-Conservation de la forme -Contrôle de la vitesse -La corde ne touche pas le sol

		E 14	**<u>Dans le plan sagittal</u>** **Balancés, rotations avec ½ tour**	Départ : dégagé de la jambe gauche en 4ème devant, 1 nœud dans chaque main, corde en U à droite. Effectuer des balancés sagittaux en changeant de côté à chaque fois, coordonné à des temps liés puis mise en rotations sagittales vers l'arrière sur ramassé avant en mettant les 2 nœuds dans la main droite. Avancer, bras tendu à l'horizontale devant soi, la corde frôle l'épaule. ½ tour vers la droite en passant le bras par le haut pour se retrouver en rotations sagittales vers l'avant en reculant. Seul ce sens est demandé.	-Allongement et fixation du bras devant soi -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Contrôle de la vitesse des rotations -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement
		E 16	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Faire planer la corde en tournant, rotations au-dessus de la tête. Franchir en sautant la corde en rotations.**	Départ : 1ère, 1 nœud dans chaque main, corde à droite. Faire planer à l'horizontale la corde devant soi en tournant vers la gauche, bras à la 2de. Mise en rotations vers l'intérieur au-dessus de la tête en mettant les 2 nœuds dans la main droite, bras tendu à verticale haute. ¼ de circumduction horizontale du bras droit vers l'intérieur en descendant la corde. Effectuer une rotation sous le corps en sautant par-dessus la corde (saut de chat) puis remonter la corde en rotations horizontales au-dessus de la tête.	-Allongement et fixation du bras à la verticale haute puis à la verticale basse -Coordination entre le corps et l'engin	-Respect du plan -Contrôle de la vitesse des rotations -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement

Exploration des différents modes de propulsions de la corde	Corde ouverte tendue	**E 17**	**Lancé 1 tour de la corde ouverte tendue, récupération avec « frappé »** de la corde en tournant.	Départ : en 6ème, corde tendue au sol derrière soi tenue par la main droite. Lancer la corde tendue sur un relevé après 2 ou 3 pas vers l'avant, 1 tour pendant l'envol. Récupérer le nœud et enchaîner un temps lié à la 2de (jambe droite) avec ¼ de tour vers la droite en faisant glisser la corde. Réaliser une circumduction de la corde tendue en tournant et la frapper au sol devant soi coordonné à la flexion des jambes. Récupérer le nœud dans la main gauche, balancé sagittal à droite.	-Allongement et fixation du bras à l'oblique haute -Rattrapé le nœud le plus haut possible -Accompagnement de l'engin avec le corps -Anticipation du bras par rapport à la corde -Accélération de la corde	-Respect du plan -Conservation de la forme -Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement
		E 18	**Lancé 1 tour de la corde ouverte tendue, récupération d'un nœud avec « glissé/échappé »**.	Départ : en 6ème, corde tendue au sol derrière soi tenue par la main droite. Lancer la corde tendue sur un relevé après 2 ou 3 pas vers l'avant, 1 tour pendant l'envol. Récupérer le nœud et enchaîner un temps lié à la 2de (jambe droite) avec 1/2 de tour vers la droite en faisant glisser la corde pour réaliser un échappé devant soi. Récupérer le nœud dans la main gauche, rotations sagittales vers l'avant (pagaies).	-Allongement et fixation du bras à l'oblique haute -Rattrapé le nœud le plus haut possible -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Conservation de la forme -Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement

	Corde pliée en 2	**E 19**	**Lancé sagittal 1 tour** à partir de la corde pliée en 2 tenue par les noeuds, **récupération en rotations** sagittales vers l'avant	Départ : en 6ème, corde pliée en 2 tenue en pronation dans la main droite par les nœuds ; la corde est posée au sol derrière soi. Lancer la corde dans le plan sagittal sur un relevé devant soi après 2 pas. 1 tour de corde pendant l'envol. Paumes de main vers le haut au moment de l'envol de la corde. Récupérer la corde, un nœud dans chaque main, rotations sagittales vers l'avant (pagaies).	-Allongement des bras -Fixation des bras au moment du lancé devant soi -Rattrapé des nœuds le plus haut possible -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Conservation de la forme -Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement
	Corde ouverte, tenue à 2 mains	**E 20**	**Petit lancé ½ tour à partir d'un sautillé arrière**, **récupération par le milieu de la corde** en enchaînant des rotations vers l'avant.	Départ : en 6ème sur ½ pointes, sautillés arrière dans la corde. Lancer à la fin du franchissement devant soi par les 2 mains. ½ tour pendant l'envol. Récupérer le milieu de la corde avec les 2 mains (largeur épaules) et enchaîner des rotations sagittales vers l'avant.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Fixation des bras et des poignets au moment du lancé devant soi -Rattrapé la corde le plus haut possible	-Respect du plan -Conservation de la forme -Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement

REPERTOIRE COUPE FORMATION CORDE						
NIVEAU 4						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Niveau 4***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Exploration du poids et de la dimension de la corde	La forme en U. La corde ouverte, tendue. Balancés, circumductions, voiles, enroulements, échappés.	**E 1**	**<u>Dans le plan frontal/dorsal:</u>** **Balancés, voile** avec 1/2tour.	Départ en 1ère, un nœud dans chaque main, bras à la 2de , corde en U dans le plan frontal. Elan vers la droite en montant la corde sur un temps lié/ramassé vers la droite puis effectuer un ½ tour vers la droite. Passage de la corde dans le plan dorsal (voile), revenir dans le plan frontal, balancé avec un temps lié vers la gauche. Freiner la corde pour revenir dans la position initiale.	-Allongement des bras -Accompagnement de l'engin avec le corps -Changer de direction quand la corde passe par la verticale haute.	-Respect du plan -Conservation de la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement
		E 3	**<u>Dans le plan frontal/sagittal :</u>** **Manivelle avec ¼ de tour.**	Départ en 1ère, un nœud dans chaque main, bras à la 2de , corde en U dans le plan frontal. Elan de la corde vers la gauche, Début d'« enroulement » de la corde sur le bras droit, lâcher le nœud gauche (flexion des jambes) et effectuer une	-Allongement et fixation du bras à l'oblique haute. -Accompagnement de l'engin avec le corps -Rattrapé du nœud loin du corps à l'oblique haute,	-Respect du plan -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception

				« manivelle » à la verticale haute en effectuant un ¼ de tour vers la droite (extension des jambes). Rattraper le nœud afin d'enchainer des pagaies vers l'avant dans le plan sagittal.	quand la « boucle » est en haut	-Amplitude et continuité du mouvement
		E3-1	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Maniement avec la corde ouverte tendue : enroulement/déroulement vers l'intérieur.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, corde tendue posée au sol derrière soi un nœud dans la main droite. Un grand pas, soulever la corde en l'entrainant dans le plan horizontal vers l'intérieur. Enroulement de la partie la plus éloignée de la corde autour des cuisses. Monter le bras droit à la verticale et effectuer le déroulement dans le même sens par le haut. Echappé du nœud gauche devant soi. Rattrapé après une boucle et amener la corde derrière le corps, un nœud dans chaque main.	-Allongement et fixation du bras devant soi pour l'enroulement puis à la verticale haute pour le déroulement -Accompagnement de l'engin avec le corps -Rattrapé du nœud loin du corps	-Respect du plan -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement
		E 4	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Manivelle vers l'intérieur.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, un nœud dans chaque main, corde en U à droite. Elan de la corde vers la gauche, passage du bras gauche dans le dos et bras	-Allongement et fixation du bras à l'oblique haute.	-Respect du plan -Contrôle de l'énergie de la corde

				droit au-dessus de la tête. Début d'« enroulement » de la corde autour de la taille vers l'intérieur, lâcher le nœud gauche (flexion des jambes) et réaliser une « manivelle » horizontale (extension des jambes) : 1 boucle en bas, 2 boucles en haut, 1 boucle en bas. Rattraper, amener la corde derrière le corps, un nœud dans chaque main.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Rattrapé du nœud loin du corps	-Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement
		E 5	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Circumduction vers l'intérieur avec passages à travers des 2 jambes alternativement en 4ème devant.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, un nœud dans chaque main, corde en U à droite. Circumduction (bras décalés) vers l'intérieur au-dessus de la tête, engager la jambe gauche en 4ème devant en passant à travers la corde puis la jambe droite de la même manière, bras gauche en haut, bras droit fixé en bas. Remonter les 2 bras à la verticale haute en resserrant les nœuds pour réaliser des rotations horizontales.	-Allongement des bras -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Conservation de la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement
		E 6	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Echappé à partir de corde ouverte tendue.**	Départ en 6ème sur ½ pointes, corde ouverte tendue posée au sol devant soi, nœud dans la main droite.	-Allongement et fixation du bras devant soi	-Respect du plan -Contrôle de l'énergie de la corde

				Flexion/extension des jambes accompagnant l'action de soulèvement de la corde qui réalise une boucle. Rattrapé le nœud main gauche et enchainer des pagaies sagittales vers l'avant.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Rattrapé du nœud loin du corps	-Contrôle de la réception -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement
Exploration **des différents types de franchissements**	Corde pliée	**E 7**	**Franchissement de la corde pliée en 2 vers l'arrière.**	Départ en 6ème sur ½ pointes, corde pliée en 2 tenue à 2 mains au-dessus devant soi. Flexion et impulsion pieds joints en coordonnant le franchissement de la corde vers l'arrière en saut groupé. Amorti puis replacer la corde tendue devant soi sur ½ pointes jambes tendues.	-Coordination entre le corps et l'engin -Bras tendus -Mobilisation de l'articulation de l'épaule (circumduction arrière) -Sauter le plus haut possible et verticalement	-Conservation de la forme du corps et de l'engin -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement -Stabilité de la réception
	Corde ouverte : un nœud dans chaque main	**E 8**	**Série de sautillés avec double vers l'avant.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, un nœud dans chaque main. Pagaies vers l'avant. Réaliser, en ouvrant la corde, une série de franchissements en sautillés vers l'avant : 2 simples (1 pied sur l'autre), une assemblée 6ème, un	-Coordination entre le corps et l'engin -Allongement et fixation des bras -Mobilisation de l'articulation des poignets	-Conservation de la forme en U de la corde -Contrôle de la vitesse -La corde ne touche pas le sol

				double tour en groupant les jambes. Revenir en pagaies vers l'avant sur ½ pointes.		-Amplitude et continuité du mouvement
		E 9	**Alternance entre les sautillés en avant à pieds joints, ½ tour et d'1 pied sur l'autre vers l'arrière (départ pagaies).**	Départ en 5ème sur ½ pointes, un nœud dans chaque main. Pagaies vers l'avant. Réaliser, en ouvrant la corde, une série de franchissements en sautillés : 3 pieds joints vers l'avant jambes tendues, ½ tour, 3 d'un pied sur l'autre vers l'arrière. Revenir en pagaies vers l'arrière sur ½ pointes.	-Coordination entre le corps et l'engin -Allongement et fixation des bras -Mobilisation de l'articulation des poignets	-Conservation de la forme en U de la corde -Contrôle de la vitesse -La corde ne touche pas le sol -Amplitude et continuité du mouvement
		E 10	**3 Sauts de « basque » en tournant**	Départ en 5ème sur ½ pointes, un nœud dans chaque main. Pagaies vers l'avant. Réaliser, en ouvrant la corde, une série de 3 franchissements en sautillés vers l'arrière en tournant. Appel pied droit devant soi, saut de chat en tournant vers la droite avec franchissement arrière…Revenir en pagaies vers l'avant sur ½ pointes.	-Coordination entre le corps et l'engin -Allongement et fixation des bras -Mobilisation de l'articulation des poignets -Trajectoire rectiligne	-Conservation de la forme en U de la corde -Contrôle de la vitesse -La corde ne touche pas le sol -Amplitude, régularité et continuité du mouvement

		E 11	**Pas chassé dans la corde suivie de 3 sautillés rapides vers l'avant**	Départ en 5ème sur ½ pointes, un nœud dans chaque main. Pagaies vers l'avant. Réaliser, en ouvrant la corde, une série de franchissements vers l'avant : un pas chassé vers l'avant, 1 pas, 3 sautillés d'un pied sur l'autre. Revenir en pagaies vers l'avant sur ½ pointes.	-Coordination entre le corps et l'engin -Allongement des bras -Alternance entre la mobilisation de l'articulation des épaules (pas chassé) et celles des poignets avec fixation des bras (1 pied sur l'autre)	-Conservation de la forme en U de la corde -Contrôle de la vitesse -La corde ne touche pas le sol -Amplitude et continuité du mouvement
		E 12	**Sautillés en arrière croisés/décroisés**	Départ en 5ème sur ½ pointes, un nœud dans chaque main. Pagaies vers l'arrière. Réaliser, en ouvrant la corde, une série de franchissements vers l'arrière : 3 sautillés d'un pied sur l'autre, normal, croisé, décroisé. Revenir en pagaies vers l'arrière sur ½ pointes.	-Coordination entre le corps et l'engin -Allongement des bras -Mobilisation de l'articulation des poignets	-Conservation de la forme en U de la corde -Contrôle de la vitesse -La corde ne touche pas le sol -Amplitude, régularité et continuité du mouvement
Exploration des différents types de rotations	Rotations dans différents plans, sens : -corde pliée en 2 - corde ouverte tendue	**E 13**	**Rotations sagittales avec changement de main dans le dos, avec ½ tour du corps.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, les 2 nœuds dans la main droite. Rotations sagittales vers l'avant. Effectuer un ½ tour vers la gauche en changeant de main	-Coordination entre le corps et l'engin -Allongement des bras pendant les rotations	-Respect du plan -Contrôle de la vitesse

				la corde dans le dos : de la main droite à la main gauche. Se retrouver en rotations sagittales main gauche vers l'arrière en 5ème sur ½ pointes.	-Le corps reste allongé et vertical -Le changement de main se fait près du corps	-Régularité et continuité du mouvement -La corde ne touche pas le sol
		E 14	**<u>Dans le plan sagittal</u>** **Rotations avec changement d'axe et de sens, avec ½ tour.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, les 2 nœuds dans la main droite. Rotations sagittales vers l'avant. Début d'« enroulement » de la corde autour du bras droit plié (main au niveau de l'aisselle) Laisser la boucle terminer sa rotation. Effectuer un 1/2tour vers la gauche et dérouler la corde. Revenir en rotations sagittales, vers l'arrière, position initiale du corps.	-Coordination entre le corps et l'engin -Légère oscillation du coude fléchi pour entrainer la corde vers l'arrière pendant le ½ tour	-Respect du plan -Contrôle de la vitesse -Régularité et continuité du mouvement
		E 16	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Passage des rotations vers l'intérieur, corde pliée puis ouverte tendue, avec changement de niveaux et franchissement en avant en saut de chat**	Départ en 5ème sur ½ pointes, les 2 nœuds dans la main droite. Rotations horizontales vers l'intérieur. Lâcher un nœud en mobilisant l'articulation de l'épaule pour entrainer la corde à se déplier à 180°, entretenir les rotations de la corde ouverte tendue au-dessus de la tête par une	-Allongement du bras -Coordination entre le corps et l'engin -Oscillation du bras tendu pour entretenir les rotations de la corde ouverte tendue -Fixation du bras, corps vertical	-Respect du plan -Contrôle de l'énergie et de la vitesse -Amplitude et continuité du mouvement

				légère oscillation du bras tendu. Descendre la corde au niveau des jambes et franchir en avant la corde (toujours en rotation) en saut de chat. Remonter la corde en rotations au-dessus de la tête, 5ème sur ½ pointes.	pendant le franchissement	
		E16-1	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Rotations vers l'avant de la corde ouverte tenue par le milieu (moulinets)**	Départ en 5ème sur ½ pointes, corde ouverte tenue à 2 mains par le milieu (largeur épaules). Elan vers l'avant (des nœuds) et mise en rotation vers l'avant en entrainant un côté après l'autre (droite-gauche) pour obtenir un décalage. Le bras droit passe par-dessus le bras gauche en entrainant la corde. Freiner la corde en balancé.	-Allongement et fixation des bras -Mobilisation de l'articulation des poignets -Technique proche des moulinets sagittaux aux massues	-Respect du plan -Contrôle de l'énergie et de la vitesse -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude, régularité et continuité du mouvement
Exploration des différents modes de propulsion de la corde	Corde ouverte tendue	**E 17**	**Lancé 1 tour de la corde ouverte tendue, récupération avec « frappé »** sans tourner.	Départ : en 5ème sur ½ pointes, corde ouverte tendue posée au sol derrière soi, tenue par la main droite. Lancer la corde tendue sur un temps levé retiré après 2 ou 3 pas d'élan vers l'avant, 1 tour pendant l'envol. Récupérer le nœud et réaliser une circumduction de la corde tendue vers l'avant accompagné d'un grand pas	Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination -Allongement et fixation des 2 bras à l'oblique haute -Rattrapé du nœud le plus haut possible	-Respect du plan -Conservation de la forme -Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception

				vers l'arrière. Frapper a cordeau sol devant soi sur un flexion des jambes. Récupérer le 2ème nœud dans la main gauche avec l'extension des jambes et enchainer avec des pagaies sagittales vers l'avant.	-Anticipation du bras par rapport à la corde -Accélération de la corde au moment de l'envol -Allongement et verticalité du corps	-Amplitude et continuité du mouvement
	Corde pliée en 2	**E 19**	**Lancé sagittal à partir des rotations sagittales** (vers l'avant ou vers l'arrière)**, récupération en passage à travers en sautillé vers l'avant.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, 2 nœuds dans la main droite. Rotations sagittales vers l'arrière (ou vers l'avant). Un grand pas droit vers l'avant en effectuant une rotation de la corde du coté gauche du corps suivi d'une flexion des jambes en 6ème et du bras droit en effectuant une rotation du coté droit du corps. Extension des jambes sur ½ pointes en lançant la corde. 1 ou 2 tours en l'air. Rattraper les 2 nœuds de la corde simultanément (1 nœud dans chaque main) et franchir la corde en sautillé. Revenir en pagaies vers l'avant en 5ème sur ½ pointes.	Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination -Allongement et fixation des 2 bras à l'oblique haute -Rattrapé des nœuds le plus haut possible -Allongement et verticalité du corps	-Respect du plan -Conservation de la forme -Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement
	Corde ouverte, tenue à 2 mains	**E 20**	**Lancé à partir d'un sautillé arrière.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, un nœud dans chaque main, corde en U devant le corps.	Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination	-Respect du plan -Conservation de la forme

				Elan vers l'avant. Réaliser 3 sautillés vers l'arrière d'un pied sur l'autre. Lancer la corde immédiatement après le 3ème franchissement, devant soi. 1 tour en l'air. Rattraper les 2 nœuds de la corde simultanément (1 nœud dans chaque main) et enchainer des pagaies vers l'avant en 5ème sur ½ pointes.	-Allongement et fixation des 2 bras à l'oblique haute -Rattrapé des nœuds le plus haut possible -Allongement et verticalité du corps	-Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement

REPERTOIRE COUPE FORMATION CORDE						
NIVEAU 5						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Niveau 5***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Exploration du poids et de la dimension de la corde	La forme en U. La corde ouverte, tendue. Balancés, circumductions, voiles, enroulements, échappés.	**E 1**	**<u>Dans le plan frontal/dorsal:</u>** **Balancés, voile** avec tour complet.	Départ en 1ère, un nœud dans chaque main, bras à la 2de, corde en U dans le plan frontal. Elan vers la droite en montant la corde sur un temps lié/ramassé vers la droite puis effectuer un ½ tour vers la droite. Passage de la corde dans le plan dorsal (voile), revenir dans le plan frontal en effectuant un autre ½ tour vers la droite, balancé avec un temps lié vers la droite. Freiner la corde pour revenir dans la position initiale.	-Allongement des bras -Accompagnement de l'engin avec le corps -Changer de direction quand la corde passe par la verticale haute	-Respect du plan -Conservation de la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement
		E 3	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Manivelle avec ½ tour.**	Départ en 1ère, un nœud dans chaque main, corde en U dans le plan frontal du coté droit.	-Allongement et fixation du bras à l'oblique haute	-Respect du plan

				Elan de la corde vers l'arrière. Passage du bras gauche dans le dos. Début d'« enroulement » de la corde sur le bras droit, lâcher le nœud gauche (flexion des jambes) et effectuer une « manivelle » à la verticale haute en effectuant un 1/2 de tour vers la droite (extension des jambes). Rattraper le nœud afin d'enchainer des pagaies vers l'avant dans le plan sagittal.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Rattrapé du nœud loin du corps à l'oblique haute, quand la « boucle » est en haut	-Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement
		E3-1	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Maniement avec la corde ouverte tendue : enroulement/déroulement vers l'extérieur.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, corde tendue posée au sol derrière soi du côté gauche, nœud dans la main droite. Un grand pas, soulever la corde en l'entrainant dans le plan horizontal vers l'extérieur. Enroulement de la partie la plus éloignée de la corde autour des cuisses par l'arrière. Monter le bras droit à la verticale et effectuer le déroulement dans le même sens par le haut. Echappé du nœud gauche devant soi. Rattrapé après une boucle et faire planer la corde en U devant soi en tournant avant de la freiner en balancé.	-Allongement et fixation du bras à la 2de pour l'enroulement puis à la verticale haute pour le déroulement -Accompagnement de l'engin avec le corps -Rattrapé du nœud loin du corps	-Respect du plan -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement

		E 4	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Echappé dans le dos. Manivelle vers l'extérieur**	Départ en 5ème sur ½ pointes, un nœud dans chaque main, corde en U à gauche. Elan de la corde vers la droite, passage du bras gauche devant soi et bras gauche au-dessus de la tête. Début d'« enroulement » de la corde autour de la taille vers l'extérieur, lâcher le nœud gauche (flexion des jambes) et réaliser une « manivelle » horizontale (extension des jambes) : 1 boucle en bas, 2 boucles en haut, 1 boucle en bas. Rattraper, faire planer la corde devant soi, un nœud dans chaque main, avant de la freiner..	-Allongement et fixation du bras à l'oblique haute -Accompagnement de l'engin avec le corps -Rattrapé du nœud loin du corps	-Respect du plan -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement
		E 5	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Circumduction vers l'intérieur avec passages à travers des 2 jambes alternativement en 4ème devant puis en attitude arrière.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, un nœud dans chaque main, corde en U à droite. Circumduction (bras décalés) vers l'intérieur au-dessus de la tête, engager la jambe droite en 4ème devant en passant à travers la corde puis la jambe gauche en attitude arrière en tournant, bras gauche en haut, bras	-Allongement des bras -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Conservation de la forme en U -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps

				droit fixé en bas. Freiner la corde en balancé à gauche.		-Amplitude et continuité du mouvement
		E 6	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Echappé à partir des rotations arrière, corde tenue à une main.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, rotations sagittales arrière de la corde. Les 2 nœuds sont dans la main droite. Echapper un seul nœud devant soi. Rattraper le nœud avec la main gauche à son retour (boucle) en coordonnant un pas en arrière. Enchainer des pagaies vers l'avant.	-Allongement des bras -Accompagnement de l'engin avec le corps -Rattrapé du nœud loin du corps - L'échappé se déclenche lorsque la boucle est devant soi.	-Respect du plan -Contrôle de l'énergie de la corde -Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement
Exploration **des différents types de franchissements**	Corde pliée	**E 7**	**Franchissement de la corde pliée en 2 vers l'arrière en tournant.**	Départ en 6ème sur ½ pointes, corde pliée en 2 tenue à 2 mains au-dessus devant soi. Flexion et impulsion pieds joints en coordonnant le franchissement de la corde vers l'arrière en saut groupé en tournant (1/2 tour). Amorti puis replacer la corde tendue devant soi sur ½ pointes jambes tendues. Peut se faire vers l'avant.	-Coordination entre le corps et l'engin -Bras tendus -Mobilisation de l'articulation de l'épaule (circumduction arrière) -Sauter le plus haut possible et verticalement	-Conservation de la forme du corps et de l'engin -Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude et continuité du mouvement -Stabilité de la réception

	Corde ouverte : un nœud dans chaque main	**E 8**	**Série de sautillés avec double croisé vers l'avant.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, un nœud dans chaque main. Pagaies vers l'avant. Réaliser, en ouvrant la corde, une série de franchissements en sautillés vers l'avant : 2 simples (1 pied sur l'autre), une assemblée 6ème, un double tour en groupant les jambes avec un des 2 passages en croisé. Revenir en pagaies vers l'avant sur ½ pointes.	-Coordination entre le corps et l'engin -Allongement et fixation des bras -Mobilisation de l'articulation des poignets	-Conservation de la forme en U de la corde -Contrôle de la vitesse -La corde ne touche pas le sol -Amplitude et continuité du mouvement
		E 9	**Alternance de sautillés jambes tendues et jambes groupées, avec ½ tour à chaque fois (départ pagaies).**	Départ en 5ème sur ½ pointes, un nœud dans chaque main. Pagaies vers l'avant. Réaliser, en ouvrant la corde, une série de franchissements en sautillés : ~~1~~ pieds joints jambes tendues vers l'avant, ½ tour,~~1~~ pieds joints jambes groupées vers l'arrière, ½ tour, ~~1~~ pieds joints jambes tendues vers l'avant Revenir en pagaies vers l'avant sur ½ pointes.	-Coordination entre le corps et l'engin -Allongement et fixation des bras -Mobilisation de l'articulation des poignets	-Conservation de la forme en U de la corde -Contrôle de la vitesse -La corde ne touche pas le sol -Amplitude et continuité du mouvement
		E11	**Alternance de pas chassés dans la corde, ½ tour, 3 sautillés rapides vers l'arrière**	Départ en 5ème sur ½ pointes, un nœud dans chaque main. Pagaies vers l'avant. Réaliser, en ouvrant la corde, une série de franchissements : un pas chassé droit puis un	-Coordination entre le corps et l'engin -Allongement des bras -Alternance entre la mobilisation de	-Conservation de la forme en U de la corde -Contrôle de la vitesse

				pas chassé gauche vers l'avant, ½ tour, 3 sautillés d'un pied sur l'autre vers l'arrière. Revenir en pagaies vers l'arrière sur ½ pointes.	l'articulation des épaules (pas chassés) et celles des poignets avec fixation des bras (1 pied sur l'autre)	-La corde ne touche pas le sol -Amplitude et continuité du mouvement
Exploration des différents types de rotations	Rotations dans différents plans, sens : -corde pliée en 2 - corde ouverte tendue	**E 13**	**<u>Dans le plan frontal</u>** **Rotations avec changement d'axe, autour du cou.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, les 2 nœuds dans la main droite. Rotations frontales vers l'extérieur. Début d'« enroulement » de la corde sur l'arrière du cou (tête en avant) en pliant le coude droit. Laisser la boucle terminer sa rotation. Mettre la tête en arrière suivi d'un cambré dorsal afin de dérouler la corde et de revenir en rotations frontales, position initiale.	-Coordination entre le corps et l'engin -Le cambré aide à enclencher la remontée de la corde.	-Respect du plan -Contrôle de la vitesse -Régularité et continuité du mouvement
		E 14	**<u>Dans le plan sagittal</u>** **Rotations avec changement d'axe, autour du pied.**	Départ en 3ème pied plat, les 2 nœuds dans la main droite. Rotations sagittales vers l'arrière. Monter la jambe droite en 4ème devant avec le pied en flexe. Début d'« enroulement » de la corde (milieu de la corde pliée) sur le pied en flexe , lâcher la prise manuelle. La corde pliée	-Coordination entre le corps et l'engin -Maintien de l'en-dehors de la jambe libre donc du pied en flexe -Maintien du corps allongé et vertical pendant tout l'exercice	-Respect du plan -Contrôle de la vitesse -Régularité et continuité du mouvement

				en 2 effectue une rotation complète autour du pied. Récupérer les nœuds dans la main droite (en haut) puis la boucle dans la main gauche (en bas) en fermant la jambe en 5ème sur ½ pointes. Tirer la corde pliée en 2 tenue à 2 mains.		
		E 16	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Passage des rotations vers l'extérieur, corde pliée puis ouverte tendue, avec changement de niveaux et franchissement en arrière en saut de chat**	Départ en 5ème sur ½ pointes, les 2 nœuds dans la main droite. Rotations horizontales vers l'extérieur. Lâcher un nœud en mobilisant l'articulation de l'épaule pour entrainer la corde à se déplier à 180°, entretenir les rotations de la corde ouverte tendue au-dessus de la tête par une légère oscillation du bras tendu. Descendre la corde au niveau des jambes et franchir en arrière la corde (toujours en rotation) en saut de chat. Remonter la corde en rotations au-dessus de la tête, 5ème sur ½ pointes.	-Allongement du bras -Coordination entre le corps et l'engin -Oscillation du bras tendu pour entretenir les rotations de la corde ouverte tendue -Fixation du bras, corps vertical pendant le franchissement	-Respect du plan -Contrôle de l'énergie et de la vitesse -Amplitude et continuité du mouvement
		E16-1	**<u>Dans le plan sagittal/frontal-dorsal :</u>**	Départ en 5ème sur ½ pointes, corde ouverte tenue à 2 mains	-Allongement et fixation des bras	-Respect du plan -Contrôle de l'énergie et de la vitesse

			Rotations vers l'avant puis de part et d'autre de la tête de la corde ouverte tenue par le milieu (moulinets) avec un ¼ de tour	par le milieu (largeur épaules). Elan vers l'avant (des nœuds) et mise en rotation vers l'avant en entrainant un côté après l'autre (droite-gauche) pour obtenir un décalage. Le bras droit passe par-dessus le bras gauche en entrainant la corde. Réaliser un ¼ de tour vers la droite en montant les bras à la verticale haute afin de réaliser des rotations de part et d'autres de la tête dans le plan frontal-dorsal. Freiner la corde en balancé.	-Mobilisation de l'articulation des poignets -Technique proche des moulinets aux massues	-Éloignement de la corde par rapport au corps -Amplitude, régularité et continuité du mouvement
Exploration des différents modes de propulsion de la corde	Corde ouverte tendue	**E 17**	**Lancé 1 tour de la corde ouverte tendue à partir des moulinets (corde tenue par le milieu) vers l'avant.**	Départ en 6ème sur ½ pointes, corde tenue par le milieu à 2 mains. « Moulinets » de corde, dans le plan sagittal devant soi vers l'avant. Le bras droit passe par-dessus le bras gauche. Flexion des jambes coordonnée à la flexion du bras droit sui vie de l'extension des jambes coordonnée à l'extension et la fixation du bras pour exécuter le lancé corde ouverte tendue. Après un tour de corde en l'air, rattraper un nœud et	-Mobilisation de l'articulation des poignets -Technique proche des moulinets aux massues Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination -Allongement et fixation des 2 bras à l'oblique haute	-Respect du plan -Contrôle de l'énergie et de la vitesse -Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception

				enchainer une circumduction vers l'avant afin de « frapper » la corde tendue au sol devant soi. Rattraper le 2ème nœud et enchainer des pagaies vers l'avant en 5ème sur ½ pointes.	-Rattraper le nœud le plus haut possible -Allongement et verticalité du corps	-Amplitude, régularité et continuité du mouvement -La corde reste tendue pendant l'envol
	Corde pliée en 2	**E 19**	**Lancé sagittal à partir des rotations sagittales** coordonné à un pas chassé, temps levé.	Départ en 5ème sur ½ pointes, corde pliée en 2 tenue à 2 mains à gauche, 2 nœuds dans la main droite en bas, boucle dans la main gauche en haut. Enclencher 3 rotations sagittales vers l'arrière : à droite, à gauche en croisé puis à droite avec flexion du bras en coordonnant un pas chassé droit vers l'avant, un pas gauche pour prendre appel pour le saut. Lancer sur un temps levé retiré appel gauche. Rattraper les 2 nœuds de la corde simultanément (1 nœud dans chaque main) et enchainer des pagaies vers l'avant en 5ème sur ½ pointes.	Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination -Allongement et fixation des 2 bras à l'oblique haute -Rattrapé des nœuds le plus haut possible -Allongement et verticalité du corps	-Respect du plan -Conservation de la forme -Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement
	Corde ouverte, tenue à 2 mains	**E 20**	**Lancé à partir d'un sautillé arrière, récupération boucle sous le genou au sol.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, un nœud dans chaque main, corde en U devant le corps. Elan vers l'avant. Réaliser 3 sautillés vers l'arrière d'un pied sur l'autre. Lancer la	Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination	-Respect du plan -Conservation de la forme

				corde immédiatement après le 3ème franchissement, devant soi. 1 tour en l'air. Descendre au sol sur le genou gauche pendant l'envol de la corde. Rattraper les 2 nœuds de la corde simultanément (1 nœud dans chaque main) en coinçant la boucle sous le genou droit. Tirer la corde.	-Allongement et fixation des 2 bras à l'oblique haute -Rattrapé des nœuds le plus haut possible -Allongement et verticalité du corps	-Éloignement de la corde par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement

MASSUES

Si le sens de manipulation n'est pas précisé dans l'intitulé de l'élément, il faut travailler l'élément dans les 2 sens ; même si les 2 sens n'ont pas été filmés.

Chaque élément doit être travaillé de chaque main.

Objectifs d'acquisition	*Variables d'acquisition*		*Niveau 1*	*Niveau 2*	*Niveau 3*	*Niveau 4*	*Niveau 5*
Exploration du poids et de la dimension des massues	Utilisation du poids pour enclencher le mouvement : Elans, circumductions. .	**E 1**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Elans** avec transfert du poids du corps**, massues parallèles dans le même sens.**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Elans** avec transfert du poids du corps**, circumduction, massues parallèles dans le même sens.**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Elans** avec transfert du poids du corps**, circumduction en tournant, massues parallèles dans le même sens.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Série de circumductions en décalage dans les 2 sens avec ¼ de tour.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Série de circumductions en décalage dans les 2 sens avec ¼ de tour puis tour complet.**
		E 2	**<u>Dans le plan frontal :</u> Elans, massues en sens opposé.**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Elans, circumduction, massues en sens opposé.**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Elans, circumduction avec ½ tour, massues en sens opposé,**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Circumductions simultanées en sens opposé départ vers l'intérieur** avec tour complet.	**<u>Dans le plan frontal :</u> Circumductions simultanées en sens opposé départ vers l'extérieur** avec tour complet.
		E 3	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans, massues parallèles dans le même sens.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans, circumduction, massues parallèles dans le même sens.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans, circumduction en tournant, massues parallèles dans le même sens.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Circumductions des 2 massues, dans le même sens, en décalé, vers l'arrière** sur un tour complet.	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Circumductions des 2 massues, dans le même sens, en décalé, vers l'avant** sur un tour complet.

		E 3-1				**<u>Plan sagittal :</u> Maniement vers l'avant d'une massue avec utilisation de l'articulation du coude.**	**<u>Plan sagittal :</u> Maniement d'une massue vers l'arrière avec utilisation de l'articulation du coude et circumduction de l'autre bras.**
		E 3-2				**<u>Dans le plan sagittal :</u> Mouvement en huit, massues parallèles en simultané.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Mouvement en huit, massues en décalage en avançant.**
		E 4	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans, massues en sens opposé.**	**<u>Dans le plan sagittal</u> : Elans, circumduction, massues en sens opposé.**	**<u>Dans le plan sagittal,</u> Elans, circumduction en avançant sur triplettes, massues en sens opposé.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Circumduction en sens opposé, simultanément, sur un ½ tour.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Circumduction en sens opposé, simultanément, sur un tour complet.**
		E 4-1				**<u>Dans le plan horizontal :</u> Circumduction des massues en décalage dans le même sens.**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Circumduction des massues en décalage dans le même sens en tournant.**
		E 5		**<u>Dans le plan sagittal :</u> Elan, les 2 massues dans une main.**			
Exploration des différents types de prises des massues	Prise par la tête : élans, circumductions, petits cercles, moulinets.	**E 6**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> élan, petit cercle, une massue après l'autre,** dans les 2 sens.	**<u>Dans le plan sagittal :</u> élan, 3 petits cercles, une massue après l'autre,** dans les 2 sens.		**<u>Dans le plan sagittal :</u> Circumduction d'une massue et petit cercle en bas de l'autre, dans le**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Circumduction/petit cercle de chaque massue**

						même sens, en alternance.	**simultanément, en sens opposé.**
		E 7		**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **élan, petit cercle, des 2 massues simultanément, parallèles dans le même sens**, dans les 2 sens.	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **élan, 3 petits cercles, des 2 massues simultanément, parallèles dans le même sens**, dans les 2 sens	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **3 petits cercles des 2 massues, dans le même sens, simultanément. Montée, descente en déplacement.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **3 petits cercles des 2 massues, dans le même sens, simultanément. Montée, descente en déplacement avec ½ tour.**
		E 8		**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **élan, petit cercle, des 2 massues simultanément, en sens opposé,** dans les 2 sens.	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Circumduction, petit cercle, élan des 2 massues simultanément, en sens opposé,** dans les 2 sens.		
		E 9	**<u>Dans le plan frontal</u> :** **élan, petit cercle, une massue après l'autre,** dans les 2 sens.	**<u>Dans le plan frontal</u> :** **circumduction, 2 petits cercles derrière/devant le bras à la 2de.**	**<u>Dans le plan frontal puis sagittal</u>:** **circumduction, petits cercles sagittaux avec passage par-dessus l'autre bras.**	**<u>Dans le plan sagittal</u>:** **Préparation aux moulinets** Travail d'une massue après l'autre.	**<u>Dans le plan sagittal</u>:** **Moulinets**
		E 9-1				**<u>Dans le plan frontal-dorsal</u> :** **Préparation aux moulinets au-dessus de la tête.** Travail d'une massue après l'autre.	**<u>Dans le plan Frontal-dorsal :</u>** **Moulinets au-dessus de la tête.**
		E 10	**<u>Dans le plan horizontal :</u>**	**<u>Dans le plan horizontal :</u>**	**<u>Dans le plan horizontal :</u>**	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Série de moulinets.**	**<u>Dans le plan horizontal :</u>**

			petits cercles au sol, les 2 massues parallèles.	**petits cercles dessus/dessous et inversement, les 2 massues parallèles.**	**« Moulinet ». (au dessus)**		**Série de moulinets en tournant.**
		E 10-1				.**<u>Dans le plan frontal-dorsal</u> : Petits cercles derrière/devant le corps, au niveau des hanches, en sens opposé, simultanément.**	
	Prise par le corps ou par le col : roulements, toupies…	**E 11**	**Roulement au sol des 2 massues simultanément**, à genoux.	**Toupies au sol des 2 massues simultanément**, à genoux. **Frappés** en les tenant par le col.	**« Laisser tomber »** la massue avec **récupération dans le dos.**	**« Roulement »** d'une massue (tenue par le corps), **de la main vers la poitrine.**	**« Roulement »** d'une massue (tenue par la tige), **de l'épaule vers la main.**
		E 12			**« Laisser tomber »** la massue avec **récupération par le pied.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Echapper d'une massue** (1 rotation en l'air), **rattraper par le pied** au sol.	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Echapper d'une massue** (1 rotation en l'air), **rattraper, bras derrière le dos**.
Exploration des manipulations simultanées différentes.	Différences dans la manipulation simultanée de chaque massue : au niveau des plans, des sens…Asymétriques. *Ne pas oublier de travailler dans les 2 sens, des 2 mains..*	**E 13**		**Simultanément : Circumduction sagittale d'une massue, 3 petits cercles sagittaux de l'autre dans le même sens.**	**Simultanément, « Asymétrique »: Circumduction sagittale d'une massue, 3 petits cercles horizontaux de l'autre.**	**« Asymétrique »: Simultanément, circumduction sagittale d'une massue, 3 petits cercles horizontaux de l'autre en enchainant les 2 côtés.**	
Exploration des différents modes de propulsion des massues.	Echappés	**E 14**	**Echappés ½ tour au sol.**	**Elan, échappé 1 tour vers l'arrière,** une massue après l'autre.	**Elan, échappé un tour des 2 massues** : parallèle, vers l'arrière.	**Elan, échappé deux tours, vers l'arrière des 2 massues**, **une après l'autre**, dans le même sens.	**Elan, échappé deux tours, vers l'arrière des 2 massues**, **simultanément,** dans le même sens.

		E 15	**« Renversement » vers l'avant :** à genoux.	**Elan, échappé ½ tour vers l'avant,** une massue après l'autre.	**Elan, échappé 1 tour vers l'avant une massue après l'autre.**	**Echappé (1 tour) des 2 massues, une vers l'avant, l'autre vers l'arrière.**	**Echappé des 2 massues, une vers l'avant (1 tour), l'autre vers l'arrière (2 tours).**
	Petits lancés et grands lancés	**E 16**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> élan, petit lancé** (sans rotation) d'une massue avec changement de main.	**<u>Dans le plan sagittal :</u> élan avec déplacement, lancé 1 ou 2 tours, l'autre bras reste fixé à l'oblique haute** pendant l'envol.	**<u>Dans le plan sagittal :</u> élan, lancé 1 ou 2 tours, petits cercles avec l'autre massue** pendant l'envol.	**<u>Dans le plan sagittal :</u> élan, grand lancé 2 rotations en l'air de la massue, petits cercles avec l'autre massue** pendant l'envol.	
		E 16-1				**<u>Dans le plan sagittal :</u> Elan, petit ou moyen lancé (1 rotation) des 2 massues tenues dans une main.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Elan, grand lancé des 2 massues tenues dans une main.**
		E 17	**Elan, petit lancé, massue à plat,** tenue par le col.	**Petit lancé par poussée** à plat (sans rotation), massue tenue par le col.	**Lancé par poussée avec rotation(s) horizontale(s) vers l'intérieur**, massue tenue par le col.	**Lancé par poussée d'1 massue dans le plan horizontal, avec circumduction sagittale vers l'arrière de l'autre massue.**	**Lancé « asymétrique » des 2 massues : une par poussée dans le plan horizontal, l'autre dans le plan sagittal.**

REPERTOIRE COUPE FORMATION MASSUES						
NIVEAU 1						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Niveau 1***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Exploration du poids et de la dimension de l'engin	Utilisation du poids pour enclencher le mouvement : Elans, circumductions.	**E1**	**<u>Dans le plan frontal :</u>** **Elans** avec transfert du poids du corps**, massues parallèles dans le même sens.**	Départ : en 1ère, les massues sont tenues à l'horizontale, vers la gauche, bras droit fléchi. Effectuer 3 élans coordonnés à 3 temps liés dans le même sens que les massues : à droite, à gauche, à droite. Finir en 1ère, massues vers la droite.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues parallèles pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras
		E2	**<u>Dans le plan frontal :</u>** **Elans**, **massues en sens opposé,**	Départ : en 6ème, bras le long du corps. Monter les massues, bras à la 2de sur ½ pointes, jambes tendues. Effectuer 4 élans (alternance vers l'intérieur, vers l'extérieur) coordonnés à 4 flexions/extensions des jambes. Les massues et les bras se croisent devant le	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues en sens opposé pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras (mobilisation des articulations des épaules et des coudes)

				corps ; bras se fléchissant durant les élans vers l'intérieur. Finir sur ½ pointes, jambes tendues, bras à la 2de.		
		E3	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans, massues parallèles dans le même sens.**	Départ : en 6ème, les bras tenant les massues le long du corps. Effectuer 3 élans minimum vers l'avant et vers l'arrière coordonnés à 3 flexions/extensions. Finir en 6ème, bras à l'horizontale devant soi.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues parallèles pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras
		E4	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans, massues en sens opposé.**	Départ : en 6ème, les bras tenant les massues le long du corps. Effectuer 3 élans minimum, une massue va vers l'avant pendant que l'autre va vers l'arrière. Elles se croisent au niveau du bassin. Finir en 6ème, bras à l'horizontale, un devant, l'autre derrière.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues en sens opposé pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras
Exploration des différents types de prises des massues	Prise par la tête : petits cercles, moulinets.	**E6**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> élan, petit cercle, une massue après l'autre,** dans les 2 sens.	Départ : en 6ème, massues tenues dans le prolongement des bras à l'horizontale devant soi. Effectuer, avec le bras droit, un élan vers l'arrière avec un petit cercle vers l'avant au niveau du bassin puis un élan vers l'avant avec un petit cercle vers l'arrière au niveau du bassin, coordonnés à une	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Fixation des bras au niveau du bassin pendant la réalisation des petits cercles -Mobilisation de l'articulation des poignets pour la réalisation des petits cercles	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles

				flexion/extension des jambes. Revenir dans la position de départ pour enchaîner le même exercice à gauche.		
		E9	**<u>Dans le plan frontal</u> : élan, petit cercle, une massue après l'autre,** dans les 2 sens.	Départ : en 1ère, les massues sont tenues à l'horizontale, bras à la 2de. Elan du bras gauche vers la droite, petit cercle vers l'extérieur, ramener la massue jusqu'à l'horizontale du côté droit, coordonné à un temps lié vers la droite. Enchaîner le sens inverse : élan vers la gauche, petit cercle vers l'intérieur au niveau des cuisses, coordonné à un temps lié vers la gauche. Revenir dans la position de départ pour enchaîner le même exercice de la main droite.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Fixation des bras au niveau des cuisses pendant la réalisation des petits cercles -Mobilisation de l'articulation des poignets pour la réalisation des petits cercles	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles
		E10	**<u>Dans le plan horizontal :</u> petits cercles au sol, les 2 massues parallèles.**	Départ : assise sur les talons, les 2 massues parallèles sont tenues du côté droit, leurs corps de en appui sur le sol. Effectuer simultanément un petit cercle des 2 massues parallèles, vers la gauche, en fixant les bras tendus devant soi. Ramener les massues du côté gauche. Le corps des massues glisse au sol, les têtes des massues	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Fixation des bras devant les genoux pendant la réalisation des petits cercles -Massues parallèles pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles

				sont au ras du sol durant les petits cercles.		
	Prise par le corps ou par le col : roulements, toupies…	**E11**	**Roulement au sol des 2 massues simultanément**, à genoux.	Départ : assise sur les talons, les 2 massues sont posées au sol devant soi, serrées; têtes vers les genoux.. Effectuer une poussée au niveau du corps des massues vers l'arrière avec les 2 mains pour les faire rouler. Les récupérer derrière soi et enchaîner une circumduction sagittale vers l'arrière en se relevant. Arrivée : en 1ère, sur ½ pointes, bras à l'horizontale devant soi.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues en sens opposé pendant le roulement et en parallèles pendant la circumduction -Travail simultané des 2 bras	-Amplitude et continuité du mouvement -Trajectoire en courbe -Contact permanent avec le sol pendant le roulement -Contrôle de la vitesse du roulement -Respect du plan et - massues tenues dans le prolongement des bras pendant la circumduction
Exploration des différents modes de propulsions des massues.	Echappés	**E14**	**Echappés ½ tour au sol.**	Départ : assise sur les talons, les 2 massues sont tenues par la tête, en appui au sol devant soi. Une massue après l'autre, effectuer un échappé ½ tour vers l'arrière d'une massue pour la récupérer par le corps en supination puis à nouveau un échappé ½ tour pour la récupérer par la tête en supination. Revenir à la position initiale.	-Bras souple -Allongement et fixation du bras au moment de l'envol à l'oblique basse. -Action du poignet avec poussée vers le bas du pouce et poussée vers le haut de l'index.	-Respect du plan -Réception contrôlée par le corps puis par la tête.
		E15	**« Renversement » vers l'avant :** à genoux.	Départ : assise sur les talons, les 2 massues sont tenues par la tête, en appui au sol devant soi. Une massue après l'autre, effectuer un renversement ½ tour vers l'avant d'une	-Bras souple -Allongement et fixation du bras au moment du renversement	-Respect du plan

				massue en la faisant glisser au sol. La coincer avec la main à plat au sol au niveau du corps.	-Action du poignet avec poussée vers le haut de l'index.	
	Petits lancés et lancés	**E16**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> élan, petit lancé** (sans rotation) d'une massue avec changement de main.	Départ : en 6ème, bras le long de corps. Travail avec une seule massue. Le bras libre suit le même mouvement que l'autre bras simultanément. Elan vers l'arrière puis élan vers l'avant en enchaînant un petit lancé à plat (massue dans le plan horizontal), rattraper la massue en supination de l'autre main en balancé vers l'arrière; coordonnés à une flexion/extension des jambes. De la main droite à la main gauche puis de la gauche à la droite ou vice et versa. Retour dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras et fixation à l'oblique avant haute -Main à plat au moment de l'envol, paume de main vers le haut -Faire glisser immédiatement la massue à la réception de chaque lancé : tête dans le creux de la main	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception.
		E17	**Elan**, **petit lancé, massue à plat,** tenue par le col.	Départ : en 6ème, massues tenue à l'horizontale devant soi par le bras droit, tête vers la gauche. Travail avec une seule massue. Petit élan vers l'arrière bras tendu puis un petit lancé à plat (massue dans le plan horizontal), rattraper la massue en supination de la même main en balancé vers l'arrière; coordonnés à une	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras et fixation à l'oblique avant haute -Main à plat au moment de l'envol, paume de main vers le haut -Réception par le col en conservant le plan	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception.

				flexion/extension des jambes. Retour dans la position initiale.		

REPERTOIRE COUPE FORMATION MASSUES						
NIVEAU 2						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Niveau 2***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Exploration du poids et de la dimension des Massues	Utilisation du poids pour enclencher le mouvement : Elans, circumductions. *Ne pas oublier de travailler chaque élément dans les 2 sens. Seul un sens est décrit, même si parfois les 2 sens sont montrés dans la vidéo.*	**E1**	**<u>Dans le plan frontal :</u>** **Elans** avec transfert du poids du corps**,** **circumduction,** massues parallèles dans le même sens.	Départ : en 1ère, les massues sont tenues à l'horizontale, vers la gauche, bras droit fléchi. Effectuer 2 élans coordonnés à 2 temps liés dans le même sens que les massues : à droite, à gauche, puis effectuer une circumduction vers l'intérieur sur un temps lié/ramassé vers la droite. Finir en 1ère, massues vers la droite.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues parallèles pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras

		E2	**<u>Dans le plan frontal :</u> Elans, circumduction, massues en sens opposé,**	Départ : en 6ème, bras le long du corps. Monter les massues, bras à la 2de sur ½ pointes, jambes tendues. Effectuer 2 élans (alternance vers l'intérieur, vers l'extérieur) coordonnés à 2 flexions/extensions des jambes. Les massues et les bras se croisent devant le corps ; bras se fléchissant durant les élans vers l'intérieur. Effectuer une circumduction vers l'intérieur coordonnée à l'extension des jambes. Finir sur ½ pointes, jambes tendues, bras à la 2de. Rajouter un élan pour effectuer une circumduction vers l'extérieur.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues en sens opposé pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras (mobilisation des articulations des épaules et des coudes)
		E3	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans, circumduction, massues parallèles dans le même sens.**	Départ : en 6ème, les bras tenant les massues le long du corps. Effectuer 2 élans vers l'avant et vers l'arrière coordonnés à 2 flexions/extensions. Enchaîner par une circumduction vers l'arrière sur un ramassé vers l'avant. Finir en 6ème, bras à l'horizontale devant soi. Ramassé vers l'arrière pour effectuer une circumduction vers l'avant.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues parallèles pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras

		E4	**<u>Dans le plan sagittal</u> : Elans**, **circumduction**, **massues en sens opposé.**	Départ : en 6ème, les bras tenant les massues le long du corps. Effectuer 2 élans minimum, une massue va vers l'avant pendant que l'autre va vers l'arrière. Enchaîner une circumduction : un bras vers l'arrière, l'autre vers l'avant. Les massues se croisent au niveau du bassin et à la verticale haute lors de la circumduction. Finir en 6ème, bras à l'horizontale, un devant, l'autre derrière.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues en sens opposé pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras
		E5	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Elan, les 2 massues dans une main.**	Départ : en 6ème, les 2 massues dans la main droite. Le majeur droit sépare les 2 massues tenues en pronation par la tête. La main gauche en supination soutient les 2 massues au niveau du col. Les 2 bras sont fléchis afin de maintenir le plan horizontal des massues. Déplier les 2 bras vers l'avant et enchaîner 2 élans vers l'arrière puis vers l'avant (2 fois) en coordonnant la flexion/extension des jambes. Récupérer les 2 massues unies dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Corps des massues en contact durant tout l'exercice (massues unies) -Les massues sont tenues par les doigts	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras (avant bras quand elles sont tenues à 2 mains)

Exploration des différents types de prises des massues	Prise par la tête : petits cercles, moulinets.	**E6**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> élan, 3 petits cercles, une massue après l'autre,** dans les 2 sens.	Départ : en 6ème, massues tenues dans le prolongement des bras à l'horizontale devant soi. Effectuer, avec le bras droit, un élan vers l'arrière avec 3 petits cercles vers l'avant au niveau du bassin puis un élan vers l'avant avec 3 petits cercles vers l'arrière au niveau du bassin, coordonnés à une flexion/extension des jambes. Revenir dans la position de départ pour enchaîner le même exercice à gauche.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Fixation des bras au niveau du bassin pendant la réalisation des petits cercles -Mobilisation de l'articulation des poignets pour la réalisation des petits cercles	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles
		E7	**<u>Dans le plan sagittal :</u> élan, petit cercle, des 2 massues simultanément, parallèles dans le même sens**, dans les 2 sens	Départ : en 6ème, massues tenues dans le prolongement des bras à l'horizontale devant soi. Effectuer, avec les 2 bras simultanément, un élan vers l'arrière avec un petit cercle vers l'avant au niveau du bassin puis un élan vers l'avant avec un petit cercle vers l'arrière au niveau du bassin, coordonnés à une flexion/extension des jambes. Revenir dans la position de départ.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Fixation des bras au niveau du bassin pendant la réalisation des petits cercles -Mobilisation de l'articulation des poignets pour la réalisation des petits cercles -Massues parallèles pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles
		E8	**<u>Dans le plan sagittal :</u> élan, petit cercle, des 2 massues simultanément, en sens opposé,** dans les 2 sens.	Départ : en 6ème, les bras tenant les massues le long du corps. Monter les massues à l'horizontale en opposition :	-Fixation des bras au niveau du bassin pendant la réalisation des petits cercles -Mobilisation de l'articulation des poignets	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles

				bras droit devant, bras gauche derrière. Effectuer, avec les 2 bras simultanément : -avec le bras droit, un élan vers l'arrière avec un petit cercle vers l'avant au niveau du bassin puis un élan vers l'avant avec un petit cercle vers l'arrière au niveau du bassin, coordonné à une flexion/extension des jambes. -avec le bras gauche, la même chose mais en sens inverse. Enchaîner la même chose avec bras gauche devant et bras droit derrière. Revenir dans la position de départ.	pour la réalisation des petits cercles -Massues en sens opposé pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras	
		E9	**<u>Dans le plan frontal</u> : circumduction, 2 petits cercles derrière/devant le bras à la 2de.**	Départ : en 1ère, les massues sont tenues à l'horizontale, bras à la 2de. Circumduction vers l'intérieur du bras droit coordonné à un temps lié vers la droite, le bras droit se fixe ensuite à la seconde afin enchaîner un petit cercle vers l'intérieur dans le plan dorsal (derrière le bras) et un petit cercle vers l'intérieur dans le plan frontal (devant le bras). Revenir dans la position initiale. Enchaîner la même chose avec l'autre bras.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation de l'articulation des poignets pour la réalisation des petits cercles -Tête de la massue dans le creux de la main dans les petits cercles devant le bras et, entre le pouce et l'index, dans ceux derrière le bras.	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles

		E10	**<u>Dans le plan horizontal :</u> petits cercles dessus/dessous et inversement, les 2 massues parallèles.**	Départ : en 1ère, massues parallèles tenues à l'horizontale du côté droit. Effectuer 2 petit cercles vers la gauche des 2 massues simultanément : un petit cercle au-dessus des bras, un petit cercle en dessous (ou vice et versa), coordonné à un temps lié vers la gauche. Revenir dans la position initiale, massues du côté gauche.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation de l'articulation des poignets pour la réalisation des petits cercles -Tête de la massue dans le creux de la main dans les petits cercles en dessous le bras et, entre le pouce et l'index, dans ceux au-dessus du bras. -Massues parallèles pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles
	Prise par le corps ou par le col : roulements, toupies…	**E11**	**Toupies au sol des 2 massues simultanément**, à genoux. **Frappés** en les tenant par le col.	Départ : assise sur les talons, les 2 massues sont posées au sol devant soi, parallèles; corps vers les genoux. Effectuer une « toupie » des 2 massues vers l'extérieur par l'impulsion des doigts au niveau du col. Les récupérer par le col et enchaîner 3 frappés (corps/corps) devant soi se relevant. Effectuer un élan vers l'arrière en les faisant glisser les massues pour récupérer par les têtes. Arrivée : bras le long du corps.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation de l'articulation des poignets et des doigts pour la mise en action des toupies -Massues en sens opposé durant les toupies -Travail simultané des 2 bras	-Amplitude et continuité du mouvement

Exploration des manipulations simultanées différentes.	Différences dans la manipulation simultanée de chaque massues : au niveau des plans, des sens… Asymétriques. *Ne pas oublier de travailler dans les 2 sens, des 2 mains.*		**Simultanément : Circumduction sagittale d'une massue, 3 petits cercles sagittaux de l'autre dans le même sens.**	Départ : en 6ème, bras le long du corps. Effectuer une circumduction sagittale vers l'arrière avec la massue droite et simultanément 3 petits cercles sagittaux de la massue gauche vers l'arrière, coordonnés à un ramassé vers l'avant. Arrivée : en 6ème, bras tendus à l'horizontale devant soi.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Travail simultané des 2 bras dans le même sens -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles -Massues tenues dans le prolongement des bras durant la circumduction
Exploration des différents modes de propulsions des massues.	Echappés	**E14**	**Elan, échappé 1 tour vers l'arrière,** une massue après l'autre.	Départ : en 6ème, bras le long du corps. Monter les 2 massues simultanément à l'horizontale devant soi. Elan vers l'arrière des 2 massues puis élan vers l'avant en enchaînant un échappé (1 tour) d'une seule massue vers l'arrière, la récupérer par la tête en supination en balancé vers l'arrière; coordonnés à une flexion/extension des jambes. La massue ne dépasse pas la hauteur de la tête pendant l'envol. Arrivée : en 6ème sur ½ pointes, bras à l'horizontale devant soi.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Bras souple -Allongement et fixation du bras au moment de l'envol à l'horizontale devant soi. -Action du poignet avec poussée vers le bas du pouce et poussée vers le haut de l'index. -Faire glisser immédiatement la massue à la réception : tête dans le creux de la main	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Réception contrôlée en supination.
		E15	**Elan, échappé ½ tour vers l'avant,** une massue après l'autre.	Départ : en 6ème, bras le long du corps. Monter les 2 massues simultanément à l'horizontale devant soi.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Bras souple	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Réception contrôlée en supination.

				Elan vers l'arrière des 2 massues puis élan vers l'avant en enchaînant un échappé 1/2 tour d'une seule massue vers l'avant, la récupérer par le corps en balancé vers l'arrière; coordonnés à une flexion/extension des jambes. La massue ne dépasse pas la hauteur de la tête pendant l'envol. Arrivée : en 6ème sur ½ pointes, bras à l'horizontale devant soi.	-Allongement et fixation du bras au moment du renversement -Action du poignet avec poussée vers le haut de l'index.	
	Petits lancés et lancés	**E16**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> élan avec déplacement, lancé 1 ou 2 tours, l'autre bras reste fixé à l'oblique haute** pendant l'envol.	Départ : en 6ème, bras le long du corps, une massues dans chaque main. Monter les 2 massues simultanément à la verticale haute avec une extension des jambes sur ½ pointes. Elans vers l'arrière en avançant (2 pas, je serre en 6ème) puis élan vers l'avant en enchaînant le lancer d'une massue ; les 2 bras se fixent à l'oblique avant haute pendant l'envol de la massue jusqu'à la réception par la tête (en supination) en balancé vers l'arrière; coordonnés à une flexion/extension des jambes. La massue fait un à 2 tours pendant l'envol. Hauteur : environ 1 fois la taille minimum.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras et fixation à l'oblique avant haute -Massues dans le prolongement du bras au moment de l'envol -Réception le plus haut possible -Faire glisser immédiatement la massue à la réception: tête dans le creux de la main	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception.

				Arrivée : en 6ème sur ½ pointes, bras à l'horizontale devant soi.		
		E17	**Petit lancé par poussée** à plat (sans rotation), massue tenue par le col.	Départ : en 6ème, massue tenue à l'horizontale par le bras droit à la verticale haute, tête vers la droite (extérieur). Travail avec une seule massue. Fléchir le bras droit en gardant la massue près de l'épaule droite puis effectuer un petit lancé par poussée verticale à plat (massue dans le plan horizontal sans rotation), rattraper la massue en supination de la même main en la ramenant à nouveau près de l'épaule, bras fléchi; coordonnés à une flexion/extension des jambes.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras et fixation à la verticale haute -Réception par le col en conservant le plan	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception.

REPERTOIRE COUPE FORMATION MASSUES						
NIVEAU 3						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Niveau 3***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Exploration du poids et de la dimension des massues	Utilisation du poids pour enclencher le mouvement : Elans, circumductions.	**E1**	**<u>Dans le plan frontal :</u>** **Elans** avec transfert du poids du corps**, circumduction en tournant,** massues parallèles dans le même sens.	Départ : en 1ère, les massues sont tenues à l'horizontale, vers la gauche, bras droit fléchi. Effectuer 2 élans coordonnés à 2 temps liés dans le même sens que les massues : à droite, à gauche, puis effectuer une circumduction vers l'intérieur en tournant vers la droite. Finir en 1ère, massues vers la droite.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues parallèles pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras
		E2	**<u>Dans le plan frontal :</u>** **Elans** avec alternance plié/tendu, **circumduction avec ½ tour, massues en sens opposé,**	Départ : en 6ème, bras le long du corps. Monter les massues, bras à la 2de sur ½ pointes, jambes tendues. Effectuer 1 élan vers l'intérieur coordonné à 1 flexion/extension des jambes. Les massues et les bras se croisent devant le corps ; bras se fléchissant durant vers l'intérieur. Effectuer une circumduction vers l'extérieur en faisant un ½ tour vers la gauche (en	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues en sens opposé pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras (mobilisation des articulations des épaules et des coudes)

				piquant jambe gauche vers la gauche). Finir sur ½ pointes, jambes tendues, bras à la 2de. Les massues doivent se trouver à la verticale haute lors du ½ tour. Rajouter des élans si nécessaire avant ou après la circumduction.		
		E3	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans, circumduction en tournant, massues parallèles dans le même sens.**	Départ : en 6ème, les bras tenant les massues le long du corps. Effectuer 2 élans vers l'avant et vers l'arrière coordonnés à 2 flexions/extensions. Enchaîner par une circumduction vers l'arrière en tournant vers la droite (sur piqué de la jambe droite vers l'avant). Finir en 6ème, bras à l'horizontale devant soi. Piqué de la jambe gauche vers l'arrière pour effectuer une circumduction vers l'avant en tournant vers la gauche.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues parallèles pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras
		E4	**<u>Dans le plan sagittal,</u> Elans, circumduction en avançant sur triplettes, massues en sens opposé.**	Départ : en 6ème, les bras tenant les massues le long du corps. Monter les bras en opposition jusqu'à l'horizontale, bras gauche devant, en dégageant la jambe droite devant. -un pas fléchi de la jambe droite (1er temps, temps fort) pendant que les massues	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues en sens opposé pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras -Contrôle du rythme

				descendent puis se croisent au niveau du bassin, -2 pas rapides, gauche, droite sur ½ pointes (2ème et 3ème temps) durant la montée des bras en opposition, bras droit devant. Effectuer une deuxième triplette de l'autre jambe. Enchaîner un ramassé sur jambe droite vers l'avant coordonné à une circumduction des massues : bras droit vers arrière, bras gauche vers l'avant. Finir en 6ème, bras à l'horizontale, bras droit devant, l'autre derrière.		
		E7	**<u>Dans le plan sagittal :</u> élan, 3 petits cercles, des 2 massues simultanément,** massues parallèles dans le même sens, dans les 2 sens	Départ : en 6ème, massues tenues dans le prolongement des bras à l'horizontale devant soi. Effectuer, avec les 2 bras simultanément, un élan vers l'arrière avec un petit cercle vers l'avant au niveau du bassin puis un élan vers l'avant avec un petit cercle vers l'arrière au niveau du bassin, coordonnés à une flexion/extension des jambes. Revenir dans la position de départ.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Fixation des bras au niveau du bassin pendant la réalisation des petits cercles -Mobilisation de l'articulation des poignets pour la réalisation des petits cercles -Massues parallèles pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras
		E8	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Circumduction, petit cercle, élan**	Départ : en 6ème, les bras tenant les massues le long du corps.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles

			des 2 massues simultanément, en sens opposé, dans les 2 sens.	Monter les massues à l'horizontale en opposition : bras droit devant, bras gauche derrière. Effectuer, avec les 2 bras simultanément : -avec le bras gauche, une circumduction vers l'arrière, un petit cercle vers l'avant au niveau du bassin, un élan vers l'avant jusqu'à l'horizontale puis une circumduction vers l'avant, un petit cercle vers l'arrière au niveau du bassin, un élan vers l'arrière jusqu'à l'horizontale, coordonnés à une flexion/extension des jambes. -avec le bras droit, la même chose mais en sens inverse. Enchaîner la même chose avec bras gauche devant et bras droit derrière. Revenir dans la position de départ. *Attention! Petite erreur dans la vidéo, car seul un sens est montré.*	-Fixation des bras au niveau du bassin pendant la réalisation des petits cercles -Mobilisation de l'articulation des poignets pour la réalisation des petits cercles -Massues en sens opposé pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras	
		E9	**<u>Dans le plan frontal puis sagittal</u>: circumduction, petits cercles sagittaux avec passage par-dessus l'autre bras.**	Départ : en 1ère, les massues sont tenues à l'horizontale, bras à la 2de. Circumduction frontale vers l'extérieur du bras droit coordonné à un temps lié avec ¼ de tour vers la gauche, le bras gauche reste fixé. Enchaîner un petit cercle vers l'extérieur dans le plan sagittal	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation de l'articulation des poignets pour la réalisation des petits cercles	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles -Les 2 poignets sont serrés pendant les petits cercles

				(à droite du bras droit) et un autre petit cercle vers l'extérieur en passant par-dessus le bras gauche ; les 2 bras sont parallèles à l'horizontale devant soi, en 6ème.		
		E10	**<u>Dans le plan horizontal :</u> « Moulinet »**	Départ : en 1ère, massues parallèles tenues à l'horizontale du côté droit. Effectuer au minimum 2 petits cercles vers la gauche de chaque massue en décalage : dessus- dessous. Massue droite en 1er suivie par la massue gauche. Fixer les bras devant soi à l'horizontale durant les moulinets en serrant les poignets. Revenir dans la position initiale, massues du côté gauche.	-Allongement des bras -Mobilisation de l'articulation des poignets pour la réalisation des petits cercles (moulinet) -Tête de la massue dans le creux de la main dans les petits cercles en dessous le bras et, entre le pouce et l'index, dans ceux au-dessus du bras.	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles -Les 2 poignets sont serrés pendant les petits cercles (moulinets) -Contrôle de la vitesse des 2 massues (décalage régulier) -Coordination des 2 massues
	Prise par le corps ou par le col : roulements, toupies…	**E11**	**« Laisser tomber »** la massue avec **récupération dans le dos.**	Départ : en 6ème sur ½ pointes, les 2 massues sont tenues par le col, têtes vers l'arrière, dans le plan horizontal. Bras droit à la verticale haute, bras gauche derrière le dos, massues au niveau de la taille. Laisser tomber la massue de la main droite dans la main gauche sans déplacer les bras sur ½ plié. Arrivée : les 2 massues sont dans la main gauche du coté droit.	-Allongement du bras à la verticale -Verticalité de la posture -Une massue au-dessus de l'autre	-Respect du plan -Réception contrôlée

		E12	**« Laisser tomber »** la massue avec **récupération par le pied.**	Départ : en 6ème sur ½ pointes, les 2 massues sont tenues par le col. Bras droit à la verticale haute, bras gauche derrière le dos, massues au niveau de la taille, dans le plan horizontal, tête vers l'arrière. Laisser tomber la massue de la main gauche vers le sol pour être rattrapé par le pied droit en ouverture (placage au sol, pied perpendiculaire à l'axe de la massue).	-Verticalité de la posture -Pose du pied en ouverture (réception)	-Respect du plan -Réception contrôlée par le pied au sol
Exploration des manipulations simultanées différentes.	Différences dans la manipulation simultanée de chaque massues : au niveau des plans, des sens… Asymétriques. *Ne pas oublier de travailler dans les 2 sens, des 2 mains.*	**E13**	**Simultanément, « Asymétrique »: Circumduction sagittale d'une massue, 3 petits cercles horizontaux de l'autre.**	Départ : en 6ème, bras le long du corps. Effectuer une circumduction sagittale vers l'arrière avec la massue gauche et simultanément 3 petits cercles horizontaux vers l'intérieur de la massue gauche, coordonnés à un ramassé vers l'avant. Arrivée : en 6ème, bras tendus à l'horizontale devant soi.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Travail simultané des 2 bras -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles -Massues tenues dans le prolongement des bras durant la circumduction
Exploration des différents modes de propulsions des massues.	Echappés	**E14**	**Elan, échappé un tour des 2 massues** : parallèle, vers l'arrière.	Départ : en 6ème, bras le long du corps. Monter les 2 massues simultanément à l'horizontale devant soi. Elan vers l'arrière des 2 massues puis élan vers l'avant en enchaînant un échappé (1 tour) des 2 massues parallèles vers l'arrière, les récupérer par les têtes en supination en balancé vers l'arrière; coordonnés à une	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Bras souple -Allongement et fixation des bras au moment de l'envol à l'horizontale devant soi. -Action du poignet avec poussée vers le bas du pouce et poussée vers le haut de l'index. -Faire glisser immédiatement les	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception

				flexion/extension des jambes. Les massues ne dépassent pas la hauteur de la tête pendant l'envol. Arrivée : en 6ème sur ½ pointes, bras à l'horizontale devant soi.	massues à la réception : tête dans le creux de la main	
		E15	**Elan, échappé 1 tour vers l'avant une massue après l'autre.**	Départ : en 6ème, bras le long du corps. Monter les 2 massues simultanément à l'horizontale devant soi. Elan vers l'arrière des 2 massues puis élan vers l'avant en enchaînant un échappé 1 tour d'une seule massue vers l'avant, la récupérer par la tête en balancé vers l'arrière; coordonnés à une flexion/extension des jambes. La massue ne dépasse pas la hauteur de la tête pendant l'envol. Arrivée : en 6ème sur ½ pointes, bras à l'horizontale devant soi.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Bras souple -Allongement et fixation du bras au moment du renversement -Action du poignet avec poussée vers le haut de l'index. -Faire glisser immédiatement les massues à la réception : tête dans le creux de la main	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception
	Petits lancés et lancés	**E16**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> élan, lancé 1 ou 2 tours, petits cercles avec l'autre massue** pendant l'envol.	Départ : en 6ème, bras le long du corps, une massue dans chaque main. Monter les 2 massues simultanément à la verticale haute avec une extension des jambes sur ½ pointes. Elan vers l'arrière en avançant (2 pas, je serre en 6ème) puis élan vers l'avant en enchaînant le lancer d'une massue ; le	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Fixation à l'oblique avant haute du bras qui lance et au niveau du bassin du poignet réalisant les petits cercles -Massues dans le prolongement du bras au moment de l'envol	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception. -Contrôle de la vitesse des petits cercles durant le lancé

				bras droit se fixe à l'oblique avant haute pendant l'envol de la massue jusqu'à la réception par la tête (en supination) en balancé vers l'arrière; coordonnés à une flexion/extension des jambes. Le bras gauche se fixe simultanément au niveau du bassin en effectuant 3 petits cercles vers l'arrière. La massue fait un à 2 tours pendant l'envol. Hauteur : environ 1 fois la taille minimum. Arrivée : en 6ème sur ½ pointes, bras à l'horizontale devant soi.	-Réception le plus haut possible -Faire glisser immédiatement la massue à la réception: tête dans le creux de la main	
		E17	**Lancé par poussée avec rotation(s) horizontale(s) vers l'intérieur**, massue tenue par le col.	Départ : en 6ème, massue tenue à l'horizontale par le bras droit à la verticale haute, tête vers la droite (extérieur). Travail avec une seule massue. Fléchir le bras droit en gardant la massue près de l'épaule droite puis effectuer un petit lancé par poussée verticale ; la massue fait une à plusieurs rotations vers l'intérieur dans le plan horizontal. Rattraper la massue en supination de la même main en la ramenant à nouveau près de l'épaule, bras fléchi; coordonnés à une flexion/extension des jambes.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras avec rotation du poignet et fixation à la verticale haute -Réception par le col en conservant le plan	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception.

REPERTOIRE COUPE FORMATION MASSUES						
NIVEAU 4						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Niveau 4***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Exploration du poids et de la dimension des massues	Utilisation du poids pour enclencher le mouvement : Elans, circumductions.	**E 1**	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Série de circumductions en décalage dans les 2 sens avec ¼ de tour.**	Départ en 3ème, une massue dans chaque main, tenue par la tête à l'horizontale à gauche du corps. Dégager la jambe droite à la 2de et réaliser un premier transfert du poids du corps sur la jambe droite en réalisant un ¼ de tour vers	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Travail en décalage des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le

				la droite. Ce transfert est coordonné à l'extension et la montée du bras droit en premier pour entrainer une circumduction sagittale vers l'arrière des 2 bras en décalage (l'un après l'autre) ouverts à 180°. Réaliser un deuxième transfert du poids sur la jambe gauche en passant par la seconde de face puis un 1/4 de tour vers la gauche, coordonnés à une circumduction sagittale vers l'avant des 2 bras en décalage ouverts à 180°. Refermer la jambe gauche en 3ème, bras du côté gauche.	-Alignement des 2 bras durant les circumductions	prolongement des bras -Ouverture à 180° des 2 bras
		E 2	**<u>Dans le plan frontal :</u>** **Circumductions simultanées en sens opposé départ vers l'intérieur** avec tour complet.	Départ en 6ème pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas. Réaliser un tour complet enveloppé vers la gauche coordonné à une circumduction et ½ des massues en sens opposé vers l'intérieur dans le plan frontal (commençant par la montée des 2 bras). Terminer bras tendus à la	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Travail simultané des 2 bras -Massues en sens opposé pendant tout l'exercice -Les massues se « croisent » à la	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras

				verticale haute en 5ème sur ½ pointes.	verticale haute après le premier ½ tour	
		E 3	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Circumductions des 2 massues, dans le même sens, en décalé, vers l'arrière** sur un tour complet.	Départ en 6ème pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas. Réaliser un tour complet (pas droit, enveloppé gauche) vers la droite coordonné à une circumduction et ½ sagittale vers l'arrière des massues dans le même sens en décalage (commencer par la montée du bras droit). Terminer bras tendus à la verticale haute en 5ème sur ½ pointes.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Travail en décalage des 2 bras -Alignement des 2 bras durant les circumductions	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras -Ouverture à 180° des 2 bras
		E 3 1	**<u>Plan sagittal :</u>** **Maniement vers l'avant d'une massue avec utilisation de l'articulation du coude.**	Départ en 6ème pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas. Seule la massue droite travaille. Elan vers l'avant, revenir en fléchissant le coude, massue sous l'aisselle droite en cassant le poignet. Petit cercle vers l'avant en passant à l'extérieur du bras du côté droit du corps puis un petit cercle vers l'avant du coté	-Prise libre -Mobilisation de l'articulation du coude -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement

				gauche du corps, toujours coude fléchi. Petit cercle vers l'avant à l'extérieur du bras droit en dépliant celui-ci et en le fixant à l'horizontale devant soi, massue dans son prolongement.		
		E3-2	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Mouvement en huit, massues parallèles en simultané.**	Départ en 6ème pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas. Réaliser des circumductions sagittales vers l'arrière des 2 massues parallèles à droite puis à gauche du corps coordonnées à une flexion-extension des jambes. Arrêter les massues devant soi.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Travail simultané des 2 bras -Massues dans le même sens, parallèles -Flexion du bras passant devant le corps	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des avant bras
		E4	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Circumduction en sens opposé, simultanément, sur un ½ tour.**	Départ en 6ème pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras à la verticale haute. Réaliser une circumduction sagittale complète de chaque massue en sens opposé coordonnée à un ½ tour enveloppé vers la	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Travail simultané des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras

				droite. Circumduction vers l'avant de la massue droite (descente du bras vers l'avant), circumduction vers l'arrière de la massue gauche (descente du bras vers l'arrière). Retour en position initiale en 6ème sur ½ pointes.	-Massues en sens opposé pendant tout l'exercice -Les massues se « croisent » à la verticale basse pendant le ½ tour	
		E4-1	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Circumduction des massues en décalage dans le même sens.**	Départ en 6ème pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, à l'horizontale du côté droit. Réaliser une circumduction horizontale des 2 massues vers la gauche en décalage, dans le même sens. La massue droite passe par-dessus la gauche, la gauche la suit. Cambré dorsal lors de l'ouverture des bras. Au retour, c'est la massue gauche qui passe par-dessus la droite. Fin en 6ème, massues à gauche à l'horizontale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Travail en décalage des 2 bras -Massues dans le même sens pendant tout l'exercice	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras

Exploration des différents types de prises des massues	Prise par la tête : élans, circumductions, petits cercles, moulinets.	**E 6**	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Circumduction d'une massue et petit cercle en bas de l'autre, dans le même sens, en alternance.**	Départ en 6ème pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas. Réaliser simultanément une circumduction sagittale vers l'arrière avec la massue droite et un petit cercle vers l'arrière de la massue gauche, coordonnés à une flexion-extension des jambes. Sans arrêter le mouvement, enchainer une circumduction sagittale vers l'arrière avec la massue gauche et un petit cercle vers l'arrière de la massue droite. Les petits cercles se font au niveau des hanches. Fin bras parallèles le long du corps. Même principe avec circumductions et petits cercles vers l'avant.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues dans le même sens pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras -Alternance entre la massue tenue et la prise libre (petits cercles)	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras dans les circumductions -Contrôle du rythme
		E7	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **3 petits cercles des 2 massues, dans le même sens, simultanément.** **Montée, descente en déplacement.**	Départ en 6ème pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas. Réaliser 3 petits cercles sagittaux vers l'arrière en montant progressivement les bras jusqu'à la verticale haute en coordonnant un déplacement vers l'avant.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues dans le même sens pendant tout l'exercice	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme

				Enchainer 3 petits cercles sagittaux vers l'avant en descendant progressivement les bras jusqu'à la verticale basse en coordonnant un déplacement vers l'arrière.	-Travail simultané des 2 bras -Prise libre -Massues passant à l'extérieur du bras, « au ras du coude »	
		E9	**<u>Dans le plan sagittal</u>:** **Préparation aux moulinets** Travail d'une massue après l'autre.	Départ en 6ème pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps à l'horizontale devant soi. Réaliser une circumduction vers l'avant du bras droit, le bras gauche reste fixé à l'horizontale. Petit cercle vers l'avant de la massue droite au-dessus puis en-dessous le bras gauche suivi d'une circumduction vers l'avant. Idem avec l'autre massue en fixant le bras droit.	-Allongement et verticalité du corps -Allongement et fixation des bras -Prise libre -Massues passant « au ras du coude » -Mobilisation de l'articulation des poignets	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme
		E9-1	**<u>Dans le plan frontal</u> :** **Préparation aux moulinets** Travail d'une massue après l'autre.	Départ en 6ème pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras à la verticale haute. Réaliser une circumduction vers l'intérieur du bras droit, le bras gauche reste fixé à la verticale. 3 Petits cercles de la massue droite	-Allongement et verticalité du corps -Allongement et fixation des bras -Prise libre -Massues passant « au ras du coude »	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme

				dans le plan frontal/dorsal, bras droit fixé à la verticale haute : un derrière le bras gauche et la tête, un devant puis un derrière, suivis d'une circumduction vers l'intérieur. Idem avec l'autre massue en fixant le bras droit.	-Mobilisation de l'articulation des poignets	
		E10	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Série de moulinets.**	Départ en 1ère avec dégagé de la jambe droite à la 2de, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras à l'horizontale du côté droit. Effectuer une série de petits cercles (minimum 4) alternés vers la gauche de chaque massue : dessus-dessous, coordonnés à une glissade vers la gauche. La massue droite part en 1er suivie par la massue gauche en passant par-dessus l'autre. Fixer les bras devant soi à l'horizontale durant les moulinets en serrant les poignets. Revenir dans la position initiale, massues du côté gauche.	-Allongement et verticalité du corps -Allongement et fixation des bras devant soi -Massues passant « au ras des coudes -Mobilisation de l'articulation des poignets -Prise libre -Tête de la massue dans le creux de la main dans les petits cercles en dessous le bras et, entre le pouce et l'index, dans ceux au-dessus du bras.	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme -Les 2 poignets sont serrés pendant les petits cercles

		E 10-1	.**Dans le plan frontal-dorsal :** **Petits cercles derrière/devant le corps, au niveau des hanches, en sens opposé, simultanément.**	Départ en 6ème pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras à la 2de. Baisser les 2 bras simultanément pour les fixer à la verticale basse en trainant la réalisation des petits cercles de massues. Une massue passe devant, l'autre derrière le corps en alternance. Arrêt des massues tenues dans le prolongement des bras.	-Allongement et verticalité du corps -Allongement des bras -Massues en sens opposé pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras -Prise libre -Mobilisation de l'articulation des poignets avec oscillation d'avant en en arrière des bras.	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme
	Prise par le corps ou par le col : roulements, toupies…	**E11**	**« Roulement »** d'une massue (tenue par le corps), **de la main vers la poitrine.**	Départ en 6ème pieds à plat. Une massue dans la main droite tenue par le col avec bras tendu devant soi à hauteur de la tête. Une massue dans la main gauche tenue par la tige, le col posée en dessous de l'épaule droite. Effectuer un roulement libre de la massue droite de la main vers l'épaule sur le bras droit coordonné à une glissade vers l'avant.	-Allongement et verticalité du corps -Allongement et fixation du bras -Ouverture de la main dans le prolongement du bras, paume vers le haut lors du roulement	-Amplitude et continuité du mouvement -La massue reste en contact avec le bras durant tout le roulement

				Rattraper la tige de la massue de la main gauche. Fin : les 2 massues sont dans la main gauche.		
		E12	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Echapper d'une massue** (1 rotation en l'air), **rattraper par le pied** au sol.	Départ en 5ème sur ½ pointes, une massue dans chaque main tenue par la tête à la verticale basse. Echappé vers l'arrière (1 tour) de la massue droite. Rattraper par le pied droit : la massue est coincée sous le pied posé à plat en dehors au niveau de la tige. Le bras gauche reste le long du corps.	-Allongement et verticalité du corps -Pose du pied en ouverture (réception)	-Respect du plan -Réception contrôlée par le pied au sol
Exploration des manipulations simultanées différentes.	Différences dans la manipulation simultanée de chaque massue : au niveau des plans, des sens…Asymétriques. *Ne pas oublier de travailler dans les 2 sens, des 2 mains..*	**E13**	« **Asymétrique »: Simultanément, circumduction sagittale d'une massue, 3 petits cercles horizontaux de l'autre en enchainant les 2 côtés.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, une massue dans chaque main tenue par la tête, à l'horizontale devant soi. Effectuer une circumduction sagittale vers l'arrière avec la massue gauche et simultanément 3 petits cercles horizontaux vers l'intérieur de la massue droite. Revenir dans la position initiale afin d'enchainer une circumduction sagittale vers l'arrière avec la massue	-Allongement et verticalité du corps -Allongement des bras -Travail simultané des 2 bras -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles -Massues tenues dans le prolongement des	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme

				droite et simultanément 3 petits cercles horizontaux vers l'intérieur de la massue gauche. Revenir dans la position initiale.	bras durant la circumduction	
Exploration des différents modes de propulsion des massues.	Echappés	**E14**	**Elan, échappé deux tours, vers l'arrière des 2 massues**, **une après l'autre**, dans le même sens.	Départ en 6ème pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas. Elan de la massue droite vers l'arrière coordonné à une flexion des jambes. Echappé 2 tours (rotations vers l'arrière) de la massue droite devant soi coordonné à l'extension des jambes. Rattrapé main droite en balancé en enclenchant simultanément un élan vers l'arrière de la massue gauche pour exécuter la même manipulation. Retour dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Bras souple -Allongement et fixation des bras au moment de l'envol à l'horizontale devant soi. -Action du poignet avec poussée vers le bas du pouce et poussée vers le haut de l'index. -Faire glisser immédiatement les massues à la réception : tête dans le creux de la main	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception -Les massues ne dépassent pas la hauteur de la tête pendant l'envol.

		E15	**Echappé (1 tour) des 2 massues, une vers l'avant, l'autre vers l'arrière.**	Départ en 6ème pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas. Ramener les 2 bras devant soi à l'oblique basse en cassant les poignets : massue droite vers le haut, massue gauche vers le bas, coordonné à une flexion des jambes. Echappé des 2 massues simultanément : la massue droite fait 1 rotation vers l'avant, la gauche fait une rotation vers l'arrière, coordonné à l'extension des jambes. Fin sur ½ pointes, massues tenues à l'horizontale devant soi.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Bras souple -Allongement et fixation des bras au moment de l'envol à l'horizontale devant soi. -Action du poignet avec poussée vers le bas du pouce et poussée vers le haut de l'index	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception -Les massues ne dépassent pas la hauteur de la tête pendant l'envol.
	Petits lancés et lancés	**E16**	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **élan, lancé 2 tours d'une massue, échappé petits cercles pendant l'envol.**	Départ en 6ème, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas. Elan vers l'arrière sur une flexion des jambes puis lancer la massue droite (minimum 2 tours en l'air, hauteur 2 fois la taille) sur une extension des jambes pendant que la massues gauche fait des petits cercle	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Fixation à l'oblique avant haute du bras qui lance et au niveau du bassin pour l'autre bras -Massues dans le prolongement du bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception. -Contrôle de la vitesse des petits cercles durant le lancé

				avec bras tendu fixé au niveau de la hanche. Rattrapé main droite la massue par la tête en balancé sur flexion des jambes. Arrêter les petits cercles de la massue gauche afin de faire le balancé et le retour en même temps que la droite. Retour dans la position initiale sur ½ pointes.	au moment de l'envol -Réception le plus haut possible -Faire glisser immédiatement la massue à la réception: tête dans le creux de la main	
		E16-1	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Elan, petit ou moyen (1 tour) lancé des 2 massues tenues dans une main.**	Départ : en 6ème, les 2 massues dans la main droite. Le majeur droit sépare les 2 massues tenues en pronation par la tête. La main gauche en supination soutient les 2 massues au niveau du col. Elan vers l'arrière en dépliant les bras coordonné à la flexion des jambes. Lancer les 2 massues devant soi en montant les 2 bras tendus jusqu'à l'oblique haute coordonné à une extension des jambes sur ½ pointes. Rattraper les 2 massues, 1 dans chaque main en	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras et fixation à l'oblique haute -Massues unies durant l'élan -Les massues sont tenues par les doigts -Au moment du « lâché » la main est ouverte, paume vers le bas. -Paumes vers le haut au moment du rattrapé	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des avant bras -Les massues restent parallèle et sont lancées et rattrapée simultanément -Contrôle de la trajectoire et de la réception.

				balancé sur un demi plié. Revenir sur ½ pointes.	-Réception le plus haut possible	
		E17	**Lancé par poussée d'1 massue dans le plan horizontal, avec circumduction sagittale vers l'arrière de l'autre massue.**	Départ : en 6ème, massue droite tenue en supination par le col (tige vers l'extérieur) à l'horizontale au dessus de l'épaule droite, bras fléchi. Massue gauche tenue par la tête à la verticale basse dans le prolongement du bras tendu. Lancer par poussée la massue droite dans le plan horizontal au dessus de la tête tandis que la massue gauche effectue simultanément une circumduction sagittale vers l'arrière. Le tout est coordonné avec une flexion/extension des jambes. La massue lancée fait une à plusieurs rotations vers l'intérieur dans le plan horizontal. La rattraper et la mettre dans l'alignement du bras. Fin sur ½ pointes bras tendus à la verticale haute.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras et fixation à la verticale haute -Au moment du « lâché », rotation du poignet vers l'intérieur -Paume vers le haut au moment du rattrapé -Réception le plus haut possible -Les 2 mains se « rencontrent » au même moment à la verticale haute au moment du « lâché » de la massue.	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception.

REPERTOIRE COUPE FORMATION MASSUES						
NIVEAU 5						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Niveau 5***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Exploration du poids et de la dimension des massues	Utilisation du poids pour enclencher le mouvement : Elans, circumductions.	**E1**	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Série de circumductions en décalage dans les 2 sens avec ¼ de tour puis tour complet.**	Départ en 3ème, une massue dans chaque main, tenue par la tête à l'horizontale à gauche du corps. Dégager la jambe droite à la 2de et réaliser un premier transfert du poids du corps sur la jambe droite en réalisant un ¼ de tour vers la droite. Ce transfert est coordonné à l'extension et la montée du bras droit en premier pour entrainer une circumduction sagittale vers l'arrière des 2 bras en décalage (l'un après l'autre) ouverts à 180°. Réaliser un deuxième transfert du poids sur la jambe gauche en passant par la seconde de face puis un tour complet enveloppé vers la gauche en fermant la jambe droite,	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Travail en décalage des 2 bras -Alignement des 2 bras durant les circumductions	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras -Ouverture à 180° des 2 bras

				coordonnés à une circumduction sagittale vers l'avant des 2 bras en décalage ouverts à 180°. Fin en 5ème sur ½ pointes de face, bras du côté gauche.		
		E2	**<u>Dans le plan frontal :</u>** **Circumductions simultanées en sens opposé départ vers l'extérieur** avec tour complet.	Départ en 6ème pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras parallèles à la verticale haute. Réaliser un tour complet enveloppé vers la gauche coordonné à une circumduction et ½ des massues en sens opposé vers l'extérieur dans le plan frontal (commençant par la descente des 2 bras). Terminer bras tendus à la verticale basse en 5ème sur ½ pointes.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Travail simultané des 2 bras -Massues en sens opposé pendant tout l'exercice -Les massues se « croisent » à la verticale haute après le premier ½ tour	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras
		E 3	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Circumductions des 2 massues, dans le même sens, en décalé, vers l'avant** sur un tour complet.	Départ en 6ème pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras parallèles à la verticale haute. Réaliser un tour complet (pas droit en arrière, enveloppé gauche) vers la droite coordonné à des circumductions sagittales	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Travail en décalage des 2 bras -Alignement des 2 bras durant la	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras

				vers l'avant des massues dans le même sens en décalage (commencer par la descente du bras droit). 2 circumductions bras droit, une circumduction bras gauche. Terminer bras tendus à la verticale haute en 5ème sur ½ pointes.	première circumduction	-Ouverture à 180° des 2 bras
		E3-1	**<u>Plan sagittal :</u>** **Maniement vers l'arrière d'une massue avec utilisation de l'articulation du coude et circumduction de l'autre**	Départ en 6ème pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas. Le bras gauche réalise une circumduction sagittale vers l'arrière. Travail du bras droit en décalé avec le bras gauche : Elan sagittal devant soi, fléchissement du coude, avec pose de la massue sur le coude, circumduction vers l'arrière (par le coude) ; la massue passe à l'intérieur. Le bras droit se déplie à l'horizontale devant soi avec la massue droite tenue dans le prolongement du bras. Enchainer une circumduction arrière (par	-Prise libre -Mobilisation de l'articulation du coude et/ou de l'épaule -Accompagnement de l'engin avec le corps -Dissociation du travail des 2 bras dans le même sens	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement

				l'épaule). Retour dans la position initiale.		
		E3-2	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Mouvement en huit, massues en décalage en avançant.**	Départ en 6ème pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas. Réaliser des circumductions sagittales vers l'arrière des 2 massues en décalage à droite puis à gauche du corps coordonné à une marche vers l'avant. Circumduction bras droit à droite du corps suivi d'une circumduction bras gauche à droite du corps avec coude fléchi (idem à gauche). Arrêter les massues devant soi.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Travail en décalage des 2 bras -Massues dans le même sens -Flexion du bras passant devant le corps	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des avant bras
		E4	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Circumduction en sens opposé, simultanément, sur un tour complet.**	Départ en 6ème pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas. Elan des 2 bras en opposition, bras droit vers l'avant. Réaliser une circumduction sagittale et ½ de chaque massue en sens opposé coordonnée à un tour complet enveloppé vers la droite. Circumduction vers l'avant	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Travail simultané des 2 bras -Massues en sens opposé pendant tout l'exercice	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras

				de la massue droite (descente du bras, élan vers l'arrière) circumduction vers l'arrière de la massue gauche (montée du bras vers l'avant). Retour en en 5ème sur ½ pointes, bras à la verticale haute.	-Les massues se « croisent » à la verticale basse pendant les deux ½ tours	
		E4-1	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Circumduction des massues en décalage dans le même sens en tournant.**	Départ en 1ère pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, à l'horizontale du côté droit. Dégagé à la 2de puis ½ tour en coordonnant une ½ circumduction ; la massue droite passe par-dessus la gauche, la gauche la suit. Cambré dorsal en posant les talons en 6ème avec l'ouverture des bras. Dégager la jambe droite en faisant un ½ tour vers la gauche en terminant la circumduction vers la gauche. Au retour, c'est la massue gauche qui passe par-dessus la droite. Fin en 5ème sur ½ pointes, massues à gauche à l'horizontale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Travail en décalage des 2 bras -Massues dans le même sens pendant tout l'exercice	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras

Exploration des différents types de prises des massues	Prise par la tête : élans, circumductions, petits cercles, moulinets.	**E6**	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Circumduction/petit cercle de chaque massue simultanément, en sens opposé.**	Départ en 6ème sur ½ pointes, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras à la verticale haute. Réaliser simultanément une circumduction sagittale suivie d'un petit cercle au niveau des hanches avec chaque massue, en sens opposé : la massue droite vers l'avant et la massue gauche vers l'arrière, en coordonnant une flexion-extension des jambes. Idem en changeant de sens. Retour dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues en sens opposé pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras -Alternance entre la massue tenue et la prise libre (petits cercles)	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras dans les circumductions -Contrôle du rythme
		E7	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **3 petits cercles des 2 massues, dans le même sens, simultanément.** **Montée, descente en déplacement avec ½ tour.**	Départ en 6ème pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas. Réaliser 3 petits cercles sagittaux vers l'arrière en montant progressivement les bras jusqu'à la verticale haute en coordonnant un déplacement vers l'avant sur ½ pointes. Faire un ½ tour vers la gauche lorsque les bras arrivent à la verticale haute. Enchainer 3 petits cercles sagittaux vers	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues dans le même sens pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras -Prise libre	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme -Déplacement rectiligne

				l'avant en descendant progressivement les bras jusqu'à la verticale basse en coordonnant un déplacement vers l'arrière sur ½ pointes.	-Massues passant à l'extérieur du bras, « au ras du coude » -Changement de direction lorsque les massues passent par la verticales haute	
		E9	**<u>Dans le plan sagittal</u>:** **Moulinets**	Départ en 5ème sur ½ pointes, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas. Monter les 2 massues à l'horizontale devant soi. Effectuer une série de moulinets sagittaux vers l'avant (série de petits cercles) en faisant partir en 1er la massue droite. Version 1 : La massue droite passe par-dessus la main gauche. Version 2 : La massue droite passe par-dessus la main gauche puis la massue gauche passe par-dessus la main droite. Arrêter les 2 massues devant soi à l'horizontale.	-Allongement et verticalité du corps -Allongement et fixation des bras devant soi à l'horizontale durant les moulinets -Massues passant « au ras des coudes -Mobilisation de l'articulation des poignets serrés. -Prise libre	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme -Les 2 poignets sont serrés pendant les petits cercles

		E9-1	**<u>Dans le plan Frontal :</u>** **« Moulinet » au-dessus de la tête.**	Départ en 6ème pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, massues tenues à l'horizontale du côté gauche. Glissade en 6ème en montant les bras par une ½ circumduction frontale vers la droite des 2 massues (droite, gauche). Réaliser des « moulinets » vers la droite : série de petits cercles alternés devant-derrière la tête, les bras fixés à la verticale haute (minimum 3). Descente du bras droit puis du bras gauche coordonné à une glissade vers la droite. Fin en 6ème, bras 2de.	-Allongement et verticalité du corps -Allongement et fixation des bras -Prise libre -Massues passant « au ras des coudes et de la tête» -Mobilisation de l'articulation des poignets	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme -Les 2 poignets sont serrés pendant les petits cercles
		E10	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **« Moulinets ».** en tournant	Départ en 5ème sur ½ pointes, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras à l'horizontale du côté droit. Effectuer une série de moulinets horizontaux vers la gauche coordonnés à une marche sur ½ pointes en tournant vers la gauche. La massue droite part en 1er suivie par la massue gauche	-Allongement et verticalité du corps -Allongement et fixation des bras devant soi à l'horizontale durant les moulinets -Massues passant « au ras des coudes	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme -Les 2 poignets sont serrés pendant les petits cercles

				en passant par-dessus l'autre. Revenir en 5ème sur ½ pointes, massues du côté gauche.	-Mobilisation de l'articulation des poignets serrés. -Prise libre -Tête de la massue dans le creux de la main dans les petits cercles en dessous le bras et, entre le pouce et l'index, dans ceux au-dessus du bras.	
	Prise par le corps ou par le col : roulements, toupies…	**E11**	**« Roulement »** d'une massue (tenue par le tige), **de l'épaule vers la main.**	Départ en 5ème sur ½ pointes. Une massue dans la main droite tenue par le col avec bras tendu à l'oblique basse derrière soi. Une massue dans la main gauche tenue par la tige, le col posée en haut du bras droit (près de l'épaule). Effectuer un roulement libre de la massue gauche de l'épaule droite vers la main droite sur l'extérieur du bras droit. Fin : les 2 massues sont dans la main droite.	-Allongement et verticalité du corps -Allongement et fixation du bras -Rotation interne de l'épaule et du poignet (bras droit)	-Amplitude et continuité du mouvement -La massue reste en contact avec le bras durant tout le roulement
		E12	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Echapper d'une massue** (1 rotation en l'air),	Départ en 5ème sur ½ pointes. Une massue dans	-Allongement et verticalité du corps	-Respect du plan -Réception contrôlée

			rattraper, bras derrière le dos.	chaque main tenue par la tête à la verticale basse. Echappé sagittal de la massue gauche (1 tour), légèrement à droite du corps. Le bras droit monte à la verticale haute par une ½ circumduction sagittale vers l'arrière. Le bras gauche se place dans le dos, main au niveau de la taille coté droit. Rattraper la massue avec la main droite « hors champ visuel », près du col en faisant un pas vers l'avant si nécessaire. Descendre les 2 massues en les faisant glisser pour revenir dans la position initiale.	-Garder le buste de face	
Exploration des manipulations simultanées différentes.	Différences dans la manipulation simultanée de chaque massues : au niveau des plans, des sens…Asymétriques. *Ne pas oublier de travailler dans les 2 sens, des 2 mains.*.	**E13**	« **Asymétrique »: Simultanément, circumduction sagittale d'une massue, « Toupie » de l'autre.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, une massue dans chaque main. Massue gauche tenue par la tête à la verticale basse. Massue droite tenue par le corps, au niveau de l'épaule droite, coude fléchi. Effectuer une circumduction et1/2 sagittale vers l'arrière avec la massue gauche et simultanément une toupie à	-Allongement et verticalité du corps -Allongement des bras -Travail simultané des 2 bras -Main ouverte avec paume de main vers le haut, doigts serrés et tirés	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme

				l'horizontale vers l'intérieur sur la main ouverte, bras déplié devant soi au niveau de la tête. Rattraper la massue droite par le col, tige contre l'avant bras. Terminer les 2 bras tendus à la verticale haute.	-Massues tenues dans le prolongement du bras durant la circumduction	
Exploration des différents modes de propulsion des massues.	Echappés	**E14**	**Elan, échappé deux tours, vers l'arrière des 2 massues**, **simultanément,** dans le même sens.	Départ en 6ème pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas. Elan des massues vers l'arrière coordonné à une flexion des jambes. Echappé 2 tours (rotations vers l'arrière) devant soi coordonné à l'extension des jambes, sur ½ pointes. Rattrapé en balancé. Retour dans la position initiale sur ½ pointes..	-Travail simultané et symétrique des 2 bras -Accompagnement de l'engin avec le corps -Bras souple -Allongement et fixation des bras au moment de l'envol à l'horizontale devant soi. -Action du poignet avec poussée vers le bas du pouce et poussée vers le haut de l'index. -Faire glisser immédiatement les massues à la réception : tête dans le creux de la main	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception -Les massues ne dépassent pas la hauteur de la tête pendant l'envol.

		E15	**Echappé des 2 massues, une vers l'avant (1 tour), l'autre vers l'arrière (2 tours).**	Départ en 6ème pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas. Ramener les 2 bras devant soi à l'oblique basse en cassant les poignets : massue droite vers le haut, massue gauche vers le bas, coordonné à une flexion des jambes. Echappé des 2 massues simultanément : la massue droite fait une rotation vers l'avant, la gauche fait deux rotations vers l'arrière, coordonné à l'extension des jambes. Retour en position initiale sur ½ pointes.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Bras souple -Allongement et fixation des bras au moment de l'envol à l'horizontale devant soi. -Action du poignet avec poussée vers le bas du pouce et poussée vers le haut de l'index	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception -Les massues ne dépassent pas la hauteur de la tête pendant l'envol.
	Petits lancés et lancés	**E16-1**	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Grand lancé des 2 massues tenues dans une main.**	Départ : en 6ème, les 2 massues dans la main droite. Le majeur droit sépare les 2 massues tenues en pronation par la tête. La main gauche en supination soutient les 2 massues au niveau du col. Elan vers l'arrière en dépliant les bras coordonné à la flexion des jambes. Grand lancer les 2 massues devant soi en montant les 2 bras tendus jusqu'à l'oblique haute	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras et fixation à l'oblique haute -Massues unies durant l'élan -Les massues sont tenues par les doigts -Au moment du « lâché » la main est	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des avant bras -Les massues restent parallèle et sont lancées et rattrapée simultanément

				coordonné à une extension des jambes sur ½ pointes. Hauteur minimum : 2 fois la taille de la gymnaste. Rattraper les 2 massues, 1 dans chaque main en balancé sur un demi plié. Revenir sur ½ pointes.	ouverte, paume vers le bas. -Paumes vers le haut au moment du rattrapé -Réception le plus haut possible	-Contrôle de la trajectoire et de la réception.
		E17	**Lancé « asymétrique » des 2 massues :** **une par poussée dans le plan horizontal, l'autre dans le plan sagittal.**	Départ : en 6ème, massue droite tenue en supination par le col (tige vers l'extérieur) à l'horizontale au dessus de l'épaule droite, bras fléchi. Massue gauche tenue par la tête à la verticale basse dans le prolongement du bras tendu. Lancer par poussée la massue droite dans le plan horizontal au dessus de la tête tandis que la massue gauche est lancée dans le plan sagittal par élan simultanément. Le tout est coordonné avec une flexion/extension des jambes. La massue droite fait une à plusieurs rotations vers l'intérieur dans le plan	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras et fixation à la verticale haute -Au moment du « lâché », rotation du poignet vers l'intérieur (par poussée) -Paumes vers le haut au moment du rattrapé -Réception le plus haut possible -Les 2 mains se « rencontrent » au même moment à la verticale haute au	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Hauteurs et plans différents -Contrôle de la trajectoire et de la réception.

				horizontal. Rattraper la massue horizontale main droite puis la massue verticale main gauche. Les faire glisser. Fin sur ½ pointes bras tendus à la verticale basse.	moment du « lâché » des massues.	

RUBAN

Si le sens de manipulation n'est pas précisé dans l'intitulé de l'élément, il faut travailler l'élément dans les 2 sens ; même si les 2 sens n'ont pas été filmés.

Chaque élément doit être travaillé de chaque main.

Objectifs d'acquisition	*Variables d'acquisition*		*Niveau 1*	*Niveau 2*	*Niveau 3*	*Niveau 4*	*Niveau 5*
Exploration du poids et de la dimension du ruban	Elans, circumductions, mouvements en huit	**E 1**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Elans, circumduction.**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Elans, circumduction en tournant.**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Elans, mouvement en 8 dorsal/frontal.**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Mouvement en 8 (au niveau de la taille dans le plan dorsal).**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Mouvement en 8 en tournant (au niveau de la taille dans le plan dorsal).**
		E 2	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans, circumduction.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans, circumduction ; avec changements de main.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans avec changements de main devant soi et circumductions avec mouvement en 8 droite/gauche, sur pliés - relevés.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Mouvement en 8 avec changement de direction, de sens et de main.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Mouvement en 8 avec changement de direction, de sens et de main avec franchissement du ruban.**
		E 3	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Elans et faire planer le ruban devant soi en tournant.**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Elans et circumduction vers l'extérieur au-dessus de la tête en tournant, changement de main derrière les genoux.**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Elans, mouvement en huit dans les 2 sens, en tournant.**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Mouvement en 8 avec changement de direction, de sens et de main avec franchissement**	**<u>Dans le plan horizontal/dorsal/frontal :</u> Mouvement en 8 avec changement de plan.**
		E 4			**<u>Dans le plan horizontal :</u> Elan en attrapant le bout du ruban.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Boucle vers l'avant en attrapant le bout du ruban.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Boucle vers l'avant en attrapant le bout du ruban.**

Exploration des différentes formes de dessins	Spirales : avec changements de plans, de niveaux, de directions.	**E 5**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Circumduction, spirales verticales sur le côté.**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Elan, ½ circumduction vers l'intérieur en spirales** en passant par le bas, avec ¼ de tour.	**<u>Dans le plan frontal :</u> Elan, circumduction en spirales avec ½ tour** (d'abord en bas).	**Circumduction en spirales avec tour complet.**	**Circumduction en spirales avec tour complet et changement de niveau de la gymnaste.**
		E 6	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Circumduction vers l'arrière et spirales verticales devant soi, en reculant**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Circumduction vers l'arrière et spirales derrière soi en avançant.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Circumduction vers l'arrière et spirales verticales devant soi, en reculant, ½ tour, spirales derrière soi en avançant.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> ½ Circumduction vers l'arrière en spirales, ½ tour, spirales dans le plan dorsal. En déplacement.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Spirales « fixées » avec tour complet du corps avec cambré.**
		E 7	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Spirales au sol en tournant.**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Spirales au niveau de la poitrine en tournant.**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Spirales au niveau de la tête en tournant..**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Circumduction complète en spirales au niveau de la tête avec cambré.**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Circumduction complète en spirales au niveau de la tête avec cambré suivie de spirales « fixées » (bras dans le dos) avec tour complet du corps.**
	Serpentins : avec changements de plans, de niveaux, de directions.	**E 8**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Circumduction, serpentins verticaux devant soi.**	**<u>Dans le plan sagittal:</u> Circumduction vers l'arrière, serpentins devant soi, baguette orientée à l'oblique haute, en reculant.**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Elan, ½ circumduction vers l'intérieur en serpentins** en passant par le bas, avec ¼ de tour.	**Circumduction en serpentins avec tour complet.**	**Descente et montée du ruban en serpentins devant soi avec changement de niveau de la gymnaste.**
		E 9	**Serpentins au sol devant soi en reculant.**	**Serpentins derrière soi, en avançant,** bras à la verticale haute.	**Serpentins derrière soi, en avançant,** bras à la verticale haute, ½ **circumduction sagittale vers l'avant en serpentins en reculant.**	**Serpentins derrière soi, en avançant,** bras à la verticale haute, **circumduction sagittale vers l'avant en serpentins en tournant.**	**Serpentins derrière soi, en avançant,** bras à la verticale haute, **circumduction sagittale vers l'avant en serpentins en**

							tournant avec changement de main.
		E 10	**Grands « serpentins » verticaux (mouvement d'épaule) devant soi en reculant et serpentins dans le plan horizontal en tournant.**	**Serpentins dans le plan horizontal en tournant, élan, serpentins derrière soi, en avançant,** bras à la verticale haute.	**Serpentins derrière soi, en avançant,** bras à la verticale haute**, au-dessus de la tête, changement de plan, serpentins dans le plan horizontal.**	**Serpentins derrière soi au-dessus de la tête, en avançant, changement de plan devant soi, serpentins dans le plan horizontal en tournant.**	**Serpentins derrière soi au-dessus de la tête, en avançant, changements de plan et de main devant soi, serpentins dans le plan horizontal en tournant.**
	Alternance des différentes amplitudes de dessins.	**E 11**		**Circumductions frontales en reculant en alternant « grand », « moyen », « grand ».**	**Circumductions frontales puis spirales en reculant, en alternant « grand », « moyen », « petit ».**	**Circumductions horizontales « grand, :moyen, grand»**	**« tire-bouchon »**
Explorations des différents types de franchissements	Les franchissements	**E 12**		**<u>Dans le plan frontal :</u> Elans, franchissements du ruban en marchant**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Elans, franchissements du ruban en courant.**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Circumductions vers l'intérieur, avec franchissements du ruban en marchant puis en saut en tournant.**	**<u>Dans le plan dorsal :</u> Elans avec franchissements du ruban en marchant en arrière.**
		E 13		**<u>Dans le plan frontal :</u> Circumductions, franchissements du ruban en marchant**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Circumductions, franchissements du ruban en courant**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Mouvements en huit avec franchissements droite/gauche alternés.**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Circumductions avec franchissements du ruban en sautillés, en changeant de direction.**
		E 14	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Spirales au sol, passage par-dessus d'une jambe.**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Spirales au sol, passage par-dessus en marchant.**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Spirales au sol, passage par-dessus en sautant.**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Spirales au sol, 3 passages par-dessus en sautant.**	**Roue sur une main avec passage par-dessus les spirales du ruban.**
	Par la baguette ou par le tissu :	**E 15**		**<u>Dans le plan frontal :</u>**	**<u>Dans le plan frontal :</u>**	**<u>Dans le plan sagittal :</u>**	**<u>Dans le plan horizontal :</u>**

Exploration des différents modes de propulsion du ruban	Echappés, préparation aux grands lancés et lancés.			**Préparation à l'échappé avec changement de main au dessus de la tête.**	**Echappé avec changement de main au dessus de la tête.**	**Echappé de la baguette vers l'arrière avec ½ tour et changement de main.**	**Echappé de la baguette devant soi avec changement de main.**
		E 16	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans avec changements de main devant soi par suspension de la baguette.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans avec changements de main devant soi par suspension de la baguette, rattrapé en chaînant une circumduction vers l'avant.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Bascule arrière de la baguette autour de la main.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Préparation du lancé à boucle vers l'arrière.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Lancé à boucle vers l'arrière.**
		E 16-1				**<u>Dans le plan sagittal :</u> Lancer vers l'avant à partir de la baguette.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Lancé vers l'arrière, sans boucle par le tissu.**
		E 16-2				**<u>Dans le plan sagittal :</u> Lancé vers l'avant, sans boucle par le tissu.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Lancé vers l'avant, avec boucle par le tissu.**
	Boomerang	**E 17**			**<u>Dans le plan sagittal :</u> 1ère phase du lancé boomerang.**	**<u>Dans le plan sagittal</u> : Lancé « boomerang » vers l'arrière.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Lancé boomerang vers arrière, retour avec passage par-dessus la gymnaste ; fin avec pliage du ruban.**

REPERTOIRE COUPE FORMATION RUBAN						
NIVEAU 1						
Objectifs d'acquisition	**Variables d'acquisition**		**Eléments Techniques**	**Description**	***Principales Consignes***	***Principaux Critères de Réussite***
Exploration du poids et de la dimension de l'engin	Elans, circumductions, mouvements en huit	**E 1**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Elans, circumduction.**	Départ : en 1ère avec dégagé jambe droite à la 2de, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer 2 élans sur temps liés (à droite puis à gauche) et une circumduction vers l'intérieur sur pas chassé vers la droite. Idem dans l'autre sens. Retour dans la position initiale, en 1ère.	-Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement
		E 2	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans, circumduction**	Départ : en 6ème, ruban tenu main droite derrière soi. Effectuer 3 élans coordonnés à des flexions et extensions des jambes (vers l'avant, vers l'arrière puis vers l'avant) et une circumduction vers l'avant. Idem dans l'autre sens. Retour en 6ème, ruban devant soi.	-Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement
		E 3	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Elans et faire planer le ruban devant soi en tournant.**	Départ : en 1ère, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer 2 élans sur temps liés (à droite puis à gauche) et faire planer le ruban à l'horizontale en tournant vers la droite. Idem dans l'autre sens. Retour dans la position initiale, en 1ère.	-Eloignement du ruban par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement

Exploration des formes de dessin	Spirales : avec changements de plans, de niveaux, de directions.	**E 5**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Circumduction, spirales verticales sur le côté.**	Départ : en 1ère, bras à la 2de, ruban tenu main droite. Effectuer une circumduction vers l'extérieur sur un ramassé à la 2de vers la gauche. Enclencher les spirales verticales sur le côté droit, bras à la seconde.	-Eloignement du ruban par rapport au corps sur les spirales -Bras allongé, baguette orientée à l'oblique basse -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse.
		E 6	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Circumduction vers l'arrière et spirales verticales devant soi, en reculant**	Départ : en 6ème, bras le long du corps. Effectuer une circumduction vers l'arrière puis fixer le bras au niveau de la tête devant soi avant d'enclencher les spirales verticales devant soi, en reculant.	-Eloignement du ruban par rapport au corps sur les spirales -Bras allongé, baguette orientée à l'oblique basse -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse.
		E 7	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Spirales au sol en tournant.**	Départ : en 1ère, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer des spirales au sol en tournant vers la droite (2 tours). Arrivée : spirales verticales à droite.	-Eloignement du ruban par rapport au corps sur les spirales -Bras allongé, baguette orientée à l'oblique basse -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse.
	Serpentins : avec changements de plans, de niveaux, de directions.	**E 8**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Circumduction, serpentins verticaux devant soi.**	Départ : en 1ère, bras à la 2de, ruban tenu dans la main droite. Effectuer une circumduction frontale vers l'intérieur sur un ramassé vers la gauche. Fixer le bras devant soi et déclencher les serpentins verticaux.	-Eloignement du ruban par rapport au corps sur les spirales -Bras allongé, baguette orientée à l'oblique basse -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse.

		E 9	**Serpentins devant soi en reculant.**	Départ : en 1ère, bras le long du corps, ruban tenu dans la main droite, derrière le corps. Elan horizontal vers l'intérieur. Fixer le bras devant soi, baguette orientée à l'oblique basse et déclencher les serpentins (près du sol) en reculant.	-Eloignement du ruban par rapport au corps sur les spirales -Bras allongé, baguette orientée à l'oblique basse -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse
		E 10	**Grands « serpentins » verticaux (mouvement d'épaule) devant soi en reculant et serpentins dans le plan horizontal en tournant.**	Départ : en 1ère, bras le long du corps, ruban tenu dans la main droite, derrière le corps. Effectuer de grands « serpentins » verticaux, avec la mobilisation de l'articulation de l'épaule, en reculant. Enchaîner des serpentins dans le plan horizontal en tournant vers la droite Dégager le ruban vers la droite par un élan horizontal vers l'extérieur.	-Eloignement du ruban par rapport au corps -Bras allongé, -Mobilisation de l'épaule sur les grands serpentins et du poignet sur les serpentins horizontaux -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse.
Explorations des différents types de franchissements	Les franchissements	**E 14**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Spirales au sol, passage par-dessus d'une jambe.**	Départ : en 1ère, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer une demi circumduction dans le plan horizontal vers l'extérieur en spirales au sol. Réaliser un ½ tour vers la droite en passant la jambe gauche par-dessus les spirales. Remontée les spirales devant soi verticalement. Les spirales passent entre les jambes à 2de.	-Bras allongé -Le ruban ne touche pas le corps -Le ruban passe par l'axe médian du corps -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse. -Bonne coordination corps/engin

Exploration des différents modes de propulsions du ruban	Par la baguette : Echappés et préparation aux grands lancés	**E 16**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans avec changements de main devant soi par suspension de la baguette.**	Départ : en 6ème, bras le long du corps. Effectuer des élans sagittaux avec un changement de main à chaque fois devant soi, en fixant les bras à l'oblique haute, par suspension de la baguette sans rotation ; coordonné à la flexion/extension des jambes. 3 changements de main pour finir dans la position initiale, ruban dans la main gauche.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Bras allongé -Fixation des bras à l'oblique à haute	-Continuité du mouvement -Respect du plan -Contrôle de la réception -La baguette reste à l'horizontale pendant l'envol -Attraper le bout de la baguette

REPERTOIRE COUPE FORMATION RUBAN						
NIVEAU 2						
Objectifs d'acquisition	**Variables d'acquisition**		**Eléments Techniques**	**Description**	***Principales Consignes***	***Principaux Critères de Réussite***
Exploration du poids et de la dimension de l'engin	Elans, circumductions, mouvements en huit	**E 1**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Elans, circumduction en tournant.**	Départ : en 1ère avec dégagé jambe droite à la 2de, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer 2 élans sur temps liés (à droite puis à gauche) et une circumduction vers l'intérieur en tournant vers la droite sur piqué. Idem dans l'autre sens. Retour dans la position initiale, en 1ère	-Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement
		E 2	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans, circumduction ; avec changements de main.**	Départ : en 6ème, ruban tenu main droite derrière soi. Effectuer 2 élans avec un changement de main à chaque élan, coordonnés à des flexions et extensions des jambes (vers l'avant, vers l'arrière) et une circumduction main droite vers	-Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement

				l'avant. Idem dans l'autre sens. Retour en 6ème, ruban devant soi.		
		E 3	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Elans et circumduction vers l'extérieur au-dessus de la tête en tournant, changement de main derrière les genoux.**	Départ : en 1ère, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer 2 élans sur temps liés (à droite puis à gauche) et effectuer une circumduction au-dessus de la tête vers l'extérieur en tournant vers la droite. Descendre le ruban devant soi et changer de main derrière les genoux. Dégager le ruban tenu main gauche à droite sous le bras gauche par un élan.	-Eloignement du ruban par rapport au corps avant et après la transmission -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement
Exploration des différentes formes de dessin	Spirales : avec changements de plans, de niveaux, de directions.	**E 5**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Elan, ½ circumduction vers l'intérieur en spirales** en passant par le bas, avec ¼ de tour.	Départ : en 1ère, ruban tenu main droite, bras à la 2de. Effectuer un élan vers l'intérieur sur temps lié (vers la gauche). Enclencher une demie circumduction vers l'intérieur sur temps lié (vers la droite) en spirales. Passer par le bas (près des pieds) jusqu'à droite puis effectuer un ¼ de tour vers la droite. Arrivée : spirales verticales devant soi.	-Bras allongé, -Les spirales passent près des pieds. -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse.
		E 6	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Circumduction vers l'arrière et spirales derrière soi en avançant..**	Départ : en 6ème, bras le long du corps, ruban derrière soi. Effectuer une circumduction vers l'arrière puis fixer le bras au niveau du bassin derrière soi, avant d'enclencher les spirales derrière soi, en avançant.	-Eloignement du ruban par rapport au corps sur les spirales -Bras allongé, baguette orientée à l'oblique basse -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse.

		E 7	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Spirales au niveau de la poitrine en tournant.**	Départ : en 1ère, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer des spirales au niveau de la poitrine en tournant vers la droite (2 tours). Arrivée : spirales verticales à droite.	-Eloignement du ruban par rapport au corps sur les spirales -Bras allongé -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse.
	Serpentins : avec changements de plans, de niveaux, de directions.	**E 8**	**<u>Dans le plan sagittal:</u> Circumduction vers l'arrière, serpentins devant soi, baguette orientée à l'oblique haute, en reculant.**	Départ : en 6ème, bras le long du corps, ruban derrière soi. Effectuer une circumduction vers l'arrière puis fixer le bras au niveau de la taille en orientant la baguette vers l'oblique haute. Effectuer des serpentins devant soi en reculant.	-Eloignement du ruban par rapport au corps sur les serpentins -Bras allongé et fixé, baguette orientée à l'oblique haute, pendant les serpentins -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse.
		E 9	**Serpentins derrière soi en avançant,** bras à la verticale haute.	Départ : en 1ère, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer une demie circumduction horizontale vers l'extérieur. Fixer le bras à la verticale haute pour déclencher les serpentins horizontaux derrière le corps, en avançant.	-Eloignement du ruban par rapport au corps -Bras allongé et fixé, baguette à l'horizontale, perpendiculaire au bras. -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse.
		E 10	**Serpentins dans le plan horizontal en tournant, élan, serpentins derrière soi, en avançant,** bras à la verticale haute.	Départ : en 1ère, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer des serpentins dans le plan horizontal au niveau de la poitrine en tournant. Elan horizontal vers l'arrière. Fixer le bras tendu à la verticale haute, en réalisant des serpentins derrière	-Eloignement du ruban par rapport au corps -Bras allongé et fixé, baguette à l'horizontale, perpendiculaire au bras -Attendre que le tissu soit passé derrière soi pour enchaîner les serpentins horizontaux -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse.

				soi (baguette perpendiculaire au bras). Revenir dans la position initiale par un élan vers l'intérieur dans le plan horizontal.		
	Alternance des différentes amplitudes de dessins.	**E 11**	**Circumductions frontales en reculant en alternant « grand », « moyen », « grand ».**	Départ : en 1ère, bras à la seconde, ruban tenu à droite par la main droite. Dans le plan frontal vers l'extérieur en reculant, effectuer 2 grandes circumductions puis 3 « moyennes » circumductions grâce à la mobilisation de l'articulation du coude et finir par 2 grandes circumductions.	-Eloignement du ruban par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Moyennes circumductions : mobilisation du coude	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse.
Explorations des différents types de franchissements	Les franchissements	**E 12**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Elans, franchissements du ruban en marchant**	Départ : en 1ère, bras à la seconde, ruban tenu à droite par la main droite. Effectuer des élans aller-retour dans le plan frontal au ras des pieds et franchir le ruban à chaque élan en marchant (excepté le premier et le dernier). Minimum 4 franchissements. Retour dans la position initiale.	-Bras allongé -Franchissement après le passage de la baguette devant le corps -Le ruban ne touche pas le corps	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des élans : forme et vitesse. -Bonne coordination corps/engin
		E 13	**<u>Dans le plan frontal :</u> Circumductions, franchissements du ruban en marchant**	Départ : en 1ère, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer des circumductions vers l'intérieur dans le plan frontal en passant au ras des pieds et franchir le ruban à chaque passage en	-Bras allongé -Franchissement après le passage de la baguette devant le corps -Le ruban ne touche pas le corps	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des élans : forme et vitesse. -Bonne coordination corps/engin

				marchant (excepté la première circumduction). Minimum 4 franchissements. Arrivée : en 1ère, bras à la seconde, ruban tenu à droite par la main droite.		
		E 14	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Spirales au sol, passage par-dessus en marchant.**	Départ : en 1ère, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer une circumduction dans le plan horizontal vers l'extérieur en spirales au sol. Passer par-dessus les spirales en enjambant le ruban en tournant vers la droite : la jambe gauche puis jambe droite. Arrivée : en 1ère, bras à la seconde, ruban tenu à droite par la main droite.	-Bras allongé -Le ruban ne touche pas le corps -Le ruban passe par l'axe médian du corps -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse. -Bonne coordination corps/engin
Exploration des différents modes de propulsions du ruban	Par la baguette : Echappés et préparation aux grands lancés	**E 15**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Préparation à l'échappé avec changement de main au dessus de la tête.**	Départ : en 6ème, bras à la seconde, ruban tenu à gauche par la main gauche. Elan vers le bas sur ½ plié en passant le tissu derrière soi puis vers le haut sur l'extension des jambes, les 2 bras à la verticale haute. Transmission de la baguette (avec bascule) de la main gauche à la main droite en l'orientant vers le bas. Elan vers l'extérieur en remontant le tissu. Arrivée : en 6ème, bras à la seconde, ruban tenu à droite par la main droite.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Bras allongé -La transmission se fait dans l'axe médian du corps : baguette orientée vers le bas	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement

		E 16	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans avec changements de main devant soi par suspension de la baguette, rattrapé en chaînant une circumduction vers l'avant.**	Départ : en 6ème, bras le long du corps. Effectuer deux fois un élan sagittal avec un changement de main devant soi, en fixant les bras à l'oblique haute, par suspension de la baguette sans rotation, rattraper de l'autre main en circumduction sagittale vers l'avant; coordonné à la flexion/extension des jambes. 2 changements de main pour finir dans la position initiale, ruban dans la main droite.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Bras allongé -Fixation des bras à l'oblique à haute	-Continuité du mouvement -Respect du plan -Contrôle de la réception -La baguette reste à l'horizontale pendant l'envol -Attraper le bout de la baguette

REPERTOIRE COUPE FORMATION RUBAN						
NIVEAU 3						
Objectifs d'acquisition	**Variables d'acquisition**		**Eléments Techniques**	**Description**	***Principales Consignes***	***Principaux Critères de Réussite***
Exploration du poids et de la dimension de l'engin	Elans, circumductions, mouvements en huit	**E 1**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Elans, mouvement en 8 dorsal/frontal.**	Départ : en 1ère avec dégagé jambe droite à la 2de, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer 2 élans sur temps liés (à droite puis à gauche) et un	-Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement

				mouvement en huit : une circumduction vers l'intérieur dans le plan dorsal (avec flexion du coude) et une circumduction vers l'intérieur dans le plan frontal, coordonné à un ramassé vers la droite. Arrivée : ruban à droite, en 1ère		
		E 2	**<u>Dans le plan sagittal</u> : Elans, mouvement en 8 avec passage par-dessus le bras libre.**	Départ : en 6ème, ruban tenu main droite derrière soi. Effectuer 3 élans (vers l'avant, vers l'arrière et vers l'avant), coordonnés à des flexions/extensions des jambes et un mouvement en huit vers l'avant : une circumduction à droite du corps et une circumduction à gauche du corps en passant le ruban par dessus du bras gauche fixé à l'horizontale devant soi. Idem dans l'autre sens. Retour en 6ème, ruban devant soi.	-Accompagnement de l'engin avec le corps. -Le ruban passe par-dessus le bras libre	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement
		E 3	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Elans, mouvements en huit dans les 2 sens, en tournant.**.	Départ : en 1ère, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer 2 élans sur temps liés (à droite puis à gauche) et effectuer un mouvement en huit vers l'extérieur : une circumduction au-dessus de la tête vers l'extérieur en tournant vers la droite et une petite circumduction vers l'extérieur devant les jambes. Dégager le ruban par un élan vers la droite. A travailler aussi vers l'intérieur (voir vidéo).	-Eloignement du ruban par rapport au corps avant et après la transmission -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement

	Spirales : avec changements de plans, de niveaux, de directions.	**E4**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Elan en attrapant le bout du ruban.**	Départ : en 1ère, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer un grand élan horizontal vers l'extérieur en tournant vers la droite, en faisant glisser le tissu dans la main gauche ouverte. Attraper le bout du ruban avec la main gauche. Effectuer une ½ circumduction horizontale vers l'intérieur pour faire passer le tissu dans le plan dorsal, bras à la 2de. Enchaîner immédiatement une petite course vers l'avant en faisant planer le tissu derrière soi. Dégager le ruban sous le bras gauche, du côté droit, par un élan horizontal vers l'intérieur.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -enclencher rapidement le déplacement à la fin de la circumduction -Eloignement du ruban par rapport au corps	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Attraper le bout du tissu
Exploration des différentes formes de dessin		**E 5**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Elan, Circumduction en spirales avec ½ tour** (d'abord en bas)..	Départ : en 1ère, ruban tenu main droite, bras à la 2de. Effectuer un élan vers l'intérieur sur temps lié (vers la gauche). Enclencher une circumduction vers l'intérieur sur temps lié (vers la droite) en spirales. Passer par le bas (près des pieds) jusqu'à droite puis effectuer un 1/2 tour en montant les spirales au-dessus de la tête afin de terminer la circumduction vers la droite du corps (vers l'extérieur). Arrivée : spirales verticales à droite.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Bras allongé, -Les spirales passent près des pieds puis au dessus de tête	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Régularité des dessins : forme et vitesse.

		E 6	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Circumduction vers l'arrière et spirales verticales devant soi, en reculant, ½ tour, spirales derrière soi en avançant.**	Départ : en 6ème, bras le long du corps. Effectuer une circumduction vers l'arrière puis fixer le bras devant soi avant d'enclencher les spirales verticales devant soi, en reculant. Effectuer un demi tour sans arrêter les spirales. Fixer le bras au niveau du bassin derrière soi, avant d'enclencher les spirales derrière soi, en avançant.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Eloignement du ruban par rapport au corps -Bras allongé, baguette orientée à l'oblique basse -fixation du bras	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Régularité des dessins : forme et vitesse.
		E 7	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Spirales au niveau de la tête en tournant.**	Départ : en 1ère, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer des spirales au niveau de la tête en tournant vers la droite (2 tours). Arrivée : spirales verticales à droite.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Eloignement du ruban par rapport au corps	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Régularité des dessins : forme et vitesse.
	Serpentins : avec changements de plans, de niveaux, de directions.	**E 8**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Elan, ½ circumduction vers l'intérieur en serpentins** en passant par le bas, avec ¼ de tour.	Départ : en 1ère, ruban tenu main droite, bras à la 2de. Effectuer un élan vers l'intérieur sur temps lié (vers la gauche). Enclencher une demie circumduction vers l'intérieur sur temps lié (vers la droite) en serpentins. Passer par le bas (près des pieds) jusqu'à droite puis effectuer un ¼ de tour vers la droite. Arrivée : serpentins verticaux devant soi.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Bras allongé -Changement de l'orientation de la baguette : de l'oblique haute à l'oblique basse -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Régularité des dessins : forme et vitesse.

		E 9	**Serpentins derrière soi, en avançant,** bras à la verticale haute, ½ **circumduction sagittale vers l'avant en serpentins en reculant.**	Départ : en 1ère, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer une demie circumduction horizontale vers l'extérieur. Fixer le bras à la verticale haute pour déclencher les serpentins horizontaux derrière le corps, en avançant. Descendre le ruban devant soi en reculant, en effectuant une ½ circumduction vers l'avant sans arrêter les serpentins. Remonter les serpentins. Arrivée : bras fixé devant soi à la hauteur de la tête, serpentins verticaux.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Eloignement du ruban par rapport au corps -Bras allongé, -Changement de l'orientation de la baguette : de l'oblique haute à l'oblique basse -Remonter les serpentins au moment où le tissu est complètement descendu -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Régularité des dessins : forme et vitesse.
		E 10	**Serpentins derrière soi, en avançant,** bras à la verticale haute**, au-dessus de la tête, changement de plan, serpentins dans le plan horizontal.**	Départ : en 1ère, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer une demie circumduction horizontale vers l'extérieur. Fixer le bras à la verticale haute pour déclencher les serpentins horizontaux derrière le corps, en avançant. Changer de plan sans arrêter les serpentins : en descendant la main droite au niveau de l'épaule gauche (croisé) coordonné au passage des dessins dans le plan horizontal. Poursuivez les serpentins en se déplaçant en courbe vers la droite et en ouvrant progressivement le bras droit à la 2de.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Eloignement du ruban par rapport au corps -Bras allongé -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Régularité des dessins : forme et vitesse.

	Alternance des différentes amplitudes de dessins.	**E 11**	**Circumductions frontales puis spirales en reculant, en alternant « grand », « moyen », « petit ».**	Départ : en 1ère, bras à la seconde, ruban tenu à droite par la main droite. Dans le plan frontal vers l'extérieur en reculant, effectuer 2 grandes circumductions puis 3 « moyennes » circumductions grâce à la mobilisation de l'articulation du coude et finir en spirales grâce à la fixation du bras et la mobilisation du poignet.	-Eloignement du ruban par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Moyennes circumductions : mobilisation du coude -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Régularité des dessins : forme et vitesse.
Explorations des différents types de franchissements	Les franchissements	**E 12**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Elans, franchissements du ruban en courant.**	Départ : en 1ère, bras à la seconde, ruban tenu à droite par la main droite. Effectuer des élans aller-retour dans le plan frontal au ras des pieds et franchir le ruban à chaque élan en courant (excepté le premier et le dernier). Minimum 4 franchissements. Retour dans la position initiale.	-Bras allongé -Franchissement après le passage de la baguette devant le corps -Le ruban ne touche pas le corps	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des élans : forme et vitesse. -Bonne coordination corps/engin
		E 13	**<u>Dans le plan frontal :</u> Circumductions, franchissements du ruban en courant**	Départ : en 1ère, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer des circumductions vers l'intérieur dans le plan frontal en passant au ras des pieds et franchir le ruban à chaque passage en courant (excepté la première circumduction). Minimum 4 franchissements. Arrivée : en 1ère, bras à la seconde, ruban tenu à droite par la main droite.	-Bras allongé -Franchissement après le passage de la baguette devant le corps -Le ruban ne touche pas le corps	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des élans : forme et vitesse. -Bonne coordination corps/engin

		E 14	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Spirales au sol, passage par-dessus en sautant.**	Départ : en 1ère, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer une circumduction dans le plan horizontal vers l'extérieur en spirales au sol. Passer par-dessus les spirales en saut en tournant vers la droite : saut de chat avec appel droit. Arrivée : en 1ère, bras à la seconde, ruban tenu à droite par la main droite.	-Bras allongé -Le ruban ne touche pas le corps -Le ruban passe par l'axe médian du corps -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse. -Bonne coordination corps/engin
Exploration des différents modes de propulsions du ruban	Par la baguette : Echappés	**E 15**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Echappé avec changement de main au dessus de la tête.**	Départ : en 6ème, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Elan vers la droite puis vers le bas en passant le tissu derrière soi. Effectuer un échappé de la baguette en la montant au-dessus de la tête (bras fixé à l'oblique haute à droite) coordonné à la flexion/extension de jambes. La baguette bascule vers la gauche en faisant une rotation complète pendant l'envol dans le plan frontal. Réception de la main gauche (bras fixé à l'oblique haute) à gauche du corps après un pas latéral vers la gauche. Arrivée : en 6ème, ruban tenu en bas à gauche par la main gauche.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -L'échappé se fait dans l'axe médian du corps : baguette orientée vers le bas -Mise en action de la bascule de la baguette par le pouce, appui de la baguette sur l'index.	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Contrôle de la réception -Rattraper le bout de la baguette
		E 16	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Bascule arrière de la baguette autour de la main.**	Départ : en 6ème, bras le long du corps, tissu derrière soi. Effectuer une circumduction sagittale vers l'arrière et fixer le bras à l'oblique avant basse pour effectuer une bascule de la baguette (boucle complète) vers l'arrière.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Bras allongé -Fixation des bras à l'oblique à basse au moment de la bascule de la baguette sur le dos de la main	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Contrôle de la réception -Rattraper le bout de la baguette

				La faire passer sur le dos de la main en la retenant avec le pouce puis la rattraper en pronation en enchaînant une circumduction sagittale vers l'arrière. Le tout coordonné à la flexion/extension des jambes.		
	lancés Par le tissu : Préparation aux grands lancés	**E 17**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> 1ère phase du lancé boomerang.**	Départ : en 6ème, baguette tenue dans la main droite, le bout du tissu dans la main gauche. Les bras sont à l'horizontale devant soi, le tissu est posé au sol devant soi. Echapper la baguette à l'horizontale vers l'arrière, attraper le tissu à 20 cm environ de l'émerillon en pronation, coordonné à la flexion des jambes. Effectuer un grand lancé main droite vers l'arrière en fixant simultanément les 2 bras à la verticale haute, coordonné à l'extension des jambes. Effectuer un ½ tour vers la gauche pour faire face au ruban en gardant le bout du ruban dans la main gauche, bras toujours fixé à la verticale haute.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Attraper le tissu à environ 20cm de l'émerillon -Bras allongés, parallèles et fixés à la verticale haute au moment du lancé.	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire du ruban.

REPERTOIRE COUPE FORMATION RUBAN						
NIVEAU 4						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Niveau 4***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Exploration du poids et de la dimension du ruban	Elans, circumductions, mouvements en huit	**E 1**	**<u>Dans le plan frontal/dorsal :</u> Mouvement en 8 (au niveau de la taille dans le plan dorsal)**	Départ : en 6ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite à droite en spirales. Effectuer une circumduction frontale vers l'extérieur. Passer le bras droit dans le dos au niveau de la taille et effectuer une circumduction vers l'extérieur dans le plan dorsal en fléchissant le coude coordonné à une flexion des jambes. Effectuer à nouveau une circumduction frontale vers l'extérieur coordonnée à l'extension des jambes. Retour dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Mobilisation articulaire du coude et du poignet dans la circumduction plan dorsal	-Respect du plan -Contrôle de l'énergie transmise au ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Précision de la forme du dessin
		E 2	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Mouvement en 8 avec changement de direction, de sens et de main.**	Départ : en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite devant soi en spirales. Effectuer une circumduction sagittale à droite vers l'avant. Passer le bras droit par-dessus le bras gauche tendu à l'horizontale devant et effectuer une circumduction sagittale vers l'avant à gauche du corps en fléchissant le coude. A la fin de cette circumduction, enclencher un ½ tour enveloppé vers la droite (pose du pied gauche devant) en changeant de main en bas à droite près du corps simultanément. Effectuer une circumduction	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Mobilisation articulaire du coude et du poignet dans la circumduction du coté opposé	-Respect du plan -Contrôle de l'énergie transmise au ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Précision de la forme du dessin

				sagittale main gauche vers l'arrière à gauche du corps. Passer le bras gauche par-dessus le bras droit tendu à l'horizontale devant et effectuer une circumduction sagittale vers l'arrière à droite du corps en fléchissant le coude. A la fin de cette circumduction, enclencher un ½ tour détourné vers la gauche en montant le bras. Effectuer une dernière circumduction sagittale vers l'avant et changer de main devant soi Retour dans la position initiale.		
		E 3	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Mouvement en 8 avec changement de direction, de sens et de main avec franchissement.**	Départ : en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite à droite en spirales. Effectuer une circumduction horizontale au-dessus de la tête vers l'intérieur coordonnée à un pas en avant de la jambe gauche, suivie d'une petite circumduction horizontale vers l'intérieur devant les jambes au sol coordonnée à un franchissement du ruban sur un pas en avant de la jambe droite (piqué dans la boucle dessinée par le ruban). Remonter le ruban en faisant ½ tour vers la gauche et effectuer une circumduction horizontale vers l'intérieur au-dessus de la tête. Changer demain au-dessus la tête et effectuer une petite circumduction main gauche vers l'extérieur devant les jambes au sol coordonnée à un franchissement du ruban sur un pas	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Mobilisation articulaire du poignet dans la circumduction au sol devant les jambes -Le franchissement se fait immédiatement après le passage de la baguette devant et près des jambes.	-Respect du plan -Contrôle de l'énergie transmise au ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Précision de la forme du dessin

				en avant de la jambe gauche. Remonter le ruban en faisant ½ tour vers la gauche et effectuer une circumduction horizontale vers l'extérieur au-dessus de la tête. Changer demain au-dessus la tête et effectuer un élan main droite sous le bras gauche avant de revenir dans la position initiale.		
		E 4	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Mouvement en 8 vers l'avant avec attrapé du bout du ruban.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite en spirale devant soi. Effectuer un mouvement en 8 dans le plan sagittal vers l'avant. A la fin de la 2ème circumduction (petite boucle) à gauche du corps, attraper le bout du ruban de la main gauche, tandis que la main droite ne s'arrête pas de manipuler. Effectuer à nouveau un mouvement en 8 vers l'avant avec le bout du ruban tenu. Lâcher celui-ci afin de revenir dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Mobilisation articulaire du coude et du poignet dans la circumduction du côté opposé. -Anticiper la trajectoire du tissu pour attraper le bout	-Respect du plan -Contrôle de l'énergie transmise au ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Précision de la forme du dessin -C'est le bout du ruban qui est attrapé (tolérance 20 cms)
Exploration des différentes formes de dessins	Spirales : avec changements de plans, de niveaux, de directions.	**E 5**	**Circumduction en spirales avec tour complet.**	Départ 1ère en dégagé 2de de la jambe droite, ruban tenu main droite en spirales sous le bras gauche. Poser le pied droit à plat en descendant les spirales devant soi près des jambes au sol. Poser le pied gauche sur ½ pointe devant le droit et enclencher un tour enveloppé vers la droite tandis que le bras droit effectue une circumduction complète sans arrêter les spirales (en les montant au-dessus de la tête).	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation conjointe de l'articulation du poignet pour les spirales et de l'épaule pour la circumduction	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Régularité des spirales

				Revenir de face en 5ème sur ½ pointes, ruban sur le côté droit.		
		E 6	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **½ Circumduction vers l'arrière en spirales, ½ tour, spirales dans le plan dorsal. En déplacement.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite en spirale devant soi. Reculer en marchant sur ½ pointes avec ½ tour vers la droite en montant simultanément les spirales dans le plan sagittal au-dessus de la tête (1/2 circumduction) : Continuer à se déplacer en avant après le ½ tour sans arrêter les spirales (dans le plan dorsal), baguette tenue vers l'arrière à l'horizontale par le bras droit tendu à la verticale haute. Terminer par une circumduction vers l'avant dans le plan sagittal. Retour dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation conjointe de l'articulation du poignet pour les spirales et de l'épaule pour la circumduction	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Régularité des spirales
		E 7	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **Circumduction complète en spirales au niveau de la tête avec cambré.**	Départ 6ème pieds à plat, ruban tenu main droite en spirales sous le bras gauche. Réaliser une circumduction horizontale vers l'extérieur en spirale au niveau de la tête durant tout le parcours du ruban ; extension dorsale quand le ruban passe derrière. Fin bras à la seconde en spirales.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation conjointe de l'articulation du poignet pour les spirales et de l'épaule pour la circumduction	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Régularité des spirales
	Serpentins : avec changements de plans, de niveaux, de directions.	**E 8**	**Circumduction en serpentins avec tour complet.**	Départ en 1ère, pieds à plat, ruban tenu main droite, à droite du corps. Elan vers le bas et la gauche, circumduction vers l'intérieur dans le plan frontal coordonnée à un pas glissé vers la droite. Quand la baguette passe devant les pieds,	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation conjointe de	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement.

				enclencher des serpentins en posant le pied gauche devant le droit pour enclencher un tour enveloppé vers la droite. Durant le tour, effectuer une circumduction en serpentins : monter les serpentins au-dessus de la tête pendant le 1er ½ tour et les descendre jusqu'au sol durant le 2ème ½ tour. Circumduction (lisse) vers l'intérieur dans le plan frontal pour revenir dans la position initiale sur ½ pointes.	l'articulation du poignet pour les serpentins et de l'épaule pour la circumduction	-Précision de la forme du dessin -Régularité des serpentins
		E 9	**Serpentins derrière soi, en avançant,** bras à la verticale haute, **circumduction sagittale vers l'avant en serpentins en tournant.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite, tissu posé au sol derrière soi, bras droit le long du corps. Elan sagittal vers l'avant en montant le ruban au-dessus de la tête. Marcher sur ½ pointes en avant en réalisant des serpentins derrière soi, bras à la verticale haute. Descendre progressivement les serpentins devant soi en posant le pied gauche devant le pied droit pour enclencher un tour enveloppé vers la droite. Effectuer une circumduction en serpentins pendant le tour : le ruban passe près des pieds puis remonte au-dessus de la tête. Retour de face en continuant à descendre le ruban en serpentins devant soi jusqu'au sol. Enchainer par une circumduction sagittale vers l'avant (lisse) et arrêter le ruban après un élan sous le bras gauche.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation conjointe de l'articulation du poignet pour les serpentins et de l'épaule pour la circumduction	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Régularité des serpentins

		E 10	**Serpentins derrière soi au-dessus de la tête, en avançant, changement de plan devant soi, serpentins dans le plan horizontal en tournant.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite, tissu posé au sol derrière soi, bras droit le long du corps. Elan sagittal vers l'avant en montant le ruban au-dessus de la tête. Marcher sur ½ pointes en avant en réalisant des serpentins derrière soi, bras à la verticale haute. Descendre progressivement les serpentins devant soi au niveau de la poitrine, baguette à l'horizontale. Changer de plan en passant dans le plan horizontal sans arrêter les serpentins : les serpentins sont dans le dos (poignet ouvert). Faire un tour complet vers la gauche en serpentins. Elan horizontal vers la gauche avant d'arrêter le ruban sous le bras droit.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation conjointe de l'articulation du poignet pour les serpentins et de l'épaule pour la circumduction -Le changement de plan se fait rapidement lors du passage de la baguette à l'horizontale coordonné au déclenchement du tour	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Régularité des serpentins
	Alternance des différentes amplitudes de dessins.	**E 11**	**Circumductions horizontales « grand, :moyen, grand»**	Départ en 6ème pieds à plat, ruban tenu main droite, tissu posé au sol derrière soi, bras droit le long du corps. Effectuer une grande circumduction horizontale au-dessus de la tête vers l'intérieur puis 2 circumductions de taille moyenne en mobilisant les articulations du coude et du poignet (corps à l'intérieur du dessin formé par le ruban) et finir par une grande circumduction, toujours dans le même sens. Arrêter le ruban par un élan sous le bras gauche.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras dans les grandes circumductions -Mobilisation de l'épaule pour la grande circumduction -Descente du coude fléchi devant soi, l'avant bras oscille autour d'un axe vertical avec la	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Corps dans le dessin formé par le ruban sans contact avec celui-ci

					mobilisation du poignet	
Explorations des différents types de franchissements	Les franchissements	**E 12**	**<u>Dans le plan frontal :</u> Circumductions vers l'intérieur, avec franchissements du ruban en marchant puis en saut en tournant.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite à la 2de en spirales. Effectuer une circumduction dans le plan frontal vers l'intérieur en avançant le pied gauche. Enchainer une 2ème circumduction avec franchissement sur l'avancée du pied droit puis une 3ème avec franchissement sur la prise d'appel pied du pied gauche. Réaliser un saut de chat en tournant vers la gauche en réalisant une 4ème circumduction en tournant. Retour dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation de l'articulation de l'épaule -Le franchissement se fait immédiatement après le passage de la baguette devant et près des jambes.	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Contrôle du rythme
		E 13	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Mouvements en huit avec franchissements droite/gauche alternés.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite devant soi, en spirales. 1ère circumduction sagittale à droite vers l'avant sur un pas gauche, 2ème circumduction à droite avec franchissement vers la droite par la jambe droite, 3ème circumduction à gauche du corps (coude fléchi) avec franchissement vers la gauche par la jambe gauche. Renouveler les franchissements alternés droite/gauche sur le mouvement en 8 vers l'avant dans le plan sagittal. Elan sous le bras gauche, retour dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation de l'articulation de l'épaule -Le franchissement se fait immédiatement après le passage de la baguette devant et près des jambes.	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Contrôle du rythme

		E 14	**<u>Dans le plan horizontal :</u>** **3 passages par-dessus les spirales (au sol) en sauts en tournant.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite sous le bras gauche en spirales. Appel droite devant soi en amenant les spirales au sol devant les pieds. Franchissement par-dessus les spirales en saut de chat en tournant vers la droite. Enchainer 3 franchissements en saut en tournant ; le ruban dessine une cercle au sol en spirales. Fin en 5ème sur ½ pointes, bras devant soi en spirales.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Le bras droit reste fixé à droite; baguette à l'oblique basse. -Seule l'articulation des poignets est mobilisée pendant les franchissements en spirale.	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Contrôle du rythme -Contrôle des orientations
Exploration des différents modes de propulsion du ruban	Par la baguette ou par le tissu : Echappés, préparation aux grands lancés et lancés.	**E 15**	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Echappé de la baguette vers l'arrière avec ½ tour et changement de main.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite devant soi en spirales. Elan vers le bas et l'arrière sur une flexion des jambes. Echappé de la baguette sur une extension des jambes, bras à l'oblique haute. La baguette fait un tour complet pendant son envol dans le plan sagittal en passant au-dessus de la tête. ½ tour de la gymnaste vers la gauche avec les 2 bras à la verticale haute. Rattraper le bout de la baguette main gauche en enchainant une circumduction sagittale vers l'avant coté gauche. Retour dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Fixation du bras à l'oblique haute au moment de l'échappé avec appui du pouce sur la baguette et soulèvement des autres doigts.	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Aucun contact avec une autre partie du corps que la main -Boucle complète de la baguette - Contrôle de la réception : rattrapé du bout de la baguette, le plus haut possible.
		E 16	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Préparation du lancé à boucle vers l'arrière.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite devant soi en spirales. Circumduction sagittale à droite vers l'arrière. Lorsque la baguette arrive à l'oblique arrière basse,	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Flexion des jambes et flexion du bras lors de l'attrapé du tissu	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -Aucun contact avec une autre partie du corps que la main

				enclencher la bascule de la baguette vers l'arrière (passage sur le dos de la main). Echappé la baguette en envoyant le bout de celle-ci vers l'arrière. Attraper le tissu en pronation (à environ 15 cm de l'émerillon) sur une flexion des jambes et effectuer une ½ circumduction sagittale vers l'arrière sur une extension des jambes. ½ tour vers la droite pour rattraper la baguette main gauche sans lâcher le tissu main droite. Lâcher le tissu en enchainant une circumduction sagittale vers l'avant; bras libres tendus à la verticale haute pendant le ½ tour. Retour en position initiale.	puis extension des jambes et allongement du corps et des bras -Attraper le tissu par-dessus en pronation en arrière de l'axe du corps -La baguette passe entre le corps et le tissu	
		E 16-1	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Lancer à partir de la baguette.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite devant soi en spirales. Elan vers l'arrière suivi d'une circumduction sagittale à droite vers l'arrière coordonné à une flexion/extension des jambes. Lancer le ruban par la baguette devant soi sur bras tendu coordonné à une flexion/extension des jambes. La baguette fait un ½ tour sagittal vers l'avant pendant l'envol. Rattraper le bout de la baguette main droite, après un petit déplacement marché vers l'avant, et enchainer une circumduction sagittale vers l'avant. Retour dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement et fixation du bras à l'oblique haute -Verticalité et allongement du corps -Accélération du mouvement pour lancer	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -Aucun contact avec une autre partie du corps que la main -La totalité du ruban est en mouvement. - Contrôle de la réception : rattrapé du bout de la baguette, le plus haut possible.

		E16-2	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Lancé vers l'avant, sans boucle par le tissu.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main gauche, tissu posé au sol devant soi. Circumduction sagittale à gauche vers l'avant coordonné à une flexion/extension des jambes. Attrapé le tissu (à 15cm environ de l'émerillon) devant soi avec la main droite ; le bras gauche tendu à la verticale haute tenant la baguette le long du bras, la main droite tenant le tissu au niveau de la poitrine. Lâcher la baguette devant soi ; celle-ci fait une circumduction sagittale vers l'avant. Lancer le ruban par le tissu vers l'avant, main droite, bras fixé à la verticale haute, coordonné à une flexion/extension des jambes. Rattraper le bout de la baguette main droite, après un petit déplacement marché vers l'avant, et enchainer une circumduction sagittale vers l'avant. Retour dans la position initiale avec spirales.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement et fixation du bras à la verticale haute -Verticalité et allongement du corps -Accélération du mouvement pour lancer	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -Aucun contact avec une autre partie du corps que la main -La totalité du ruban est en mouvement. -Contrôle de la vitesse, de l'énergie donnée au ruban - Contrôle de la réception : rattrapé du bout de la baguette, le plus haut possible.
	Boomerang	**E 17**	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Lancé boomerang en arrière.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite devant soi en spirales. Petite circumduction sagittale à gauche du corps vers l'avant pour former une boucle; attraper le bout du ruban. ramener le ruban tenu à 2 mains, au sol devant soi. Echapper la baguette (sans boucle) en la « tirant » vers l'arrière, bras fléchi. Attraper le tissu par-dessus en pronation (15cm environ de l'émerillon) pour lancer le ruban en	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement et fixation du bras à l'oblique haute -Verticalité et allongement du corps -Attraper le tissu par-dessus en pronation en arrière de l'axe du corps	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -Aucun contact avec une autre partie du corps que la main -La totalité du ruban est en mouvement. -Contrôle de la vitesse, de l'énergie donnée au ruban - Contrôle de la réception : rattrapé du bout de la baguette

				arrière sur bras tendu coordonné à une flexion/extension des jambes. Les 2 bras montent à la verticale haute. ½ tour vers la gauche de la gymnaste. Quand la baguette effleure le sol, baisser énergiquement le bras tendu qui tient le bout du ruban, coordonné à une flexion/extension des jambes. Cette action fait revenir la baguette vers soi (effet boomerang). Lâcher le tissu et rattraper le bout de la baguette main droite. Enchainer une circumduction sagittale vers l'avant. Retour dans la position initiale.	-Accélération du mouvement pour lancer -Bout du ruban fixé à la verticale haute avant de baisser le bras tendu devant soi pour faire revenir la baguette	

REPERTOIRE COUPE FORMATION RUBAN						
NIVEAU 5						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Niveau 5***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***

Exploration du poids et de la dimension du ruban	Elans, circumductions, mouvements en huit	**E 1**	**<u>Dans le plan frontal/dorsal :</u> Mouvement en 8 en tournant (au niveau de la taille dans le plan dorsal)**	Départ : en 6ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite à droite en spirales. Effectuer une circumduction frontale vers l'extérieur. Passer le bras droit dans le dos au niveau de la taille et effectuer une circumduction vers l'extérieur dans le plan dorsal en fléchissant le coude coordonné à la pose du pied droit devant le pied gauche. Dès la fin de cette circumduction dorsale, enclencher un tour enveloppé vers la gauche en réalisant une autre circumduction frontale dans le même sens. Retour dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Mobilisation articulaire du coude et du poignet dans la circumduction plan dorsal -Attendre la fin de la circumduction dorsale pour enclencher la rotation.	-Respect du plan -Contrôle de l'énergie transmise au ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Précision de la forme du dessin
		E 2	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Mouvement en 8 avec changement de direction, de sens et de main avec franchissement du ruban.**	Départ : en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite devant soi en spirales. Effectuer une circumduction sagittale à droite vers l'avant coordonnée à un franchissement latéral du ruban. Passer le bras droit par-dessus le bras gauche tendu à l'horizontale devant et effectuer une circumduction sagittale vers l'avant à gauche du corps en fléchissant le coude. A la fin de cette circumduction, enclencher un ½ tour enveloppé vers la droite (pose du pied gauche devant) en changeant de main en bas à droite près du corps simultanément. Effectuer une circumduction sagittale main gauche vers l'arrière à gauche du corps coordonnée à un franchissement latéral vers la gauche du ruban. Passer le bras gauche par-dessus le bras droit tendu à l'horizontale devant et	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Mobilisation articulaire du coude et du poignet dans la circumduction du coté opposé -Le franchissement latéral se fait immédiatement après le passage de la baguette à côté de la hanche	-Respect du plan -Contrôle de l'énergie transmise au ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Précision de la forme du dessin

				effectuer une circumduction sagittale vers l'arrière à droite du corps en fléchissant le coude. A la fin de cette circumduction, enclencher un ½ tour détourné vers la gauche en montant le bras. Changer de main. Retour dans la position initiale.		
		E 3	**<u>Dans le plan horizontal/dorsal/frontal :</u>** **Mouvement en 8 avec changement de plan.**	Départ : en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite devant soi en spirales. Effectuer une circumduction horizontale au-dessus de la tête vers l'extérieur coordonnée à un pas en avant. Passer le bras droit dans le dos en fléchissant le coude et les jambes.. Changer de plan en relâchant le dos en avant et en effectuer une petite circumduction dans le plan dorsal vers l'extérieur (coude fléchi dans le dos). Ramener le ruban devant soi en redressant le buste et en tendant les jambes. Effectuer une ½ circumduction frontale vers la droite et l'extérieur. Retour dans la position initiale, bras à droite.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Mobilisation articulaire du coude et du poignet dans la circumduction dorsale -Le changement de plan se fait quand la baguette est dans le dos à l'horizontale à gauche du corps -Le relâchement du dos facilite la mobilisation du poignet pour changer de sens.	-Respect du plan -Contrôle de l'énergie transmise au ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Précision de la forme du dessin

		E 4	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Mouvement en 8 vers l'arrière avec attrapé du bout du ruban.**	Départ en 6ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite en spirale devant soi. Effectuer élan vers le bas et l'arrière puis enchainer une circumduction vers l'arrière en attrapant le bout du ruban de la main gauche devant soi, tandis que la main droite ne s'arrête pas de manipuler. Effectuer un mouvement en 8 vers l'arrière avec le bout du ruban tenu. Le tout coordonné à la flexion/extension des jambes. Lâcher celui-ci afin de revenir dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Mobilisation articulaire du coude et du poignet dans la circumduction du côté opposé. -Anticiper la trajectoire du tissu pour attraper le bout -Attraper le tissu devant soi loin du corps	-Respect du plan -Contrôle de l'énergie transmise au ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Précision de la forme du dessin -C'est le bout du ruban qui est attrapé (tolérance 20 cms)
Exploration des différentes formes de dessins	Spirales : avec changements de plans, de niveaux, de directions.	**E 5**	**Circumduction en spirales avec tour complet et changement de niveau de la gymnaste.**	Départ en 6ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite en spirale du coté droit. Poser le genou droit au sol en faisant un ¼ de tour vers la droite. Continuer à tourner vers la droite au sol en resserrant les genoux en coordonnant la montée des spirales au-dessus de la tête. Lever le genou droit pour se relever dans la position initiale en coordonnant la descente des spirales. Le ruban a fait une circumduction complète en spirales en passant par le haut puis par le bas pendant le tour complet sur les genoux.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation conjointe de l'articulation du poignet pour les spirales et de l'épaule pour la circumduction -Les spirales passent au dessus de tête puis près des pieds pour dessiner un grand cercle.	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Régularité des spirales

		E 6	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Spirales « fixées » avec tour complet du corps avec cambré.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite en spirale devant soi. Sans déplacer le ruban, toujours en spirales, réaliser un tour complet vers la gauche en fixant le bras droit ; avec une extension dorsale quand le ruban est dans le plan dorsal. Retour dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Fixation du bras qui manipule (mobilisation du poignet) pendant tout l'exercice.	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Régularité des spirales
		E 7	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Circumduction complète en spirales au niveau de la tête avec cambré suivie de spirales « fixées » (bras dans le dos) avec tour complet du corps.**	Départ 6ème pieds à plat, ruban tenu main droite en spirales sous le bras gauche. Réaliser une circumduction horizontale vers l'extérieur en spirales au niveau de la tête durant tout le parcours du ruban ; extension dorsale quand le ruban passe derrière. Sans arrêter les spirales, ouvrir le bras droit à la 2de et le passer derrière le dos en fléchissant le coude : ruban en spirales, tenu main droite du coté gauche du corps, au niveau de la taille (bras dans le dos). Dégager la jambe droite à la 2de pour effectuer un tour complet (déboulé) vers la droite en fixant le ruban, toujours en spirales. Le ruban ne s'est pas déplacé. Retour dans la position initiale en 5ème sur ½ pointes.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras (hors enroulement) -Mobilisation conjointe de l'articulation du poignet pour les spirales et de l'épaule pour la circumduction dans la première partie. -Fixation du bras qui manipule (mobilisation du poignet) dans la 2ème partie.	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Régularité des spirales

	Serpentins : avec changements de plans, de niveaux, de directions.	**E 8**	**Descente et montée du ruban en serpentins devant soi avec changement de niveau de la gymnaste.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite (posé au sol), bras dans le prolongement du corps. Effectuer un pas en avant en montant le ruban devant soi par élan. Lorsque le tissu passe dans le plan dorsal, bras tendu à la verticale haute, enclencher des serpentins. Effectuer une ½ circumduction vers l'avant en descendant les serpentins jusqu'au sol devant soi coordonnée à la pose de genou gauche au sol. Remonter les serpentins jusqu'au niveau de la tête devant soi, émerillon vers le haut, en se relevant du sol. Enchainer par une circumduction sagittale (lisse) vers l'arrière coordonnée à un pas vers l'avant, avant d'arrêter le ruban sous le bras gauche en 5ème sur ½ pointes.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation conjointe de l'articulation du poignet pour les serpentins et de l'épaule pour la circumduction	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Régularité des serpentins
		E 9	**Serpentins derrière soi, en avançant,** bras à la verticale haute, **circumduction sagittale vers l'avant en serpentins en tournant avec changement de main.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite, tissu posé au sol derrière soi, bras droit le long du corps. Elan sagittal vers l'avant en montant le ruban au-dessus de la tête. Marcher sur ½ pointes en avant en réalisant des serpentins derrière soi, bras à la verticale haute. Descendre progressivement les serpentins devant soi en posant le pied gauche devant le pied droit pour enclencher un tour enveloppé vers la droite. Effectuer une circumduction en serpentins pendant le tour : le ruban passe près des pieds puis remonte au-dessus de la tête. Avant le dernier ½ tour, changer de main au dessus de la tête	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation conjointe de l'articulation du poignet pour les serpentins et de l'épaule pour la circumduction -Le changement de main se fait en haut loin du corps en conservant la direction de la baguette.	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Régularité des serpentins

				sans arrêter les serpentins. Retour de face en continuant à descendre le ruban en serpentins devant soi jusqu'au sol main gauche. Enchainer par une circumduction sagittale vers l'avant (lisse) et arrêter le ruban après un élan sous le bras droit.		
		E 10	**Serpentins derrière soi au-dessus de la tête, en avançant, changements de plan et de main devant soi, serpentins dans le plan horizontal en tournant.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite, tissu posé au sol derrière soi, bras droit le long du corps. Elan sagittal vers l'avant en montant le ruban au-dessus de la tête. Marcher sur ½ pointes en avant en réalisant des serpentins derrière soi, bras à la verticale haute. Descendre progressivement les serpentins devant soi au niveau de la poitrine, baguette à l'horizontale. Simultanément, changer de plan en passant dans le plan horizontal et de main, passage dans la main gauche sans arrêter les serpentins : les serpentins sont devant soi. Faire un tour complet vers la gauche en serpentins. Elan horizontal vers la gauche avant d'arrêter le ruban, bras 2de.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation conjointe de l'articulation du poignet pour les serpentins et de l'épaule pour la circumduction -Les changements de plan et demain se font rapidement lors du passage de la baguette à l'horizontale coordonné au déclenchement du tour	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Régularité des serpentins
	Alternance des différentes amplitudes de dessins.	**E 11**	**« Tire bouchon »**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite, en spirales, bras 2de. Effectuer une grande circumduction horizontale au-dessus de la tête vers l'intérieur puis avancer la jambe droite en fente en allongeant et en fixant le bras droit à l'oblique haute devant soi. Par des oscillations du	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Accélération du poignet	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement.

				bras et une accélération des mouvements du poignet, le ruban forme des spirales autour du bras droit. Revenir en 5ème (en reculant) en sortant le bras droit du dessin par une circumduction sagittale vers l'avant. Arrêter le ruban par un élan sous le bras gauche.		-Précision de la forme du dessin -Bras dans le dessin formé par le ruban (spirales) sans contact avec celui-ci
Explorations des différents types de franchissements	Les franchissements	**E 12**	**<u>Dans le plan dorsal :</u> Elans avec franchissements du ruban en marchant en arrière.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite à la 2de en spirales. Effectuer une circumduction dans le plan frontal vers l'extérieur en reculant le pied gauche. Enchainer un élan coude fléchi dans le plan dorsal avec franchissement sur le recul du pied droit. Elan vers la droite puis renouveler le franchissement en reculant. Finir par une circumduction frontale vers l'extérieur en s'arrêtant en 5ème sur ½ pointes. Retour dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation de l'épaule -Le franchissement se fait immédiatement après le passage de la baguette devant et près des jambes.	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Contrôle du rythme
		E 13	**<u>Dans le plan frontal :</u> Circumductions avec franchissements du ruban en sautillés, en changeant de direction.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite en 2de, en spirales. 1ère circumduction frontale vers l'intérieur en avançant le pied gauche, franchissement du ruban par la jambe droite juste après que la baguette soit passée en bas devant les jambes. 2ème circumduction en faisant un ½ tour du corps vers la droite en sautant appel droit en franchissant le ruban par la jambe gauche. 3ème circumduction en faisant un ½ tour du corps vers la droite en sautant appel gauche en franchissant le ruban par la jambe droite. 4ème circumduction en franchissant le ruban par la jambe	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation de l'articulation de l'épaule -Le franchissement se fait immédiatement après le passage de la baguette devant et près des jambes.	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Contrôle du rythme -Contrôle des orientations

				gauche. Un pas en serrant les pieds en 5ème sur ½ pointes : retour en position initiale.		
		E 14	**Roue sur une main avec passage par-dessus les spirales du ruban.**	Départ en 1ère avec dégagé de la jambe droite devant, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer des spirales du côté gauche ; le bras (libre) gauche passe par dessus les spirales pour aller se poser au sol devant soi avec appui simultané de la jambe droite et levée de la jambe gauche derrière. Réaliser une roue sur le bras gauche sans arrêter les spirales. Se redresser en 5ème sur ½ pointes, spirales sous le bras gauche.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Le bras droit reste fixé (coude fléchi) pendant la roue : les spirales restent au même endroit jusqu'à la remontée.	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Contrôle des orientations
Exploration des différents modes de propulsion du ruban	Par la baguette : Echappés et préparation aux grands lancés	**E 15**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Echappé de la baguette devant soi avec changement de main.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite à la 2de en spirales. Circumduction horizontale vers l'intérieur. Echappé de la baguette devant soi à l'horizontale au niveau de la poitrine coordonné à une flexion/extension des jambes. La baguette fait un 1/2 tour (boucle) pendant son envol dans le plan horizontal dans l'axe médian du corps. Rattraper le bout de la baguette main gauche, à gauche, en enchainant une circumduction horizontale vers l'extérieur Retour dans la position initiale, ruban en spirales tenu main gauche..	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Fixation du bras (bras direction 2) au moment de l'échappé avec « cassé » du poignet. -La « boucle » de la baguette se fait dans l'axe médian du corps	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Aucun contact avec une autre partie du corps que la main -Boucle de la baguette - Contrôle de la réception : rattrapé du bout de la baguette

		E16	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Lancé vers l'arrière à boucle par le tissu.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite devant soi en spirales. Circumduction sagittale à droite vers l'arrière. Lorsque la baguette arrive à l'oblique arrière basse, enclencher la bascule de la baguette vers l'arrière (passage sur le dos de la main). Echappé la baguette en envoyant le bout de celle-ci vers l'arrière. Attraper le tissu en pronation (à environ 15 cm de l'émerillon) sur une flexion des jambes et lancer l'engin bras fixé à l'oblique haute bras tendu sur une extension des jambes. Le ruban est lancé vers le haut et l'arrière. ½ tour vers la droite pour rattraper la baguette main droite en enchainant une circumduction sagittale vers l'avant; bras libres tendus à la verticale haute pendant le ½ tour. Retour en position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Flexion des jambes et flexion du bras lors de l'attrapé du tissu puis extension des jambes et allongement du corps et des bras pour lancer -Attraper le tissu par-dessus en pronation en arrière de l'axe du corps -La baguette passe entre le corps et le tissu -Accélération du mouvement pour lancer	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -Aucun contact avec une autre partie du corps que la main -La totalité du ruban est en mouvement. -Contrôle de la vitesse, de l'énergie donnée au ruban - Contrôle de la réception : rattrapé du bout de la baguette, le plus haut possible.
		E 16-1	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Lancé vers l'arrière, sans boucle par le tissu.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite devant soi en spirales. Circumduction sagittale à droite vers l'arrière. Lorsque la baguette arrive à l'horizontale devant soi. Echappé la baguette sans boucle en la « tirant » vers l'arrière, bras fléchi. Attraper le tissu par-dessus en pronation (15cm environ de l'émerillon) pour lancer le ruban en arrière sur bras tendu coordonné à une flexion/extension des jambes. ½ tour vers la droite de la gymnaste, bras à la verticale haute.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement et fixation du bras à l'oblique haute -Verticalité et allongement du corps -Attraper le tissu par-dessus en pronation en arrière de l'axe du corps	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -Aucun contact avec une autre partie du corps que la main -La totalité du ruban est en mouvement. -Contrôle de la vitesse, de

				Rattraper le bout de la baguette main droite, après un petit déplacement marché vers l'avant, et enchainer une circumduction sagittale vers l'avant. Retour dans la position initiale.	-Accélération du mouvement pour lancer	l'énergie donnée au ruban - Contrôle de la réception : rattrapé du bout de la baguette, le plus haut possible.
		E 16-2	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Lancé vers l'avant, avec boucle par le tissu.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite devant soi en spirales. Circumduction sagittale à droite vers l'arrière. Lorsque la baguette arrive à l'oblique arrière basse, enclencher la bascule de la baguette vers l'arrière (passage sur le dos de la main). Echappé la baguette en envoyant le bout de celle-ci vers l'arrière. Attraper le tissu en pronation (à environ 15 cm de l'émerillon) sur une flexion des jambes et lancer l'engin bras fixé à l'oblique haute bras tendu sur une extension des jambes, sans casser le poignet. Le ruban est lancé vers le haut et l'avant. Après un déplacement marché vers l'avant, rattraper la baguette main droite en enchainant une circumduction sagittale vers l'avant. Retour en position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Flexion des jambes et flexion du bras lors de l'attrapé du tissu puis extension des jambes et allongement du corps et des bras pour lancer -Attraper le tissu par-dessus en pronation en arrière de l'axe du corps -La baguette passe entre le corps et le tissu -Accélération du mouvement pour lancer	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -Aucun contact avec une autre partie du corps que la main -La totalité du ruban est en mouvement. -Contrôle de la vitesse, de l'énergie donnée au ruban - Contrôle de la réception : rattrapé du bout de la baguette, le plus haut possible.
	Par le tissu : Préparation aux grands lancés	**E 17**	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Lancé boomerang en arrière, retour avec passage par-dessus la gymnaste ; fin avec pliage du ruban.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, ruban tenu main droite devant soi en spirales. Petite circumduction sagittale à gauche du corps vers l'avant pour former une boucle; attraper le bout du ruban, main gauche et ramener le	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement et fixation du bras à l'oblique haute	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -Aucun contact avec une autre

				ruban tenu à 2 mains, au sol devant soi. Echapper la baguette (sans boucle) en la « tirant » vers l'arrière, bras fléchi. Attraper le tissu par-dessus en pronation (15cm environ de l'émerillon) pour lancer énergiquement le ruban en arrière sur bras tendu coordonné à une flexion/extension des jambes. Le tissu se tend derrière soi à l'horizontale. Les 2 bras montent à la verticale haute : la main droite attrape le tissu derrière la main gauche le plus loin possible pour pouvoir ramener le ruban devant soi avec la participation de tout le corps, coordonné à un pas en avant. La baguette et le tissu passe par-dessus la gymnaste, buste et tête baissés pour se poser au sol loin devant. Se redresser en faisant un pas en arrière tout en ramenant la baguette à portée de main en pliant le ruban 2 fois. Soulever la baguette et l'attraper main droite ; élan vers la droite en lâchant le tissu. Retour dans la position initiale.	-Verticalité et allongement du corps -Attraper le tissu par-dessus en pronation en arrière de l'axe du corps -Accélération du mouvement pour lancer et pour faire revenir le ruban	partie du corps que la main -Contrôle de la vitesse, de l'énergie donnée au ruban - Contrôle de la réception

CERCEAU

Si le sens de manipulation n'est pas précisé dans l'intitulé de l'élément, il faut travailler l'élément dans les 2 sens ; même si les 2 sens n'ont pas été filmés.

Chaque élément doit être travaillé de chaque main.

Objectifs d'acquisition	*Variables d'acquisition*		*Niveau 1*	*Niveau 2*	*Niveau 3*	*Niveau 4*	*Niveau 5*
Exploration du poids et de la dimension du cerceau	Supination, pronation : Prise libre ou cerceau tenu. Balancés, circumductions, mouvements en huit…	**E 1**	**<u>Plan frontal</u> : Balancés, circumduction** avec changement de main au-dessus de la tête.		**<u>Plan frontal-dorsal/sagittal:</u> Circumductions avec ¼ de tour.**	**<u>Plan frontal-dorsal :</u> Mouvement en 8 avec ½ tour.**	**<u>Plan frontal-dorsal :</u> Mouvement en 8 avec tour complet.**
		E 2	**<u>Plan sagittal</u> : Balancé, circumduction à 2 mains** en tournant.	**<u>Plan sagittal :</u> balancés, circumduction à 1 main** en tournant.		**<u>Plan sagittal :</u> « Pagaie » puis circumduction vers l'avant avec ½ tour du corps.**	**<u>Plan sagittal :</u> « Pagaie » puis circumduction vers l'avant avec tour complet du corps.**
		E 3	**<u>Plan horizontal :</u> Faire planer le cerceau en tournant puis 2 changements de main autour du bassin.**	**<u>Plan horizontal</u> : Circumduction vers l'extérieur** au-dessus de la tête et changement de main derrière les genoux.	**<u>Plan horizontal</u> : « Spirale » Mouvement en huit vers l'intérieur**, changement de main, **mouvement en huit vers l'extérieur.**	**<u>Plan horizontal :</u> « Spirale » Mouvement en 8 vers l'intérieur,** en haut puis en bas.	**<u>Plan horizontal :</u> Circumduction vers l'intérieur, récupération par le pied.**
Exploration du volume du cerceau : espace « creux »	Passages à travers.	**E 4**	**Passage à travers en marchant**, avec allongement vers le haut.	**Passages à travers rapides :** petite amplitude.	**Passages à travers avec changement d'amplitude et de rythme :** grand, petits, grand.	**Passages à travers, vers l'avant, en tournant, avec changement d'amplitude et de rythme :** 2 sauts de basque, 3 sautillés simples.	**Passages à travers, vers l'arrière, en tournant, avec changement d'amplitude et de rythme :** 2 sauts de basque, 3 sautillés.

		E 5	**Sorties et entrées** dans le cerceau sur élans.	**Elan, entrée puis sortie du cerceau.**	**Passage à travers complet d'une main à partir d'un élan.**	**Passages à travers vers l'arrière d'une main, ½ tour, 3 sautillés rapides vers l'avant, cerceau tenu à 2 mains.**	**Passage à travers vers l'avant d'une main, ½ tour, 3 sautillés rapides vers l'arrière, cerceau tenu à 2 mains.**
Exploration des différents axes et types de rotations	« Enroulements »	**E 6**	**« Enroulement » Elan, renversement vers l'intérieur autour du bras** fixé à la verticale haute puis **autour du corps avec aide.**	**« Enroulement » Elan, renversement vers l'intérieur autour du bras** fixé à la verticale haute puis **autour du corps sans aide.**	**« Enroulement » Elan, renversement vers l'intérieur autour du bras** fixé à la verticale haute puis **autour du corps sans aide.**	**« Enroulement » Renversements vers l'intérieur** autour du bras puis autour du corps, **avec tour complet en sens opposé au cerceau.**	**« Enroulement » Renversements vers l'intérieur en montant le cerceau.**
	Renversements autour d'un axe passant par le diamètre du cerceau.	**E 7**	**« Toupie » au sol** avec les doigts ou avec la paume de main ou avec la main à plat sur le cerceau et tourner autour en marchant.	**« Toupie » en suspension** avec changement de main devant soi	**« Toupie » avec une circumduction horizontale au-dessus de la tête** du bras, changement de main.	**« Toupie » avec changement de main dans le dos en tournant.**	**« Toupie » avec changement de main devant soi et dans le dos.**
		E7-1				**« Toupie »sur main ouverte à l'oblique haute.**	**« Toupie » sans les mains autour du cou.**
	Rotations autour d'un axe passant par un point d'appui	**E 8**	**<u>Plan frontal</u> : Rotations**.	**<u>Plan frontal</u> : Rotations avec changement de main** devant soi.	**<u>Plan frontal</u> : Rotations vers l'extérieur, avec changement de main sous la jambe, rotations vers l'intérieur.**	**<u>Plan frontal :</u> Rotations vers l'intérieur, changement de main dans le dos avec tour complet du corps.**	**<u>Plan frontal/dorsal :</u> Rotations vers l'extérieur, passage du cerceau dans le plan dorsal** avec rotation autour du pouce.
		E 9		**<u>Plan sagittal</u> : Rotations vers l'arrière** à partir du cerceau posé au sol.	**<u>Plan sagittal</u> : Elan, rotations vers l'arrière.**	**<u>Plan sagittal :</u>** Cerceau tenu à 2 mains. **Rotations sagittales vers l'avant.**	**<u>Plan sagittal :</u>** Cerceau tenu à 1 main. **Rotations sagittales vers l'avant (avec**

							passage par le pouce).
		E 10	**<u>Plan horizontal</u> : Faire planer le cerceau, rotations au-dessus de la tête.**	**<u>Plan horizontal</u> : Rotations au-dessus de la tête.**	**<u>Plan horizontal</u> : Rotations au-dessus de la tête, avec changement de main.**	**<u>Plan horizontal</u> : Rotations vers l'extérieur, avec changement de niveaux et de main, derrière le cou.**	**<u>Plan horizontal</u> : Rotations vers l'extérieur, avec changement de niveaux et de main, derrière le dos.**
		E 11	**<u>Plan horizontal</u> : Rotations autour de la taille** en tournant.	**<u>Plan horizontal</u> : Rotations autour du cou** en tournant.	**<u>Plan horizontal</u> : Rotations autour de la cheville** en avançant.	**<u>Plan frontal/sagittal :</u> Rotations frontales vers l'intérieur autour de la main, ¼ de tour, rotations sagittales vers l'avant autour du coude.**	**<u>Plan horizontal</u> : Rotations avec changements de niveaux et d'axes, autour du cou.**
Exploration des différents types de roulements	Roulements sur le sol	**E 12**	**<u>Plan sagittal</u> : « Rétro » (dérapage) au sol** à genoux.	**« Rétro » à partir du cerceau placé derrière le corps**.	**Elans, « rétro ».**	**« Rétro » oblique, roulement en courbe.**	**« Rétro » vers l'arrière.**
		E 13	**<u>Plan frontal</u> : Roulements du cerceau au sol.**	**<u>Plan sagittal</u> : Roulement du cerceau au sol avec l'aide des 2 mains.**	**<u>Plan sagittal</u> : Roulement du cerceau au sol avec une seule main.**	**<u>Plan sagittal</u> : Roulement au sol en courbe.**	**<u>Plan sagittal</u> : Roulement rectiligne vers l'avant au sol avec le pied.**
	Roulements sur le corps	**E 14**			**<u>Plan sagittal</u> : Roulement sur le corps.**	**Roulement sur les 2 bras, derrière la tête.**	**Roulement sur les 2 bras, devant la tête.**
		E 15			**Roulement du cerceau sur le dessus de la main.**		
Exploration des différents modes de propulsion du cerceau	Petits lancés, lancés	**E 16**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Petit lancé à plat du cerceau** devant soi.	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Petit lancé à plat du cerceau** devant soi,	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Petit lancé à plat du cerceau** devant soi,	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Petit ou moyen lancé à plat par**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Petit ou moyen lancé à plat du**

				le rattraper contre les chevilles (2de) après être passé à travers.	**rattraper en sautillé arrière.**	**poussée.** Départ à l'intérieur du cerceau. **Rattraper en sautillé avant.**	**cerceau, rattraper en sautillé arrière sans les mains,** par appui sur les cuisses.
		E 17	**Petit lancé en renversement avec ½ tour du cerceau.**	**Lancé en renversement avec 1 tour** du cerceau.	**Lancé en renversement avec 1 tour** minimum du cerceau, **rattraper en sautillé avant.**	**Lancé en renversement avec le pied,** par un battement 4ème devant.	**Lancé en renversement avec le pied hors champ visuel,** par un battement arabesque, départ à genoux.
		E 18			**Lancé en renversement.**	**Lancé en renversement à partir d'un sautillé arrière à travers le cerceau**. **Rattrapé au sol par les 2 jambes.**	**Petit ou moyen lancé en renversement, hors champ visuel, par les 2 mains** (départ cerceau dans le dos).
		E 19	**<u>Dans le plan sagittal</u> :** **Petits lancés** du cerceau, avec changements de main devant soi.	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Elan en avançant, petit lancé, rattrapé en balancé.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Elan en avançant, grand lancé, rattrapé en balancé.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Grand lancé à partir des rotations vers l'arrière, rattrapé en balancé.**	**<u>Dans le plan sagittal :</u>** **Grand lancé à partir des rotations vers l'arrière, rattrapé en rotations vers l'arrière.**
		E20				**<u>Dans le plan oblique :</u>** **Lancé à 2 mains, rattrapé d'une main à l'intérieur du cerceau avec passage à travers et franchissement.**	**<u>Dans le plan oblique :</u>** **Lancé à 1 main, rattrapé avec passage à travers en roue.**

REPERTOIRE COUPE FORMATION CERCEAU						
NIVEAU 1						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Eléments techniques***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Exploration du poids et de la dimension de l'engin	Supination, pronation : Prise libre ou cerceau tenu. Balancés, circumductions, mouvements en huit…	**E 1**	**<u>Plan frontal</u> : Balancés, circumduction** avec changement de main au-dessus de la tête.	Départ : en 1ère, cerceau tenu à 2 mains à gauche devant soi. Effectuer 2 balancés frontaux de la main droite coordonnés à 2 temps liés, à droite puis à gauche. Enchaîner par une circumduction vers la droite avec transmission du cerceau au-dessus de la tête de la main droite à la main gauche sur un ramassé vers la droite. Prise en supination. Arrêter le cerceau à droite avec l'aide de la main droite, retour en 1ère.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau

		E 2	**<u>Plan sagittal</u>: Balancé, circumduction à 2 mains** en tournant	Départ : en 6ème, cerceau tenu dans le plan sagittal main droite, bras à l'horizontale devant soi. Balancé sagittal vers l'arrière sur une flexion des jambes puis circumduction vers l'arrière à 2 mains en tournant vers la droite, main droite en haut, main gauche en bas. Arrêter le cerceau devant soi dans le plan sagittal.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Effacement du poignet lors du balancé vers l'arrière	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau
		E 3	**<u>Plan horizontal :</u> Faire planer le cerceau en tournant puis 2 changements de main autour du bassin**	Départ : en 1ère, cerceau tenu à 2 mains à plat devant soi à gauche ; main droite en pronation. Faire planer le cerceau de la main droite en tournant vers la droite dans le plan horizontal puis effectuer 4 changements de mains rapides au niveau du bassin : de la main droite à la main gauche derrière le dos puis de la gauche à la droite devant soi, 2 fois. Garder la prise en pronation durant tout l'élément. Retour à la position initiale, cerceau à droite.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps, sauf durant les transmissions -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau
Exploration du volume du cerceau : espace « creux »	Passages à travers	**E 4**	**Passage à travers en marchant**, avec allongement vers le haut.	Départ : cerceau tenu à 2 mains au-dessus de la tête dans le plan frontal, bras tendus. Descendre le cerceau vers l'avant, prise en supination, puis effectuer 2 passages à travers, en avançant (marche) durant tout l'exercice. Repasser par la position initiale après chaque franchissement.	-Prise libre -Allongement des bras à la verticale haute. -Accompagnement de l'engin avec le corps -Cerceau sans contact au sol	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau

		E 5	**Sorties et entrées** dans le cerceau sur élans.	Départ : en 6ème, à l'intérieur du cerceau tenu à 2 mains, à l'horizontale. Libérer le cerceau de la main gauche et franchir celui-ci en sautillant. Prolonger l'élan du cerceau jusqu'à l'horizontale côté droit puis le franchir à nouveau lors de son retour afin de rentrer à l'intérieur. Enchaîner la même chose de l'autre main.	-Prise libre -Eloignement du cerceau par rapport au corps -Cerceau sans contact au sol, ni avec le corps -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau
Exploration des différents axes et types de rotations	« Enroulements »	**E 6**	**« Enroulement » Elan, renversement autour du bras**	Départ : en 1ère, cerceau tenu à 2 mains, à l'horizontale devant soi. Elan main droite vers l'extérieur sur temps lié à droite. A son retour, effectuer un renversement du cerceau vers l'intérieur autour du bras droit fixé à l'horizontale devant soi sur un ramassé vers la gauche. Récupérer le cerceau avec la main gauche lorsqu'il arrive dans le plan horizontal pour enchaîner le même exercice à gauche. Retour dans la position initiale.	-Utilisation du poids de l'engin -Allongement et fixation du bras - Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect de l'axe du cerceau matérialisé par le bras -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau
	Renversements autour d'un axe passant par le diamètre du cerceau.	**E 7**	**« Toupie » au sol** avec les doigts ou avec la paume de main ou avec la main à plat sur le cerceau et tourner autour en marchant.	Départ : en 1ère, cerceau posé au sol à droite dans le plan frontal, tenu par la main droite. Effectuer des rotations du cerceau autour de l'axe vertical passant par le diamètre. -Soit par la mise en action de tous les doigts de la main -soit par l'impulsion des doigts et le contrôle des rotations par la main à plat. -soit les doigts serrés, par la mise en action de la paume de la main	-Eloignement du cerceau par rapport au corps ; le cerceau ne touche pas le corps -Maintien du contact du cerceau avec le sol	-Maintien de l'axe vertical sur un même point d'appui -Contrôle de la vitesse du cerceau

				Marcher en tournant autour du cerceau jusqu'au retour dans la position initiale.		
	Rotations autour d'un axe passant par un point d'appui	**E 8**	**<u>Plan frontal</u> : Rotations autour de la main**.	Départ : en 1ère, cerceau tenu dans le plan frontal du côté droit par la main droite en supination. Elan sur ramassé vers la gauche pour la mise en actions des rotations frontales vers l'extérieur. Bras à l'horizontale devant soi. Pour les rotations vers l'intérieur, cerceau tenu à 2 mains à gauche, élan main droite avec ramassé vers la droite.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement du bras -Main ouverte, doigts serrés durant les rotations	-Respect du plan du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau
		E 10	**<u>Plan horizontal</u> : Faire planer le cerceau**, **rotations au-dessus de la tête.**	Départ : en 1ère, cerceau tenu à 2 mains dans le plan horizontal à gauche. Faire planer le cerceau en tournant à l'horizontale, avec la main droite « ouverte » en supination. Monter le bras droit progressivement à la verticale haute pour mettre en action les rotations vers l'extérieur au-dessus de la tête dans le plan horizontal.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement du bras -Main ouverte, doigts serrés durant les rotations	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau
		E 11	**<u>Plan horizontal</u> : Rotations autour de la taille** en tournant.	Départ : en 1ère, à l'intérieur du cerceau tenu à 2 mains à l'horizontale ; cerceau en contact avec le dos de la gymnaste. Mettre en action les rotations horizontales du cerceau en tournant dans le même sens que les	-Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau

				rotations. Arrêter le cerceau avec les 2 mains sur ½ plié.		
Exploration des différents types de roulements	Roulements sur le sol	**E 12**	**<u>Plan sagittal</u> : « Rétro » (dérapage) au sol** à genoux.	Départ : à genoux, cerceau posé au sol devant soi dans le plan sagittal, tenu main droite. Descente du bras en « cassant » le poignet, doigts vers le haut pour faire déraper le cerceau, coordonnée à la descente des fesses sur les talons. Lâcher puis récupérer le cerceau devant soi à bout de bras.	-Accélération de la descente du bras	-Respect du plan -Contrôle de la vitesse du cerceau -Contrôle de la trajectoire (rectiligne)
		E 13	**<u>Plan frontal</u> : Roulements du cerceau au sol**	Départ : en 1ère, cerceau dans le plan frontal du côté droit tenu par la main droite en pronation. Effectuer un roulement de la main droite à la main gauche coordonné à un temps lié vers la gauche. Récupérer le cerceau le plus loin possible, bras tendu du côté gauche. Enchaîner le même roulement en sens inverse.	-Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Contrôle de la vitesse du cerceau -Contrôle de la trajectoire (rectiligne) -Distance parcourue maximale -Cerceau en contact avec le sol pendant tout le roulement
Exploration des différents modes de propulsion du cerceau	Petits lancés, lancés.	**E 16**	**Petit lancé à plat du cerceau** devant soi	Départ : en 6ème, cerceau tenu à 2 mains à plat devant soi. Elan vers le bas sur ½ plié. Lancer le cerceau sur une extension des jambes en conservant le plan horizontal pendant l'envol. Bras à l'oblique avant haute au moment du lâcher et lors de la récupération du cerceau. Freinage avec ½ plié. Retour à la position initiale.	-Bras allongés au même niveau et fixés -Prises en supination -Maintien des mains à plat à l'horizontale -Rattrapé du cerceau le plus haut possible	-Respect du plan -Contrôle de la réception

		E 17	**Petit lancé en renversement avec ½ tour du cerceau.**	Départ : en 6ème, cerceau tenu à 2 mains à plat devant soi. Elan vers le bas sur ½ plié. Lancer le cerceau sur une extension des jambes en lui faisant faire un demi renversement pendant l'envol. Bras à l'oblique avant haute au moment du lâcher et lors de la récupération du cerceau. Freinage avec ½ plié. Retour à la position initiale.	-Bras allongés au même niveau et fixé -Prises en supination -Rattrapé du cerceau le plus haut possible	-Maintien de l'horizontalité de l'axe du cerceau -Contrôle de la réception
		E 19	**<u>Dans le plan sagittal</u> :** **Petits lancés** du cerceau, avec changements de main devant soi.	Départ : en 6ème, cerceau tenu devant soi dans le plan sagittal, bras à l'horizontale. Elan vers l'arrière sur ½ plié puis petit lancé sur extension jambes avec changement de main à la réception. Bras à l'oblique avant haute au moment du lâcher et lors de la récupération du cerceau. L'exécuter 2 fois, un lancé de chaque main avant de revenir à la position initiale.	-Effacement du poignet lors de l'élan vers l'arrière -Accompagnement de l'engin avec le corps -Fixation des bras à l'oblique haute -Rattrapé du cerceau le plus haut possible -Mouvement des bras parallèles	-Respect du plan -Contrôle de la réception -Continuité des actions

REPERTOIRE COUPE FORMATION CERCEAU						
NIVEAU 2						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Eléments techniques***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Exploration du poids et de la dimension de l'engin	Supination, pronation avec ou sans alternance : Prise libre ou cerceau tenu. Balancés, circumductions, mouvements en huit…	**E 2**	**<u>Plan sagittal :</u> balancés, circumduction à 1 main** en tournant	Départ : en 6ème, cerceau tenu dans le plan sagittal main droite, bras à l'horizontale devant soi. Balancé sagittal vers l'arrière sur une flexion des jambes puis circumduction vers l'arrière à 1 mains en tournant vers la droite. Arrêter le cerceau devant soi dans le plan sagittal.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Changement de prise de l'engin -Passage du corps sous l'engin	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau

		E 3	**<u>Plan horizontal</u>** : **Circumduction vers l'extérieur** au-dessus de la tête et changement de main derrière les genoux.	Départ : en 1ère, cerceau tenu à 2 mains à plat devant soi à gauche ; main droite en supination. Effectuer une circumduction vers l'extérieur au-dessus de la tête de la main droite en tournant vers la droite dans le plan horizontal puis effectuer 1 changement de main derrière les genoux : de la main droite en supination à la main gauche en pronation. Retour à la position initiale, cerceau à droite. Seul ce sens est demandé.	-Prise libre -Eloignement du cerceau par rapport au corps, sauf transmission -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau
Exploration du volume du cerceau : espace « creux »	Passages à travers	**E 4**	**Passages à travers rapides :** petite amplitude.	Départ : cerceau tenu à 2 mains à l'horizontale devant soi, bras tendus, prise en supination. Descendre le cerceau vers l'avant et effectuer 3 passages à travers rapides d'un pied sur l'autre, sur place. Les poignets se fixent au niveau du bassin. S'étirer les bras en haut après le dernier franchissement, avant de revenir à la position initiale.	-Prise libre -poignets fixés -Cerceau sans contact au sol	-Respect du plan du cerceau -Continuité du mouvement du cerceau -Contrôle de la vitesse
		E 5	**Elan, entrée puis sortie du cerceau.**	Départ : en 1ère, cerceau tenu à 2 mains, à l'horizontale devant soi. Elan main droite vers la droite jusqu'à l'horizontale puis franchir le cerceau en sautillant lors de son retour afin de rentrer à l'intérieur. Le récupérer main gauche pour le franchir à nouveau sur un élan vers la gauche. Prolonger cet élan jusqu'à la verticale haute afin de récupérer le cerceau main droite au-dessus de la tête, à plat, tenu à 2 mains.	-Prise libre -Cerceau sans contact au sol, ni avec le corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Eloignement du cerceau par rapport au corps -Utilisation de l'élan initial du cerceau	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau

Exploration des différents axes et types de rotations	« Enroulements »	**E 6**	**« Enroulement » Elan, renversement vers l'intérieur autour du bras** fixé à la verticale haute puis **autour du corps avec aide**	Départ : en 1ère, cerceau tenu dans le plan frontal du côté droit par la main droite en supination. Monter le cerceau et effectuer un renversement vers l'intérieur de celui-ci, autour du bras fixé à la verticale haute. Passer le bras libre à travers le cerceau. Récupérer le cerceau de la main gauche (pronation) au niveau de la poitrine (aisselle) pour continuer le renversement accompagné autour du corps. Arrivée : à l'intérieur du cerceau tenu main gauche, du coté gauche dans le plan frontal, bras à l'oblique basse.	-Prise libre -Verticalité du corps -Utilisation de l'élan initial du cerceau	-Respect de l'axe de rotation du cerceau matérialisé par l'axe vertical du corps - Continuité du mouvement du cerceau en contact avec le corps pendant tout le mouvement
	Renversements autour d'un axe passant par le diamètre du cerceau.	**E 7**	**« Toupie » en suspension** avec changement de main devant soi sur temps lié.	Départ : en 1ère, cerceau tenu dans le plan frontal du côté droit par la main droite en supination. Effectuer des toupies vers l'intérieur sur temps lié vers la gauche avec un changement de main devant soi (poignets serrés, dos des mains se regardent) pour continuer les rotations vers l'extérieur de la main gauche.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps ; le cerceau ne touche pas le corps -Changement de main au niveau de l'axe médian du corps	-Maintien de l'axe vertical du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau -Continuité du mouvement du cerceau

	Rotations (autour d'un point)	**E 8**	**<u>Plan frontal</u> : Rotations avec changement de main** devant soi.	Départ : en 1ère, cerceau tenu dans le plan frontal du côté droit par la main droite en supination. Elan sur ramassé vers la gauche pour la mise en actions des rotations frontales vers l'extérieur. Changement de main, bras à l'horizontale devant soi (poignets serrés, les paumes de main se regardent). Poursuivre par les rotations vers l'intérieur main gauche en retirant la main droite.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement du bras -Changement de main au niveau de l'axe médian du corps -Main ouverte, doigts serrés durant les rotations	-Respect du plan du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau
		E 9	**<u>Plan sagittal</u> : Rotations vers l'arrière** à partir du cerceau posé au sol.	Départ : en 6ème jambes fléchies, le cerceau est en appui sur le sol à droite du corps. Il est maintenu par la main gauche (bras dans le dos) dans le plan sagittal. Le cerceau est posé entre le pouce et les autres doigts serrés de la main gauche, bras tendu à l'oblique basse. Mise en rotations sagittales vers l'arrière coordonnée à un ramassé vers l'avant, en levant le bras droit allongé jusqu'à l'horizontale devant soi.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement du bras -Bras devant soi, main ouverte, doigts serrés durant les rotations	-Respect du plan du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau -Passage du cerceau près de l'épaule
		E 10	**<u>Plan horizontal</u> : Rotations au-dessus de la tête.**	Départ : en 1ère, cerceau tenu à 1 main en supination dans le plan horizontal à droite. Monter le bras droit à la verticale haute sur un ramassé à gauche pour mettre en action les rotations vers l'intérieur au-dessus de la tête dans le plan horizontal.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement du bras -Verticalité du corps -Main ouverte, doigts serrés durant les rotations	- Respect du plan du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau

		E 11	**<u>Plan horizontal</u> : Rotations autour du cou** en tournant.	Départ : en 1ère, à l'intérieur du cerceau tenu à 2 mains à l'horizontale ; cerceau en contact avec le cou de la gymnaste. Mettre en action les rotations horizontales du cerceau en tournant dans le même sens que les rotations. Arrêter le cerceau avec les 2 mains sur ½ plié.	-Accompagnement de l'engin avec le corps	- Respect du plan du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau
Exploration des différents types de roulements	Roulements sur le sol	**E 12**	**« Rétro » à partir du cerceau placé derrière le corps**.	Départ ; en 6ème, cerceau posé au sol du côté droit dans le plan sagittal, tenu main droite devant soi. Faire 2 ou 3 pas en avançant sans bouger le cerceau de place mais en effaçant le poignet pour se retrouver en avant de l'engin. Elan vers l'avant puis descente rapide du bras coordonnés au lâcher du cerceau afin de lui donner un effet « rétro ». Le récupérer dans la position initiale.	-Allongement du bras avant l'accélération de la descente du bras	-Respect du plan -Continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire (rectiligne) -Retour au point initial du cerceau -Cerceau en contact avec le sol pendant tout le roulement
		E 13	**<u>Plan sagittal</u> : Roulement du cerceau au sol avec l'aide des 2 mains**	Départ : en 6ème, cerceau à droite dans le plan sagittal posé au sol, maintenu à l'aide des 2 mains, main droite derrière, main gauche dessus. Effectuer une poussée de la main droite afin de mettre en en action le roulement, coordonné à une flexion/extension des jambes. Petite course pour récupérer le cerceau devant soi main droite.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Contrôle de la verticalité du cerceau par la main posée sur le cerceau -Mise en action par la poussée de l'autre main	-Respect du plan -Contrôle de la vitesse du cerceau -Contrôle de la trajectoire (rectiligne) -Cerceau en contact avec le sol pendant tout le roulement

Exploration des différents modes de propulsion du cerceau	Petits lancés, lancés.	**E 16**	**Petit lancé à plat du cerceau** devant soi, **le rattraper contre les chevilles (2de) après être passé à travers.**	Départ : en 6ème, cerceau tenu à 2 mains à plat devant soi. Elan vers le bas sur ½ plié. Lancer le cerceau sur une extension des jambes en conservant le plan horizontal pendant l'envol. Bras à l'oblique avant haute au moment du lâcher. Passer à travers le cerceau, bras tendus à la verticale haute et le récupérer au niveau des chevilles, en 2de.	-Bras allongés au même niveau et fixés -Prises en supination -Maintien des mains à plat à l'horizontale -Verticalité du corps pendant le passage à travers	-Respect du plan -Contrôle de la réception -Le cerceau ne touche pas le corps jusqu'à l'arrêt avec les chevilles -Continuité des actions
		E 17	**Lancé en renversement avec 1 tour** minimum du cerceau.	Départ : en 6ème, cerceau tenu à 2 mains à plat devant soi. Elan vers le bas sur ½ plié. Lancer le cerceau sur une extension des jambes en lui faisant faire un tour complet pendant l'envol. Bras à l'oblique avant haute au moment du lâcher et lors de la récupération du cerceau. Freinage avec ½ plié. Retour à la position initiale.	-Bras allongés au même niveau et fixé -Prises en supination -Rattrapé du cerceau le plus haut possible	-Maintien de l'horizontalité de l'axe du cerceau -Contrôle de la réception
		E 19	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Elan en avançant, petit lancé, rattrapé en balancé.**	Départ : en 6ème, cerceau tenu devant soi dans le plan sagittal, bras à l'oblique haute sur ½ pointes. Elan vers l'arrière sur en avançant de 2 ou 3 pas puis petit lancé sur extension jambes serrées Bras à l'oblique avant haute au moment du lâcher et lors de la récupération du cerceau. Freinage avec un balancé sur un ½ plié.	-Effacement du poignet lors de l'élan vers l'arrière -Accompagnement de l'engin avec le corps -Fixation des bras à l'oblique haute -Rattrapé du cerceau le plus haut possible -Mouvement des bras parallèles	-Respect du plan -Contrôle de la réception -Continuité des actions

REPERTOIRE COUPE FORMATION CERCEAU						
NIVEAU 3						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Eléments techniques***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Exploration du poids et de la dimension de l'engin	Supination, pronation : Prise libre ou cerceau tenu. Balancés, circumductions, mouvements en huit…	**E 1**	**<u>Plan frontal-dorsal/sagittal:</u> Circumductions avec ¼ de tour**	Départ : en 1ère, cerceau tenu à 2 mains à gauche devant soi. Effectuer une ½ circumduction dans le plan frontal avec la main droite en pronation coordonnée à un ramassé à droite puis une circumduction dans le plan dorsal (fléchir le coude). Réaliser un ¼ de tour vers la gauche en descendant le cerceau dans le plan sagittal à droite du corps.	-Prise libre -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau
		E 3	**<u>Plan horizontal</u> : « Spirale » Mouvement en huit vers**	Départ : en 1ère, cerceau tenu à plat à droite, de la main droite en supination.	-Prise libre -Eloignement du cerceau par rapport au corps,	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau

			l'intérieur, changement de main, **mouvement en huit vers l'extérieur.**	Effectuer une circumduction vers l'intérieur devant soi (petite boucle) puis une circumduction au-dessus de la tête pour terminer le mouvement en huit dans le plan horizontal. Changer de main devant soi bras à l'horizontale, de la main droite en supination à la main gauche en supination pour enchaîner un mouvement en huit complet vers l'extérieur. Coordonner la flexion des jambes avec l'exécution de la « petite boucle ». Retour en 1ère, cerceau à gauche.	-Accompagnement de l'engin avec le corps	
Exploration du volume du cerceau : espace « creux »	Passages à travers	**E 4**	**Passages à travers avec changement d'amplitude et de rythme :** grand, petits, grand.	Départ : cerceau tenu à 2 mains au-dessus de la tête dans le plan frontal, bras tendus. Descendre le cerceau vers l'avant, prise en supination. Effectuer 1 passage à travers, en avançant sous le cerceau avec passage bras tendu au-dessus de la tête puis 3 passages à travers rapides d'un pied sur l'autre, sur place et à nouveau un passage à travers en s'étirant et en avançant.	-Prise libre -Alternance entre l'allongement des bras à la verticale haute et la fixation des bras -Cerceau sans contact au sol	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau -Contrôle du rythme

		E 5	**Passage à travers complet d'une main à partir d'un élan.**	Départ : en 1ère, cerceau tenu à 2 mains, à l'horizontale devant soi. Elan main droite vers la droite jusqu'à la verticale haute coordonné à un ramassé vers la droite ; passer à travers. Sortie du cerceau par le bas en sautillant. Prolonger l'action par un élan vers la droite jusqu'à la verticale haute afin de récupérer le cerceau main gauche au-dessus de la tête, à plat, tenu à 2 mains. Le bras libre reste à la verticale haute.	-Prise libre -Cerceau sans contact au sol, ni avec le corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Eloignement du cerceau par rapport au corps -Verticalité du bras et du corps -Utilisation de l'élan initial du cerceau	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau -Contrôle de la vitesse
Exploration des différents axes et types de rotations	« Enroulements »	**E 6**	**« Enroulement » Elan, renversement vers l'intérieur autour du bras** fixé à la verticale haute puis **autour du corps sans aide**	Départ : en 1ère, cerceau tenu dans le plan frontal du côté droit par la main droite en supination. Monter le cerceau et effectuer un renversement vers l'intérieur de celui-ci, autour du bras fixé à la verticale haute. Passer le bras libre à travers le cerceau. Lâcher le cerceau en lui donnant une impulsion ; le cerceau effectue un renversement non accompagné autour du corps. Récupérer le cerceau de la main gauche dans le plan frontal, bras à l'oblique basse du coté gauche.	-Prise libre -Verticalité du corps -Utilisation de l'élan initial du cerceau	-Respect de l'axe de rotation du cerceau matérialisé par l'axe vertical du corps - Continuité du mouvement du cerceau en contact avec le corps pendant tout le mouvement
	Renversements autour d'un axe passant par le diamètre du cerceau.	**E 7**	**« Toupie » avec une circumduction horizontale au-dessus de la tête** du bras, changement de main.	Départ : en 1ère, cerceau tenu dans le plan frontal du côté droit par la main droite en supination. Effectuer des toupies vers l'intérieur sur ramassé vers l'avant coordonnées à une circumduction horizontale du bras droit au-dessus de la tête vers l'intérieur. Effectuer un changement de main devant soi (poignets serrés, dos des	-Eloignement du cerceau par rapport au corps ; le cerceau ne touche pas le corps -Changement de main au niveau de l'axe médian du corps	- Respect de l'axe vertical du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau -Continuité du mouvement du cerceau

				mains se regardent) pour continuer les rotations vers l'extérieur de la main gauche.		
	Rotations (autour d'un point)	**E 8**	**<u>Plan frontal</u> : Rotation frontale vers l'extérieur, avec changement de main sous la jambe, rotations vers l'intérieur.**	Départ : en 1ère, cerceau tenu dans le plan frontal du côté droit par la main droite en supination. Elan sur ramassé vers la gauche pour la mise en actions des rotations frontales vers l'extérieur. Changement de main sous la jambe droite qui exécute un battement fléchi en 4ème devant. Possibilité de baisser légèrement le bras devant soi durant cette phase. Poursuivre par les rotations vers l'intérieur main gauche en retirant la main droite. Bras à l'horizontale devant soi.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement du bras -Main ouverte, doigts serrés durant les rotations -Changement de main au niveau de l'axe médian du corps	- Respect du plan du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau
		E 9	**<u>Plan sagittal</u> : Elan, rotations vers l'arrière.**	Départ : cerceau tenu main droite dans le plan sagittal, bras à l'horizontale devant soi. Effectuer un élan vers l'arrière puis, au retour, mettre en action les rotations sagittales vers l'arrière en les coordonnant à un ramassé vers l'avant.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement du bras -Bras devant soi, main ouverte, doigts serrés durant les rotations -Effacement du poignet durant l'élan vers l'arrière -Utilisation du pouce pour la mise en action de la première rotation	- Respect du plan du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau -Passage du cerceau près de l'épaule

		E 10	**<u>Plan horizontal</u> : Rotations au-dessus de la tête, avec changement de main.**	Départ : en 1ère, cerceau tenu à 1 main en supination dans le plan horizontal, à droite. Monter le bras droit à la verticale haute avec ou sans ramassé à gauche, pour mettre en action les rotations vers l'intérieur au-dessus de la tête dans le plan horizontal. Changer de main au-dessus de la tête (poignets serrés, les paumes de mains se regardent) pour enchaîner les rotations vers l'extérieur main gauche.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement du bras -Verticalité du corps -Main ouverte, doigts serrés durant les rotations Changer de main à la verticale haute	- Respect du plan du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau
		E 11	**<u>Plan horizontal</u> : Rotations autour de la cheville** en avançant.	Départ : le cerceau posé à plat sur le sol, en appui sur le dessus du pied gauche (situé à l'intérieur du cerceau). La jambe droite est dégagée en 4ème devant, pied à l'extérieur du cerceau. Mettre en action les rotations vers l'intérieur autour de la cheville gauche en effectuant un pas de la jambe droite et un rond de jambes vers l'avant de la jambe gauche. Poursuivre 4 rotations en coordonnant 4 franchissements successifs en avançant lors du passage du cerceau sous le corps. Arrêter le cerceau en introduisant le pied droit à l'intérieur de celui-ci pour le stopper par les chevilles à la 2de.	-Accompagnement de l'engin avec le corps	- Respect du plan du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau -Passage par-dessus le cerceau à chaque rotation

Exploration des différents types de roulements	Roulements sur le sol	**E 12**	**Elans, « rétro ».**	Départ ; en 6ème sur ½ pointes, cerceau dans le plan sagittal, tenu main droite devant soi, bras à l'horizontale. Elan vers l'arrière sur ½ plié et élan vers l'avant, puis descente rapide du bras coordonnée au lâcher du cerceau, afin de lui donner un effet « rétro ». Le récupérer dans la position initiale.	-Allongement avant l'accélération de la descente du bras	-Respect du plan -Continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire (rectiligne) -Retour au point initial du cerceau -Cerceau en contact avec le sol pendant tout le roulement.
		E 13	**<u>Plan sagittal</u> : Roulement du cerceau au sol avec une seule main**	Départ : en 6ème, cerceau à droite dans le plan sagittal posé au sol, maintenu à l'aide de la main droite posé dessus. Flexion du bras droit sur ½ plié afin de ramener légèrement le cerceau vers soi puis effectuer une poussée vers l'avant afin de mettre en action le roulement sur une extension des jambes. Petite course pour récupérer le cerceau devant soi main droite.	-Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Contrôle de la vitesse du cerceau -Contrôle de la trajectoire (rectiligne) -Cerceau en contact avec le sol pendant tout le roulement
	Roulements sur le corps	**E 14**	**<u>Plan sagittal</u> : Roulement sur le corps.**	Départ : en 6ème, cerceau entre les jambes dans le plan sagittal, posé au sol, tenu à 2 mains. Faire rouler le cerceau sur le buste, l'épaule et le dos coordonné à une extension/flexion des jambes. Récupérer le cerceau d'une main en bas du dos et le dégager en élan vers l'avant.	-Accompagnement de l'engin avec le corps	- Respect du plan du cerceau -Contrôle de la trajectoire -Cerceau en contact avec le corps pendant tout le roulement

		E 15	**Roulement du cerceau sur le dessus de la main.**	Départ ; en 6ème sur ½ pointes, cerceau dans le plan sagittal, tenu main droite devant soi, bras à l'horizontale. Elan vers l'arrière sur ½ plié et élan vers l'avant sur ramassé. Faire rouler le cerceau sur le dessus de la main, bras tendu à l'oblique basse et le récupérer en pronation. Retour à la position initiale.	-Effacement du poignet lors de l'élan vers l'arrière -Fixer le bras vers l'oblique basse	-Cerceau en contact avec la main pendant tout le mouvement
Exploration des différents modes de propulsion du cerceau	Petits lancés, lancés.	**E 16**	**Petit lancé à plat du cerceau** devant soi, **rattraper en sautillé arrière.**	Départ : en 6ème, cerceau tenu à 2 mains à plat devant soi. Elan vers le bas sur ½ plié. Lancer le cerceau sur une extension des jambes en conservant le plan horizontal pendant l'envol. Bras à l'oblique avant haute au moment du lâcher et lors de la récupération à une main du cerceau. Passer à travers le cerceau avant de sortir de celui-ci par le bas, en sautillé arrière.	-Bras allongés au même niveau et fixés -Prises en supination -Maintien des mains à plat à l'horizontale -Récupérer le cerceau le plus haut possible et loin du corps	-Respect du plan -Contrôle de la réception -Continuité des actions
		E 17	**Lancé en renversement avec 1 tour** minimum du cerceau, **rattraper en sautillé avant.**	Départ : en 6ème, cerceau tenu à 2 mains à plat devant soi. Elan vers le bas sur ½ plié. Lancer le cerceau sur une extension des jambes en lui faisant faire un tour complet pendant l'envol. Bras à l'oblique avant haute au moment du lâcher et lors de la récupération du cerceau à 2 mains. Sauter immédiatement à travers le cerceau vers l'avant. Retour à la position initiale.	-Bras allongés au même niveau et fixé -Prises en supination -Rattrapé du cerceau le plus haut possible	-Maintien de l'horizontalité de l'axe du cerceau -Contrôle de la réception -Continuité des actions

		E 18	**Lancé en renversement à partir d'un sautillé arrière** à travers le cerceau.	Départ : en 6ème, cerceau tenu à 2 mains à plat devant soi. Elan vers le bas sur ½ plié, lancer le cerceau en renversement (1 tour minimum) immédiatement après un passage à travers en sautant vers l'arrière du cerceau (pieds joints ou un pied sur l'autre). Bras à l'oblique avant haute au moment du lâcher et lors de la récupération du cerceau. Freinage avec ½ plié. Retour à la position initiale.	-Bras allongés au même niveau et fixé -Prises en supination -Rattrapé du cerceau le plus haut possible	-Maintien de l'horizontalité de l'axe du cerceau -Contrôle de la réception -Continuité des actions
		E 19	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Elan en avançant, grand lancé, rattrapé en balancé.**	Départ : en 6ème, cerceau tenu devant soi dans le plan sagittal, bras à l'oblique haute sur ½ pointes. Elan vers l'arrière sur en avançant de 2 ou 3 pas puis grand lancé (1 fois la taille) sur extension jambes serrées Bras à l'oblique avant haute au moment du lâcher et lors de la récupération du cerceau. Freinage avec un balancé sur un ½ plié.	-Effacement du poignet lors de l'élan vers l'arrière -Accompagnement de l'engin avec le corps -Fixation des bras à l'oblique haute -Rattrapé du cerceau le plus haut possible -Mouvement des bras parallèles	-Respect du plan -Contrôle de la réception -Continuité des actions

REPERTOIRE COUPE FORMATION CERCEAU						
NIVEAU 4						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Niveau 4***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Exploration du poids et de la dimension du cerceau	Supination, pronation : Prise libre ou cerceau tenu. Balancés, circumductions, mouvements en huit…	**E 1**	**<u>Plan frontal-dorsal :</u> Mouvement en 8 avec ½ tour.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan frontal à droite devant soi. Enclencher un mouvement en 8, cerceau tenu main droite en supination : ½ circumduction vers l'intérieur (vers la droite) dans le plan frontal, accompagnée d'un temps lié 2de vers la droite, circumduction dans le plan dorsal, bras fléchi, accompagné d'un temps lié vers la gauche. Réaliser un ½ tour vers la gauche lorsque le cerceau arrive à son point culminant. Le descendre en réalisant une circumduction frontale vers l'extérieur, jusqu'au retour dans la position initiale.	Accompagnement de l'engin avec le corps -Eloignement du cerceau par rapport au corps <u>-Prise libre</u> -Passage du cerceau dans le plan dorsal quand le bras se fixe à la verticale haute -Mobilisation de l'articulation du coude lors du passage dorsal	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau
		E 2	**<u>Plan sagittal :</u> « Pagaie » vers l'arrière, circumduction avec ½ tour.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan sagittal à gauche du corps, main droite en pronation. Enclencher une « pagaie » vers l'arrière main droite : « rotation » à droite puis	-Eloignement du cerceau par rapport au corps <u>-Prise libre</u> -Alternance de mobilisation articulaire : poignet, coude, épaule.	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau

				« petite circumduction » à gauche en passant le cerceau par-dessus le bras gauche. Enchainer avec une grande circumduction vers l'arrière en faisant un ½ tour vers la droite. Fin : cerceau tenu main droite en pronation, en bas à droite du corps, en 5ème sur ½ pointes.		
		E 3	**<u>Plan horizontal :</u>** **« Spirale »** **Mouvement en 8 vers l'intérieur,** en haut puis en bas.	Départ en 6ème pied plat, cerceau tenu main droite à plat en pronation. Elan horizontal vers l'arrière. « Spirale » vers l'intérieur : grande circumduction horizontale en cambré suivi d'une petite circumduction devant soi. Fin : cerceau tenu à 2 mains (en supination) à plat du côté gauche.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps <u>-Prise libre</u> -Changement de prise au retour de la petit boucle devant soi	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau
Exploration du volume du cerceau : espace « creux »	Passages à travers.	**E 4**	**Passages à travers, vers l'avant, en tournant, avec changement d'amplitude et de rythme :** 2 sauts de basque, 3 sautillés simples.	Départ en 5ème sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan frontal au-dessus de la tête. Enchainer une série de passages à travers le cerceau, vers l'avant : -2 sauts de chat en déplacement en tournant vers la droite, appel pied droit, le cerceau passe par le plan oblique, (mobilisation articulaire de l'épaule) -3 sautillés rapides d'un pied sur l'autre sur place,	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Prise libre -Verticalité et allongement du corps -Remonter le cerceau à chaque saut en tournant à la verticale haute dans le plan frontal, bras tendus. -Fixation des bras dans les sautillés rapides.	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau -Contrôle de la trajectoire et des orientations -Changements d'amplitude et de rythme visibles

				poignets au niveau du bassin. Fin : en 5ème sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan horizontal devant soi.		
		E 5	**Passages à travers vers l'arrière d'une main, ½ tour, 3 sautillés rapides vers l'avant, cerceau tenu à 2 mains.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, cerceau posé au sol, tenu de la main droite en pronation dans le plan frontal devant soi. Elan vers le haut, bras tendu, pour enchainer un passage à travers en sautant vers l'arrière. Remonter le cerceau à la verticale haute, bras tendu, et effectuer un ½ tour vers la droite, tenir alors le cerceau à 2 mains, en supination, pour enchainer 3 passages à travers en sautillés rapides d'un pied sur l'autre, bras fixés, poignets au niveau du bassin. Fin : en 5ème sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan horizontal devant soi.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Prise libre -Verticalité et allongement du corps -Remonter le cerceau à la verticale haute dans le plan frontal, bras tendus avant d'effectuer le ½ tour. -Fixation des bras dans les sautillés rapides.	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau -Contrôle de la trajectoire et des orientations -Changements d'amplitude et de rythme visibles
Exploration des différents axes et types de rotations	« Enroulements »	**E 6**	**« Enroulement » Renversements vers l'intérieur** autour du bras puis autour du corps, **avec tour complet en sens opposé au cerceau.**	Départ : en 1ère, cerceau tenu dans le plan frontal du côté droit par la main droite en supination. Monter le cerceau et effectuer un renversement vers l'intérieur de celui-ci, autour du bras fixé à la verticale haute en amorçant	-Prise libre -Verticalité et allongement du corps	-Respect de l'axe de rotation du cerceau matérialisé par l'axe vertical du corps -Continuité du mouvement du cerceau restant en contact avec le corps

				un tour enveloppé vers la gauche (jambe gauche croise devant). Attraper le cerceau de la main gauche au niveau de la poitrine en continuant à tourner; le cerceau effectue un renversement autour du corps. Fin : en 5ème sur ½ pointes, dans le cerceau, tenu main gauche dans le plan frontal, bras à l'oblique basse du coté gauche.		
	Renversements autour d'un axe passant par le diamètre du cerceau.	**E 7**	**« Toupie » avec changement de main dans le dos en tournant.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan horizontal devant soi. Lâcher le bord gauche du cerceau en enclenchant une rotation du corps vers la gauche. Le cerceau est entrainé en renversement vers l'intérieur, axe passant par le diamètre: toupies. Effectuer un changement de mains dans le dos après un ½ tour et revenir de face en continuant les toupies main gauche vers l'extérieur. Revenir en position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Main ouverte, doigts serrés durant les toupies -Changement de main au niveau de l'axe médian du corps dans le dos -Verticalité et allongement du corps	-Respect du plan du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau -Respect de l'axe de rotation du cerceau passant par le diamètre -Continuité du mouvement
		E 7-1	**« Toupie »sur main ouverte à l'oblique haute.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, cerceau tenu main droite en pronation dans le plan sagittal du côté gauche, en bas. Main gauche en soutien.	Accompagnement de l'engin avec le corps -Main ouverte à plat, doigts serrés durant les toupies	-Contrôle de la vitesse du cerceau -Respect de l'axe de rotation du cerceau passant par le diamètre -Continuité du mouvement

				Réaliser un pas jambe droite en montant le bras droit jusqu'à l'oblique haute. Fixer le bras et ouvrir la main à plat en entrainant le cerceau en toupie vers l'intérieur. Arrêter les toupies en fermant la prise, cerceau dans le plan sagittal et descendre celui-ci en balancé.	-Verticalité et allongement du corps -Bras tendu -Fixation du bras durant la toupie	
	Rotations autour d'un axe passant par un point d'appui	**E 8**	**<u>Plan frontal :</u>** **Rotations vers l'intérieur, changement de main dans le dos avec tour complet du corps.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, rotations main droite vers l'intérieur dans le plan frontal, bras tendu devant soi. Enclencher une rotation du corps vers la gauche. Sans arrêter les rotations, changer de main, après le premier ½ tour, dans le dos. Finir le tour en se retrouvant en 5ème sur ½ pointes, rotation main gauche vers l'extérieur, bras tendu devant soi.	-Main ouverte, doigts serrés durant les rotations -Changement de main au niveau de l'axe médian du corps dans le dos -La 2ème main va chercher l'autre main : le point d'appui (ou passe l'axe de rotation) reste fixe	-Contrôle de la vitesse du cerceau -Respect de l'axe de rotation du cerceau -Respect du plan -Continuité du mouvement
		E 9	**<u>Plan sagittal :</u>** Cerceau tenu à 2 mains. **Rotations sagittales vers l'avant.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, cerceau tenu dans le plan sagittal ; main à 2 mains, devant soi, bras tendus, main droite en bas, gauche en haut. Effectuer un grand pas en arrière en mettant en action les rotations sagittales vers l'avant : lâcher le bord tenu par la main gauche et ouvrir la main droite en passant les doigts à l'intérieur du	Accompagnement de l'engin avec le corps -Se servir du poids du cerceau pour mettre en action les rotations -Main ouverte, doigts serrés durant les rotations -Verticalité et allongement du corps	-Contrôle de la vitesse du cerceau -Respect de l'axe de rotation du cerceau -Respect du plan -Continuité du mouvement

				cerceau (sauf le pouce) pour réaliser les rotations. Fin en 5ème sur ½ pointes.	-Fixation du bras tendu, poignet en face de l'épaule.	
		E 10	**<u>Plan horizontal</u> :** **Rotations vers l'extérieur, avec changement de niveaux et de main, derrière le cou.**	Départ en 6ème, cerceau à plat tenu à 2 mains du côté droit du corps. Mise en action des rotations horizontales main gauche vers l'extérieur au-dessus de la tête en montant le bras gauche tendu à la verticale haute. Fléchir le bras gauche en descendant la main ouverte près de l'oreille gauche et changer de main derrière le cou. Passer les doigts de la main droite ouverte à travers le cerceau et le monter au-dessus la tête, bras droit tendu à la verticale haute pour réaliser des rotations horizontales vers l'intérieur.	-Prise libre -Main ouverte, doigts serrés durant les rotations -Verticalité et allongement du corps -Changement de main au niveau de l'axe médian du corps	-Contrôle de la vitesse du cerceau -Respect de l'axe de rotation du cerceau -Respect du plan -Continuité du mouvement
		E 11	**<u>Plan frontal/sagittal :</u>** **Rotations frontales vers l'intérieur autour de la main, ¼ de tour, rotations sagittales vers l'avant autour du coude.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, rotations main droite vers l'intérieur dans le plan frontal, bras tendu devant soi. Effectuer un ¼ de tour du corps vers la gauche, fléchir le bras droit afin d'introduire le coude droit (poignet devant l'épaule) dans le cerceau : rotations sagittales vers l'avant autour du coude.	-Main ouverte, doigts serrés durant les rotations -Verticalité et allongement du corps	-Contrôle de la vitesse du cerceau -Respect de l'axe de rotation du cerceau -Respect du plan -Continuité du mouvement

				Réintroduire la main, serrer la prise afin de sortir le cerceau vers l'avant.		
Exploration des différents types de roulements	Roulements sur le sol	**E 12**	**« Rétro » oblique, roulement en courbe.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, cerceau tenu devant soi, main droite en pronation, dans le plan oblique (bord droit en bas). Bras tendus, élan oblique vers l'arrière puis élan vers l'avant, suivi d'un mouvement sec du poignet dans le sens contraire (vers l'arrière/extérieur) pour entrainer un effet de roulement « rétro » au sol, en conservant le plan oblique. Au retour du cerceau, le laisser rouler en cercle autour du corps vers la droite. Aller le récupérer devant soi de la main droite.	-Prise solide -Accélération et mouvement sec du poignet lors de la mise en action du rétro	-Respect du plan -Continuité et amplitude du mouvement -Contrôle de la trajectoire en courbe -Cerceau en contact avec le sol pendant tout le roulement.
		E 13	**Roulement au sol en courbe.**	Départ en 6ème pied plat, cerceau posé au sol, tenu à 2 mains devant soi dans le plan oblique. Bord supérieur plus proche du corps que le point de contact au sol, légère inclinaison vers la droite. Poussée de la main gauche et soutien de la main droite pour mettre en roulement le cerceau vers la droite. Laisser celui-ci faire un roulement en courbe ; pendant ce temps faire un ½ tour vers la gauche et aller à	Accompagnement du corps -Eviter de s'appuyer sur le cerceau	-Respect du plan -Continuité et amplitude du mouvement -Contrôle de la trajectoire en courbe -Cerceau en contact avec le sol pendant tout le roulement

				sa rencontre afin de le récupérer.		
	Roulement sur le corps	**E 14**	**Roulement sur les 2 bras, derrière la tête.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains devant soi dans le plan frontal. Temps lié vers la droite coordonné à un élan vers la droite, main droite. Fixation des 2 bars à l'horizontale. Roulement du cerceau vers la gauche, sur les 2 bras tendus et alignés ; le cerceau passe derrière la tête. Récupérer le cerceau main gauche en 5ème sur ½ pointes.	Accompagnement de l'engin avec le corps -Sensation de « glisser sous le cerceau » -Alignement des 2 bras à l'horizontale -Allongement des bras sans cassure du poignet	-Respect du plan -Contrôle de la trajectoire -Cerceau en contact avec le corps pendant tout le roulement--Continuité et amplitude du mouvement
Exploration des différents modes de propulsion du cerceau	Petits lancés, lancés	**E 16**	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Petit ou moyen lancé à plat par poussée.** Départ à l'intérieur du cerceau.	Départ en 5ème sur ½ pointes, à l'intérieur du cerceau tenu à 2 mains dans le plan horizontal. Un pas, réunir les pieds en 6ème avec flexion des jambes serrées. Extension des jambes accompagnant la poussée simultanée des 2 bras vers la verticale haute : passage à travers le cerceau avant de le lancer à plat. Récupérer le cerceau à 2 mains en sautillé à travers vers l'avant avant de le stabiliser devant soi en 5ème sur ½ pointes.	Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination -Allongement et fixation des 2 bras à la verticale haute -Poussée simultanée et identique des 2 bras -Rattrapé de l'engin le plus haut possible -Allongement et verticalité du corps	-Respect du plan -Éloignement de l'engin par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement
		E 17	**Lancé en renversement avec le pied,** par un battement 4ème devant.	Départ en 3ème, avec le pied gauche devant en parallèle, pieds à plat. A l'intérieur du cerceau posé au sol et en	Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination	-Respect du plan -Respect de l'axe de rotation horizontal

				appui sur le dessus du pied gauche. Flexion des jambes pour réaliser un petit saut (jambe droite groupé sous les fesses) permettant le franchissement du cerceau. Dans la même action, battement tendu de la jambe gauche pour lancer le cerceau devant soi en renversement. Récupérer le cerceau à 2 mains en 5ème sur ½ pointes avant de l'arrêter devant soi.	-Rattrapé de l'engin le plus haut possible -Allongement et verticalité du corps	-Éloignement de l'engin par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement
		E 18	**Lancé en renversement à partir d'un sautillé arrière à travers le cerceau**. **Rattrapé au sol par les 2 jambes.**	Départ en 6ème sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan frontal, en bas devant soi. Monter le cerceau devant soi ; réaliser un passage à travers puis un franchissement arrière en sautant, coordonné à une flexion/extension des jambes avant de sauter. Lancer le cerceau en renversement devant soi pendant la phase d'envol du saut. Pendant l'envol du cerceau, descendre au sol (un genou puis fesses) en s'équilibrant en posant les mains au sol. Lever les 2 jambes unies et tendues pour rattraper le cerceau : passer à travers les jambes	Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination -Allongement et fixation des 2 bras à l'oblique haute -Action simultanée et identique des 2 bras -Allongement et verticalité du corps -Retenir les jambes lors de la réception du cerceau	-Respect du plan -Respect de l'axe de rotation horizontal -Éloignement de l'engin par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement

				puis les écarter afin de coincer le cerceau.		
		E 19	**<u>Dans le plan sagittal :</u> Grand lancé à partir des rotations vers l'arrière, rattrapé en balancé.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, rotations sagittales vers l'arrière du cerceau, main droite, bras tendu. Un pas, assembler les 2 pieds en 6ème avec une flexion des jambes et du bras. Lancer le cerceau devant soi dans le plan sagittal en tendant le bras droit et en tendant les jambes sur 1/2 pointes : fixer les 2 bras parallèles à l'oblique haute. Rattraper le cerceau en balancé coordonné à une flexion des jambes. Fin sur ½ pointes, jambes tendues, cerceau devant soi.	Accompagnement de l'engin avec le corps -Main ouverte, doigts serrés durant les rotations -Allongement et fixation des 2 bras à l'oblique haute -Rattrapé de l'engin le plus haut possible -Verticalité et allongement du corps	-Contrôle de la vitesse du cerceau -Respect de l'axe de rotation du cerceau -Respect du plan -Continuité et amplitude du mouvement -Contrôle de la réception
		E 20	**<u>Dans le plan oblique :</u> Lancé à 2 mains, rattrapé d'une main à l'intérieur du cerceau avec passage à travers et franchissement.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan oblique devant soi, bras droit plus haut que bras gauche. Un pas puis assembler les 2 pieds en 6ème avec une flexion des jambes et un élan oblique à gauche vers l'arrière accompagné d'une torsion du buste. Lancer le cerceau à l'oblique devant soi en tendant les jambes, sur 1/2 pointes : fixer les 2 bras à l'oblique haute, bras droit plus haut que le gauche. Rattraper le cerceau	Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination -Allongement et fixation des 2 bras à l'oblique haute (à des niveaux différents) -Paumes de mains ouvertes vers le haut lors de l'envol du cerceau -Allongement et verticalité du corps -Rattrapé de l'engin le plus haut possible	-Respect du plan -Éloignement de l'engin par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement

				(bord le plus éloigné) à l'intérieur de celui-ci avec la main droite en pronation, passer à travers le cerceau et sortir en le franchissant en saut de chat en tournant vers la droite. Remonter le cerceau devant soi en finissant le tour et le stabiliser à 2 mains. Fin en 5ème sur ½ pointes.		

REPERTOIRE COUPE FORMATION CERCEAU						
NIVEAU 5						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Niveau 5***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Exploration du poids et de la dimension du cerceau	Supination, pronation : Prise libre ou cerceau tenu. Balancés, circumductions, mouvements en huit…	**E 1**	**<u>Plan frontal-dorsal :</u> Mouvement en 8 avec tour complet.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan frontal à droite devant soi. Enclencher un mouvement en 8, cerceau tenu main droite en supination : ½ circumduction vers l'intérieur (vers la droite) dans le plan frontal, accompagnée d'un temps lié 2de vers la droite, circumduction dans le plan dorsal, bras fléchi, accompagné d'un temps lié vers la gauche. Enclencher un tour complet vers la	Accompagnement de l'engin avec le corps -Eloignement du cerceau par rapport au corps <u>-Prise libre</u> -Passage du cerceau dans le plan dorsal quand le bras se fixe à la verticale haute -Mobilisation de l'articulation du coude lors du passage dorsal	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau

				gauche en réalisant une circumduction frontale. Fin : cerceau tenu à 2 mains au-dessus de la tête en 5ème sur ½ pointes.		
		E 2	**<u>Plan sagittal :</u>** **« Pagaie » vers l'avant puis circumduction avec tour complet du corps.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan sagittal devant soi, main droite en supination, bras droit en bas, bras gauche en haut. Enclencher une « pagaie » vers l'avant main droite : « rotation » à droite puis à gauche en passant le cerceau par-dessus le bras gauche. Enchainer avec une grande circumduction vers l'avant en faisant un tour complet vers la droite. Fin : cerceau tenu main droite en pronation, en bas à droite du corps, en 5ème sur ½ pointes.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps <u>-Prise libre</u> -Alternance de mobilisation articulaire : poignet, épaule.	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau
		E3	**<u>Plan horizontal :</u>** **Circumduction vers l'intérieur, récupération par le pied.**	En 6ème pied plat, cerceau tenu à plat à 2 mains, à gauche du corps ; main droite en pronation. Elan horizontal main droite vers l'arrière. Grande circumduction vers l'intérieur à l'horizontale. Monter la jambe gauche en 4ème devant, pied en flexe. Déposer le cerceau sur le dessus du pied. Le cerceau dessine un grand cercle à l'horizontale vers la gauche grâce au rond de jambe	Accompagnement de l'engin avec le corps -Eloignement du cerceau par rapport au corps <u>-Prise libre</u>	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau

				effectué par la jambe droite. Fléchir la jambe en attitude arrière afin de récupérer le cerceau de la main droite du côté droit. Fin : cerceau tenu à 2 mains (en supination) à plat du côté gauche.		
Exploration du volume du cerceau : espace « creux »	Passages à travers.	**E 4**	**Passages à travers, vers l'arrière, en tournant, avec changement d'amplitude et de rythme :** 2 sauts de basque, 3 sautillés simples.	Départ en 1ère, dégagé de la jambe droite à la 2de, cerceau tenu à 2 mains dans le plan frontal en bas devant soi. Enchainer une série de passages à travers le cerceau, vers l'arrière : -2 sauts de chat en déplacement en tournant vers la droite, appel pied droit, le cerceau passe par le plan oblique, (mobilisation articulaire de l'épaule) -3 sautillés rapides d'un pied sur l'autre sur place, poignets au niveau du bassin. Fin : en 5ème sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan frontal au-dessus de la tête..	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Prise libre -Verticalité et allongement du corps -Remonter le cerceau à chaque saut en tournant à la verticale haute dans le plan frontal, bras tendus. -Fixation des bras dans les sautillés rapides.	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau -Contrôle de la trajectoire et des orientations -Changements d'amplitude et de rythme visibles
		E 5	**Passages à travers vers l'avant d'une main, ½ tour, 3 sautillés rapides vers l'arrière, cerceau tenu à 2 mains.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, cerceau posé au sol, tenu de la main droite en pronation dans le plan frontal devant soi. Soulever le cerceau dans le plan horizontal, élan vers le bas, bras tendu, enchainer un passage à travers en sautant	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Prise libre -Verticalité et allongement du corps -Remonter le cerceau à la verticale haute dans le plan frontal,	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau -Contrôle de la trajectoire et des orientations

				vers l'avant. Remonter le cerceau à la verticale haute, bras tendu, et effectuer un ½ tour vers la gauche en passant le cerceau par le bas à droite du corps. Attraper le cerceau à 2 mains devant soi, en supination, pour enchainer 3 passages à travers en sautillés rapides d'un pied sur l'autre, bras fixés, poignets au niveau du bassin. Fin : en 5ème sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan horizontal devant soi.	bras tendus avant d'effectuer le ½ tour. -Utilisation de l'élan initial du cerceau -Fixation des bras dans les sautillés rapides	-Changements d'amplitude et de rythme visibles
Exploration des différents axes et types de rotations	« Enroulements »	**E 6**	**« Enroulement » Renversements vers l'intérieur en montant le cerceau.**	Départ : en 6ème, dans le cerceau, tenu main droite en supination dans le plan frontal, bras à l'oblique basse du coté droit. Bras libre à la verticale haute. Renverser le cerceau vers l'intérieur en donnant une impulsion par la poussée de la main droite au niveau de la poitrine. Le cerceau monte en effectuant 2 renversements autour du corps. Récupérer le cerceau de la même main (droite) au-dessus de la tête, bras tendus à la verticale haute. Fin en 5ème sur ½ pointes, cerceau tenu main droite à droite dans le plan frontal.	-Prise libre -Verticalité et allongement du corps -Utilisation de l'élan initial du cerceau	-Respect de l'axe de rotation du cerceau matérialisé par l'axe vertical du corps -Continuité du mouvement du cerceau restant en contact avec le corps

	Renversements autour d'un axe passant par le diamètre du cerceau.	**E 7**	**« Toupie » avec changement de main devant soi et dans le dos.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains en supination dans le plan frontal devant soi en bas. Elan main gauche vers la gauche dans le plan frontal du cerceau. Enclencher les toupies vers l'intérieur et amener le cerceau devant soi afin de changer de main sans arrêter celles-ci. Toupies main gauche vers l'extérieur en amenant le cerceau derrière le dos afin d'effectuer un 2ème changement de main. Toupie main droite vers l'intérieur. Revenir en position initiale, cerceau à droite.	-Main ouverte, doigts serrés durant les toupies -Changement de main au niveau de l'axe médian du corps -Verticalité et allongement du corps	-Contrôle de la vitesse du cerceau -Respect de l'axe de rotation du cerceau passant par le diamètre -Continuité du mouvement
		E 7-1	**« Toupie » sans les mains autour du cou.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains au niveau du cou, en appui sur l'épaule droite, main gauche devant. Le cerceau est entrainé en renversement au tour du cou par l'action simultanée des 2 mains, main gauche poussant vers l'avant, main droite vers l'arrière. Rattraper le cerceau devant le cou à 2 mains dans le plan frontal et le monter à la verticale haute, bras tendus.	-Verticalité et allongement du corps	-Contrôle de la vitesse du cerceau -Respect de l'axe vertical de rotation du cerceau -Continuité du mouvement
	Rotations autour d'un axe passant par un point d'appui	**E 8**	**<u>Plan frontal :</u> Rotations vers l'extérieur, passage du cerceau dans le**	Départ en 5ème sur ½ pointes, rotations main droite vers l'extérieur dans le plan	-Verticalité et allongement du corps et du bras.	-Contrôle de la vitesse du cerceau

			plan dorsal avec rotation autour du pouce.	frontal, bras tendu devant soi. Ouvrir le bras droit à la 2de, le fixer et effectuer une rotation derrière le bras droit, dans le plan dorsal en faisant tourner le cerceau autour du pouce. Revenir en rotations devant le bras : 1 rotation autour du pouce puis introduction des autres doigts à la place du pouce dans le cerceau. Retour en position initiale.	-Main ouverte, doigts serrés durant les rotations -Le changement de plan se réalise grâce au changement de point d'appui : rotations autour du pouce	-Respect de l'axe de rotation du cerceau -Respect du plan -Continuité du mouvement
		E 9	**<u>Plan sagittal :</u>** Cerceau tenu à 1 main. **Rotations sagittales vers l'avant.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, cerceau posé au sol devant soi, tenu dans le plan sagittal, de la main droite en pronation. Elan vers l'avant, cerceau tenu. Effectuer un ou 2 pas en arrière en mettant en action les rotations sagittales vers l'avant : ouvrir la main droite en passant d'abord le pouce, remplacé ensuite par les autres doigts à l'intérieur du cerceau pour réaliser les rotations. Fin en 5ème sur ½ pointes.	Accompagnement de l'engin avec le corps -Se servir du poids du cerceau pour mettre en action les rotations -Main ouverte, doigts serrés durant les rotations : avec introduction du pouce puis des autres doigts -Verticalité et allongement du corps -Fixation du bras tendu, poignet en face de l'épaule.	-Contrôle de la vitesse du cerceau -Respect de l'axe de rotation du cerceau -Respect du plan -Continuité du mouvement
		E 10	**<u>Plan horizontal</u> :** **Rotations vers l'extérieur, avec changement de niveaux et de main, derrière le dos.**	Départ en 6ème, cerceau à plat tenu à 2 mains du côté droit du corps. Mise en action des rotations horizontales main gauche vers l'extérieur au-dessus de la tête en montant le bras	-Prise libre -Main ouverte, doigts serrés durant les rotations -Verticalité et allongement du corps	-Contrôle de la vitesse du cerceau -Respect de l'axe de rotation du cerceau -Respect du plan

				gauche tendu à la verticale haute. Descendre le bras gauche devant soi pour réaliser un début de « spirale » vers la gauche avec changement de main dans le dos, au niveau de la taille. Passer les doigts de la main droite ouverte à travers le cerceau et le monter au-dessus la tête, bras droit tendu à la verticale haute pour réaliser des rotations horizontales vers l'intérieur.	-Changement de main au niveau de l'axe médian du corps	-Continuité du mouvement
		E 11	**<u>Plan horizontal</u> :** **Rotations avec changements de niveaux et d'axes, autour du cou.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, rotations main droite vers l'intérieur dans le plan frontal, bras tendu à la verticale haute. Fléchir le bras droit et descendre le cerceau, main ouverte au niveau du cou en passant la tête à travers. Changer le point d'appui par un mouvement vers la gauche de la main droite ouverte puis retrait du bras par le bas. Rotations autour du cou. Effectuer un cambré dorsal afin de sortir le cerceau vers l'arrière. Le récupérer avec la main droite, bras droit tendu dans le prolongement du tronc. ½ circumduction horizontale vers l'intérieur du bras droit tendu, cerceau tenu en	Accompagnement de l'engin avec le corps -Main ouverte, doigts serrés durant les rotations -Verticalité et allongement du corps -Sortir le cerceau en cambré quand le bord le plus lointain du cou est derrière soi	-Contrôle de la vitesse du cerceau -Respect de l'axe de rotation du cerceau -Respect du plan -Continuité du mouvement

				supination. Fin en 5ème sur ½ pointes, cerceau tenu à plat à 2 mains du côté gauche.		
Exploration des différents types de roulements	Roulements sur le sol	**E 12**	**« Rétro » en arrière.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, cerceau tenu sur la droite du corps dans le plan sagittal par la main droite en pronation. Bras tendu, élan vers l'avant, suivi d'un élan vers l'arrière accompagné d'un mouvement sec du poignet dans le sens contraire (vers l'avant) pour entrainer un effet de roulement « rétro » au sol rectiligne en arrière. Faire un ½ tour vers la droite pendant le roulement. Le récupérer devant soi de la main droite en 5ème sur ½ pointes.	-Prise solide -Accélération et mouvement sec du poignet lors de la mise en action du rétro -Tourner seulement après avoir lâché le cerceau	-Respect du plan -Continuité et amplitude du mouvement -Contrôle de la trajectoire rectiligne -Cerceau en contact avec le sol pendant tout le roulement.
		E 13	**Roulement rectiligne au sol vers l'avant par le pied.**	Départ en 3ème pieds à plat, cerceau posé au sol, tenu main droite dans le plan sagittal à droite du corps. Effectuer un coupé en dehors de la jambe droite, pied en flexe, passer le pied à l'intérieur du cerceau. Tendre énergiquement la jambe jusqu'à la pointe en entrainant le bord avant du cerceau. Roulement vers l'avant du cerceau devant soi. Petite course avant de le récupérer main droite en 5ème sur ½ pointes.	Accompagnement du corps -Mise en action effectuée par le pied	-Respect du plan -Continuité et amplitude du mouvement -Contrôle de la trajectoire rectiligne -Cerceau en contact avec le sol pendant tout le roulement.

	Roulement sur le corps	**E 14**	**Roulement sur les 2 bras, devant la tête.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains devant soi dans le plan frontal. Temps lié vers la droite coordonné à un élan vers la droite, main droite. Fixation des 2 bars à l'horizontale. Roulement du cerceau vers la gauche, sur les 2 bras tendus et alignés ; le cerceau passe devant la tête. Récupérer le cerceau main gauche ouverte dans le cerceau, réaliser une rotation dorsale vers l'extérieur derrière le bras gauche avant d'arrêter le cerceau main gauche en 5ème sur ½ pointes.	Accompagnement de l'engin avec le corps -Sensation de « glisser sous le cerceau » -Alignement des 2 bras à l'horizontale -Allongement des bras sans cassure du poignet	-Respect du plan -Contrôle de la trajectoire -Cerceau en contact avec le corps pendant tout le roulement-- Continuité et amplitude du mouvement
		E 16	**<u>Dans le plan horizontal :</u> Petit ou moyen lancé à plat du cerceau, rattraper en sautillé arrière sans les mains,** par appui sur les cuisses.	Départ en 5ème sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan horizontal devant soi. Un pas, réunir les pieds en 6ème avec flexion des jambes serrées coordonné à un élan vers le bas du cerceau. Extension des jambes accompagnant la poussée simultanée des 2 bras vers l'oblique haute pour lancer le cerceau à plat. Passage à travers le cerceau, bras tendus à la verticale haute, franchissement en saut (saut-de chat) vers l'arrière avec appui du cerceau contre la cuisse, avant de le rattraper	Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination -Allongement et fixation des 2 bras à la verticale haute, paumes de mains à plat vers le haut -Action simultanée et identique des 2 bras -Contact et prise d'appui sur la cuisse avant de franchir le cerceau et de le rattraper. -Allongement et verticalité du corps	-Respect du plan -Éloignement de l'engin par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement

				devant soi de la main droite. Retour dans la position initiale.		
		E 17	**Lancé en renversement avec le pied hors champ visuel,** par un battement arabesque, départ à genoux.	Départ à genou, genou gauche au sol dans le cerceau, pied droit sur ½ pointes devant le cerceau. Bord arrière du cerceau posé sur la plante de pied. Se redresser sur la jambe droite en réalisant un battement arabesque afin de lancer le cerceau en renversement par le pied. Refermer les jambes en 5ème sur ½ pointes. Rattraper le cerceau devant soi à l'oblique haute, avec les 2 mains avant de l'arrêter.	Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination -Rattrapé de l'engin le plus haut possible -Allongement et verticalité du corps	-Respect du plan -Respect de l'axe de rotation horizontal -Éloignement de l'engin par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement
		E 18	**Petit ou moyen lancé en renversement, hors champ visuel, par les 2 mains** (départ cerceau dans le dos).	Départ en 5ème sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan dorsal en bas. Effectuer un grand pas, rassembler les pieds en 6ème pieds à plat et fléchir les jambes. Lancer le cerceau avec les 2 bras tendus, en renversement de l'arrière vers l'avant coordonné à l'extension des jambes. Ramener les 2 bras tendus à l'oblique haute en les descendant d'abord près des hanches. Rattraper le cerceau à 2 mains avant de l'arrêter devant soi.	Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination -Action dynamique des 2 bras tendus pour lancer -Action simultanée et identique des 2 bras -Rattraper l'engin le plus haut possible -Allongement et verticalité du corps	-Respect du plan -Respect de l'axe de rotation horizontal -Éloignement de l'engin par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement
		E 19	**<u>Dans le plan sagittal :</u>**	Départ en 5ème sur ½ pointes, rotations sagittales vers	Accompagnement de l'engin avec le corps	-Contrôle de la vitesse du cerceau

			Grand lancé à partir des rotations vers l'arrière, rattrapé en rotations vers l'arrière.	l'arrière du cerceau, main droite, bras tendu. Un pas, assembler les 2 pieds en 6ème avec une flexion des jambes et du bras. Lancer le cerceau devant soi dans le plan sagittal en tendant le bras droit et en tendant les jambes sur 1/2 pointes : fixer les 2 bras parallèles à l'oblique haute. Rattraper le cerceau en rotation vers l'arrière, main ouverte, coordonné à une flexion des jambes. Fin sur ½ pointes, jambes tendues, cerceau devant soi.	-Main ouverte, doigts serrés durant les rotations -Allongement et fixation des 2 bras à l'oblique haute -Rattraper l'engin le plus haut possible : le premier point de contact est le bord inférieur du cerceau le plus éloigné du corps, à l'intérieur -Verticalité et allongement du corps	-Respect de l'axe de rotation du cerceau -Respect du plan -Continuité et amplitude du mouvement -Contrôle de la réception
		E 20	**<u>Dans le plan oblique :</u> Lancé à 1 main, rattrapé avec passage à travers en roue.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, cerceau tenu main droite en pronation dans le plan oblique en haut, devant soi, bras tendu. Un pas, assembler les 2 pieds en 6ème , élan oblique à droite vers l'arrière coordonné à une flexion des jambes. Lancer le cerceau à l'oblique devant soi en tendant les jambes, sur 1/2 pointes : fixer le bras droit à l'oblique haute. Lors du retour du cerceau, passer en travers celui-ci (les 2 bras puis le tronc) en enclenchant une roue vers la droite. Rattraper le cerceau par les mains en remontant de la roue, en restant à l'intérieur	Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination -Allongement et fixation du bras à l'oblique haute - -- Allongement et verticalité du corps -Le cerceau ne doit pas toucher le sol au rattrapé	-Respect du plan -Éloignement de l'engin par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement

				de celui-ci. Finir en 5ème sur ½ pointes à l'intérieur du cerceau tenu par les 2 mains, bras tendus, dans le plan horizontal.		

MAIN LIBRE

Même si la vidéo présente les éléments exécutés d'un seul côté. Il est nécessaire de faire travailler les 2 côtés.

Objectifs d'acquisition	*Variables d'acquisition*		*Niveau 1*	*Niveau 2*	*Niveau 3*	*Niveau 4*	*Niveau5*
Contrôle de la tenue dynamique du dos, de la cage, de la colonne vertébrale, sur place et dans les déplacements - Utilisation, en les reliant harmonieusement, de la tête, du dos et du buste, ainsi que du bassin. - Elégance du geste par l'association bras/tête/buste aux notions d'orientation, de direction et de poids - Perception précise des diverses mobilités du dos en référence à l'axe vertical - Engagement du travail du dos de façon tonique sans figer la mobilité de la colonne vertébrale - Maîtrise des diverses possibilités de mobilité	**Ondes et mobilités du haut du corps :** • Dos • Buste • Colonne • Bassin • Tête	**E1**	**Ondes des bras latérales** un bras après l'autre	**Ondes des bras alternées antéropostérieures et latérales** avec petit déplacement	**Ondes des bras alternées antéropostérieures vers le haut, petit cambré descente des bras, puis circumduction du bras droit**	**Onde latérale suivie d'ondes des bras alternées.**	**Onde antéropostérieure avec bras en opposition et changement de direction.**
		E2	**Enroulement et Déroulement de la colonne vertébrale.**	**Enroulement et Déroulement de la Colonne avec petit cambré en revenant.**	**Enroulement et Déroulement de la Colonne avec grande amplitude.**	**Descente sur pointes.**	**Remontée sur pointes.**
		E3	**A genoux : onde de toute la colonne, sans bras. Dans les 2 sens.**	**A genoux : onde de toute la colonne, avec bras. Dans les 2 sens**	**Départ debout : onde antéropostérieure complète dans les 2 sens.**	**Onde antéropostérieure en avançant.** Dans les 2 sens.	**Onde antéropostérieure avec montée sur ½ pointes.** Vers l'avant.

du bras (rotations externes et internes), en relation avec le dos ou de façon autonome - Conscience de la suspension des bras - Liaison du travail des bras avec celui de la ceinture scapulaire - Association de l'engagement du travail des bras et du dos avec le bas du corps (bassin, jambes, pieds)		**E4**	**A genoux : petite circumduction sur le côté**	**A genoux : petite circumduction en arrière**	**A genoux : Circumduction complète**	**Circumduction complète, debout.**	**Circumduction complète, debout en se déplaçant et en tournant.**
		E4-1	**/**	**/**	**/**	**Onde au sol, allongée sur le dos.**	**Onde au sol (vague), allongée sur le ventre.**
		E4-2	**/**	**/**	**/**	**Grande extension dorsale sur 2 pieds.**	**Grande extension dorsale sur un appui, genou devant fléchi.** Sur ½ pointe.
La qualité des appuis est reliée à la dynamique globale du mouvement - Utilisation efficace du repoussé du sol pour échafauder une verticalité qui permet de construire la qualité du mouvement - Utilisation de l'équilibre et du déséquilibre - passage d'un appui à un autre	**Éléments techniques pas de base :** • Tous les appuis : sur deux pieds, sur un pied, à plat, sur demi-pointes, sur tendu, sur plié… • Rapport au sol • Transfert du poids du corps • positions de pieds • En dehors ; en parallèle • Tactilité du pied : repoussé ; glissé ; déroulé ; allongé ; brossé ; amorti	**E5**	**Dégagé décomposé articulé**	**Dégagé 1ère : devant et côté.**	**Dégagé fondu 3ème : devant et côté.**	**Pas de basque glissé.**	**Pas de basque avec coupé.**
		E6	**Battement jeté décomposé en parallèle, devant.**	**Battement jeté suivis (2) 1ère : devant, côté**	**Battement jeté pointé3ème : devant, côté**	**/**	**/**
		E7		**Glissade en première**	**Glissade en 3ème, changée.**	**/**	**/**

- compréhension du poids du corps et de son utilisation		**E8**	**Temps lié en première côté**	**Temps lié en 3ème côté**	**Temps lié en 4ème, devant et derrière**	/	/
		E9		**Coupé ramassé :** *préparation pas de bourré*	**Pas de bourré**	**Tombé, pas de bourré.**	**Pas de bourré avec changement de direction.**
La recherche de la verticalité laisse le corps disponible dans sa relation au sol (capacité de réajustement) - Alignement des segments - recherche de la suspension du corps	**Equilibres simples éléments de base :** • hauteur basse de la jambe libre	**E10**	**Relevé 6ème**	**Relevé en 1ère.**	**Relevé en 2nde, 3ème**		
		E11	**Equilibre retiré au genou en parallèle, à pied plat par la 6ème**	**Equilibre retiré au genou, à pied plat par la 1ère :** *Préparation au pivot en 5ème*	**Equilibre Retiré sur demi-pointe par demi-plié en 3ème,** *Préparation au pivot en 5ème*	**Equilibre Retiré en relevé sur demi-pointe.**	**Equilibre Retiré en piqué sur demi-pointe.**
Ajustement, dans la limite des Possibilités physiologiques, des appuis en rotation externe et interne - Association du travail de verticalité du corps à celui des jambes - Dissociation de la mobilité de la jambe, du maintien dynamique du bassin et maîtrise des diverses possibilités	**Équilibre avec petite et moyenne amplitude:** • Jambe à la hauteur toutes positions statique ou en mouvement • Promenade autour d'un point d'appuis	**E12**	**Développé à 15°, en parallèle**	**Développé à 45°, en dehors : 4ème devant**	**Développé à 45°, en dehors : en 2de**	**Equilibre 4ème devant à partir du développé,** à 90°.	**Equilibre à la 2de à partir du développé,** à 90°.
		E13	**Fondu 15°, en parallèle**	**Fondu 45°, en dehors en 4ème devant**	**Fondu 45° : en seconde**	/	/

d'amplitude - Association de l'engagement du travail des jambes avec le haut du corps (buste, dos, bras, tête) - Dans les déplacements, maîtrise des coordinations entre le bas et le haut du corps - Maîtrise des différentes qualités dans le plié et le tendu (continu, rebond, accent, résistance, suspension…) - Maîtrise de la Participation dynamique de la jambe de terre lors des mouvements avec jambe levée		**E14**	**Battement 15° en parallèle**	**Battement 15° par relevé en 3ème**	**Sur 1/2 pointe : battement 45°**	**Equilibre 4ème devant par battement,** à 90°.	**Equilibre 2de par battement,** à 90°
		E15		**Préparation équilibre arabesque sur pied plat 15°**	**Préparation équilibre arabesque sur pied plat 45°, fermer sur demi pointe.**	**Equilibre arabesque sur pied plat**, à 90°.	**Equilibre arabesque sur ½ pointe en piqué**, à 90°.
		E15-1				**Equilibre attitude sur pied plat,** à 90°.	**Equilibre attitude sur ½ pointe en piqué**, à 90°.
	Équilibre avec Grande amplitude : Avec ou sans aide des mains	**E15-2**				**Equilibre pied dans la main à la 2de « à la hauteur », *Pied plat.* A partir du développé.**	**Equilibre pied dans la main à la 2de « à la hauteur », *sur ½ pointe.* A partir du développé.**

		E15-3				**Equilibre pied dans la main à la 2de « à la hauteur », *Pied plat.* A partir du battement.**	**Equilibre pied dans la main à la 2de « à la hauteur », *sur ½ pointe.* A partir du battement.**
		E15-4				**Equilibre pied dans la main en 4ème devant « à la hauteur », *Pied plat.* A partir du développé.**	**Equilibre pied dans la main en 4ème devant « à la hauteur », *sur ½ pointe.* A partir du développé.**
		E15-5				**Equilibre pied dans la main en 4ème devant « à la hauteur », *Pied plat.* A partir du battement.**	**Equilibre pied dans la main en 4ème devant « à la hauteur », *sur ½ pointe.* A partir du battement.**

		E15-6				**Equilibre « maintien 2de ».** A partir du développé **avec main.**	**Equilibre « maintien 2de ».** A partir du développé **sans les mains.**
		E15-7				**Equilibre à boucle.** A partir de la 3ème en battement. Pied plat.	**Equilibre « arrière tendu».** A partir de la 3ème en battement boucle ou tendu. Pied plat.
		E15-8				**I pied plat, sans les mains,** à partir de la pose des mains à plat au sol	**I pied plat, sans les mains, dos l'horizontale,** à partir de la pose des mains au sol
Maîtrise axe sur demi pointe - Tenue du dos - Equilibre et suspension dan stout le corps - Coordination bras et	**Tours : et pivot** • Rotation sur 2 pieds • Tours sur un pied Solidité sur une demi - pointe	**E16**	**Pas de patinette sans tourner en parallèle**	**Pas de patinette en dehors**	**Pas de patinette en tournant**	/	/
		E17	**Fondu ramassé dessus**	**Enveloppé ½ tour**	**Enveloppé 1 tour**	/	/

jambes ensemble - Positionnement du bassin - placement retiré en-dehors		**E18**	**Fondu ramassé en dessous**	**Détourné ½ tour**	**Détourné 1 tour**	/	/
		E19	**Piqué ramassé devant et en seconde:** *Préparation au piqué soutenu*	**Piqué soutenu ½ tour**	**Piqué soutenu 1 tour**	/	/
		E20	**Piqué au jarret à pied plat en dehors**	**Piqué au jarret sur demi-pointes** *sans tourner*	**piqué au jarret ½ tour**	**2 piqués en retiré (1 tour chacun)**	**2 piqués en retiré, le 2ème avec changement de jambe (1 tour chacun)**
		E21		**¼ de promenade en retiré à pied plat en dedans**	**Tour en dedans retiré : ½ Tour**	**Tour en dedans retiré : 1 Tour.**	**Tour en dedans retiré : 2 Tours et + .**
		E22			**Tour en-dehors retiré, pris de 4ème : ¼ tour**	**Tour en-dehors retiré, départ en 4ème : 1 tour.**	**Tour en-dehors retiré, départ en 4ème : 2 tours et + .**
		E22-1				**Tour en dedans en attitude arrière : 1 Tour.**	**Tour en dedans en attitude arrière : 2 Tours et +.**
		E22-2				**Tour en dedans en 4ème devant : 1/2 Tour.** Départ en fente, Arrivée ½ pointes.	**Tour en dedans en 4ème devant : 1 Tour et +** . Départ en fente, Arrivée ½ pointes.
		E23			**½ tour retiré : départ 3ème**	**1 tour retiré en-dehors, départ 3ème.** Fin en ½ plié.	**1 tour retiré en-dehors, départ 3ème.** fin en fondu 2de.

Maîtrise des 5 types de sauts fondamentaux : **2p/2p : 2 sur les 2 (soubresaut) ;** **2 sur 1 (sissonne) ;** **1 sur l'autre (jeté) ;** **1 sur le même (temps levé) ;** **1 sur les 2 (assemblé)**	**Petits sauts :** • Tous types de sauts en statique et en changement de direction	**E24** 2p/2p	**Soubresaut en parallèle**	**½ tour en l'air**	**1 tour en l'air**	**Saut Cambré**	/
		E25 1p/ autre pied	**Jeté en parallèle**	**Jeté en-dehors**	**Jetés alternés**	/	/
		E26 1p/2p		**Assemblé en-dehors**	**2 Assemblés en-dehors**	/	/
		E27 2p/1p		**Sissonne en-dehors en seconde**	**Sissonne en 4ème devant et derrière.**	**/**	**/**
		E28 1p/ même pied	**Temps levé en parallèle**	**Temps levé en-dehors devant**	**Temps levé en-dehors sur le côté**	**Temps levé en retiré en-dehors avec un 1/2 tour pendant la suspension**	**Temps levé en retiré en-dehors avec 1 tour pendant la suspension**
		E29 1p/1p alterné	**Saut de chat en parallèle**	**Saut de chat en-dehors bras couronne**	**2 Sauts de chat suivis**	**/**	**/**
		E30 1p/1p alterné		**Temps de flèche 15°**	**Temps de flèche 45°**	**saut ciseau avant, à** 90° et +, (grand saut).	**saut ciseau arrière,** (grand saut).
Modulation du degré d'intensité de la propulsion, du rapport au sol et à l'espace **- Variation de la dynamique du saut**	**Grands sauts :** • sauts de différentes amplitudes	**E31**		**Temps levé arabesque 15°**	**Temps levé arabesque 45°**	**Fouetté arabesque.**	**Entrelacé.**
		E31-1				**Saut Boucle 1 jambe, appel 2 pieds.**	**Saut Boucle 1 jambe, appel 2 pieds avec montée jambe avant (45°).**
		E32		**Saut de biche appel 2 pieds**	**Saut de biche avec chassé**	**Biche boucle.** Appel 2 pieds ou 1 pied.	**Biche cambré.** Appel 2 pieds ou 1 pied.

		E33		**2 pas, Jeté enjambé par battement (petite amplitude)**	**Chassé, Jeté enjambé par battement (amplitude moyenne)**	**Saut enjambé par développé (180°et+).**	**Saut enjambé par dégagé tendu (180°et+).**
		E33-1				**Petit manège enjambé,** (faible ouverture).	**Manège enjambé.**
		E33-2				**Battu tendu avec une faible ouverture de jambe.** (jambes tendues)	**Battu tendu biche**
Travail chorégraphique complémentaire	**Déplacements:** • pas dansés • pas rythmés	**E34**	**Marche pointée**	**Marche pointée développé, sur ½ pointes.**	**Marche pointée par petit battement sur ½ pointes.**	/	/
		E35	**Déboulé décomposé par ¼ de tour**	**Déboulé décomposé par demi-tour**	**Déboulé**	**2 déboulés.**	**2 déboulés + tour fessier.**
		E36	**Pas de valse** sur place en parallèle	**Pas de valse côté**	**3 triplettes en avançant**	**Pas de valse en tournant.**	/
		E37	**3 pas chassés à la seconde**	**3 pas chassés en avant**	**3 pas chassés en avant alternés**	**Pas chassé en tournant.**	/
		E37-1				**Pas de danse rock.**	**Pas de danse rock avec changement de directions.**
		E37-2				**Pas de danse Salsa**	**Pas de danse Salsa avec changement de directions**

		E37-3				**Pas de danse tango.**	**Pas de danse tango avec changement de directions.**
Amélioration des différentes amplitudes	**Souplesses:** • pointes • souplesses • jambes • souplesses dos	**E38**		**Passage sur pointe arrivée à genoux avec aide.**	**Passage sur pointes de la position assise jambes tendues.**	*Voir E2N4*	*Voir E2N5*
		E39	**Pied à la main en alternance chaque jambe en attitude devant en 4ème**	**Pied à la main au sol (bras opposé) en quatrième**	**Pied à la main au sol à la seconde**	*Voir* *E15-2N4* *E15-3N4*	*Voir* *E15-2N5* *E15-3N5* *E15-4N5*
		E40	**1 jambe tendue devant penché en avant à genoux**	**Départ à genoux : Fente antéropostérieure**	**Glissé en grand écart antéropostérieur**	**Grand écart antéropostérieur + grande extension dorsale.**	**Grand écart antéropostérieur + grande extension dorsale avec attrapé de la cheville.**
		E41		**Cambré ventral avec aide d'un bras.**	**Pont départ assis (cercle complet bras)**	**Descente en pont et remontée.**	**Descente en pont, poser la poitrine au sol, « sirène ».**
		E42			**Battements boucle à 4 pattes.**	**Battement boucle debout.** **Pied plat.**	**Battement boucle debout.** **Sur ½ pointes.**
aborder le travail d'acrobatie et appréhension du risque	**Travail au sol et acrobaties :** • Travail autour de l'axe horizontal • Travail sur l'appui des mains	**E43**	**Roulade costale**	**Roulade avant et arrière**	**Double roulades**	**Tour fessier, roulade avant.**	**Descente en semi-grand-écart avec tour au sol, jambes tendues.**
		E44	**Chandelle avec aide**	**Chandelle sans aide**	**Roulade poisson**	**Crevette, remontée en pont.**	**Crevette avec passage sur les cous de pieds + cambré à genoux.**
		E45	**Cambré ventral avec appui sur main, touche pied à la tête en alternance**	**Cambré ventral avec appui sur main, touche les 2 pieds à la tête en même temps**	**Crevette jambes tendues serrées**	**Relevé dorsal, avec montée des bras par le côté.**	**Relevé dorsal, crevette avec montée des bras par l'avant.**
		E46		**Appui sur les mains, jambes groupées.**	**Roue**	**Roue sur les coudes.**	**Roue sur la poitrine.**

		E47				**Souplesse arrière. Départ en dégagé sur pieds plats.**	**Souplesse arrière. Départ et arrivée en 5ème sur ½ pointes.**
		E48				**Souplesse avant sur pieds plats.**	**Souplesse avant sur ½ pointes.**

REPERTOIRE COUPE FORMATION MAIN LIBRE

NIVEAU 1						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***	***Numérotation***	***Niveau 1***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Contrôle de la tenue dynamique du dos, de la cage, de la colonne vertébrale, sur place et dans les déplacements **- Utilisation, en les reliant harmonieusement, de la tête, du dos et du buste, ainsi que du bassin.** **- Elégance du geste par l'association bras/tête/buste aux notions d'orientation, de direction et de poids** **- Perception précise des diverses mobilités du dos en référence à l'axe vertical** **- Engagement du travail du dos de façon tonique sans figer la mobilité de la colonne vertébrale** **- Maîtrise des diverses possibilités de mobilité du bras (rotations externes et internes), en relation avec le dos ou de façon autonome** **- Conscience de la suspension des bras** **- Liaison du travail des**	**Ondes et mobilités du haut du corps :** • Dos • Buste • Colonne • Bassin • Tête	**E1**	**Ondes des bras latérales** un bras après l'autre	Départ jambes tendues en 6ème position. Articuler le bras en réalisant un déroulé : épaule, coude, poignet, doigt en montant le bras vers le haut sur le côté. Le corps s'incline et la tête suit la main. Réaliser la même action de l'autre côté.	. Déroulement du bras harmonieux jusqu'au bout des doigts. . Participation de tout le corps, de la tête et du regard.	. Fluidité du mouvement . Continuité du mouvement
		E2	**Enroulement et Déroulement de la colonne vertébrale.**	Départ jambes tendues en 6ème position. Plier les jambes et enroulé dans l'ordre : tête, cervicales, épaules, milieu du dos, lombaires, bassin. Dérouler en mouvement inverse en tendant les jambes afin de reconstruire la verticalité, en passant par toutes les étapes: bassin, bas du dos, milieu du dos, haut du dos, épaules, cervicales et tête.	. Participation de tout le buste jusqu'à la tête . Retrouver la verticalité en fin d'exercice.	. Fluidité et continuité du mouvement . Contrôle et stabilité des appuis
		E3	**A genoux : onde de toute la colonne, sans bras. Dans les 2 sens.**	Départ à genoux debout : bras dans le dos, enrouler puis allonger le buste vers l'avant, basculer le bassin vers l'avant en passant vers l'arrière, dérouler en cambré et revenir à la verticale.	. Participation de tout le buste jusqu'à la tête . Retrouver la verticalité en fin d'exercice.	. Fluidité et continuité du mouvement

bras avec celui de la ceinture scapulaire **- Association de l'engagement du travail des bras et du dos avec le bas du corps (bassin, jambes, pieds)**		**E4**	**A Genoux : petite circumduction sur le côté**	Départ assise sur les genoux bras à la seconde. Effectuer une circumduction avec le bras droit et remontant sur les genoux et en penchant sur le côté. Revenir en sens inverse avec la circumduction à genoux assise bras à la seconde.	. Participation de tout le buste jusqu'à la tête . Ramener les bras et le ventre en même temps pour revenir dans la position initiale. . Maintien des bras dans le prolongement du buste	. Fluidité et continuité du mouvement
La qualité des appuis est reliée à la dynamique globale du mouvement **- Utilisation efficace du repoussé du sol pour échafauder une verticalité qui permet de construire la qualité du mouvement** **- Utilisation de l'équilibre et du déséquilibre** **- passage d'un appui à un autre** **- compréhension du poids du corps et de son utilisation**	**Éléments techniques pas de base :** • Tous les appuis : sur deux pieds, sur un pied, à plat, sur demi-pointes, sur tendu, sur plié… • Rapport au sol • Transfert du poids du corps • positions de pieds • En dehors ; en parallèle • Tactilité du pied : repoussé ; glissé ; déroulé ; allongé ; brossé ; amorti	**E5**	**Dégagé décomposé articulé** (demi pointe-pointe- demi pointe fermer) en parallèle, devant	Départ en 6ème position, réaliser un dégagé en glissant la jambe en 4ème devant tendu. Articuler le dégagé en passant par les étapes : - ALLER : de demi-pointe, pointe, tendue, - RETOUR : pointe demi-pointe fermée. Placer les bras à la taille.	. Allongement maximal de la jambe libre . Appui uniquement sur la jambe de terre. . Libération de la jambe libre (malgré le contact au sol)	. Fluidité et continuité du mouvement . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et stabilité des appuis
		E6	**Battement jeté décomposé en parallèle, devant.**	Départ en 6ème position, réaliser un dégagé en glissant la jambe en 4ème devant tendu, puis monter la jambe à hauteur de 15°. Exercer un repoussé et un brossé des demi-pointes afin d'obtenir une légère propulsion du battement en l'air. Redescendre la jambe en repassant par pointé-fermé. Placer les bras à la taille.	. Jambes solides et bien tendues . Appui uniquement sur la jambe de terre. . Propulser la jambe en battement	. Fluidité et continuité du mouvement . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Propulsion de la jambe en battement . Contrôle et stabilité des appuis

		E8	**Temps lié en première, côté**	Départ en 1ère position, effectuer un dégagé, puis par un demi-plié se placer à la seconde, puis transférer le poids du corps de la jambe droite à la jambe gauche. Terminer en refermant la jambe en 1ère position. Placer les bras à la seconde.	. Passer par toutes les étapes : première, dégagé, position intermédiaire : demi-plié et fin: dégager, fermer.	. Fluidité et continuité du mouvement . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et stabilité des appuis . Contrôle de l'en dehors
La recherche de la verticalité laisse le corps disponible dans sa relation au sol (capacité de réajustement) **- Alignement des segments** **- recherche de la suspension du corps**	**Equilibres simples éléments de base :** • hauteur basse de la jambe libre	**E10**	**Relevé 6ème**	Départ en 6ème position, effectuer un demi-plié en 6ème, puis à l'aide de ce plié, exercer une solide pression dans ses appuis afin de se repousser sur demi-pointes. Placer les bras à la taille.	. Tendre les 2 jambes en même temps . Le demi-plié suffisamment profond . Contrôle de la descente par un demi plier, stable . Hauteur des demi-pointes	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis
		E11	**Equilibre retiré au genou en parallèle, à pied plat par 6ème :** *Préparation au pivot en 5ème*	Départ en 6ème position : coller la pointe du pied à la cheville, puis faire glisser un retiré le long de la jambe de terre, jusqu'au genou. Maintenir l'équilibre en retiré à pied plat. Redescendre lentement en glissant le long de la jambe et en posant délicatement le pied : par pointe, demi-pointe, poser, tendu. Placer les bras à la taille.	. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Maintien de l'horizontalité du bassin . Maintien de la pointe du pied au genou . Maintien de la jambe de terre tendue pendant tout l'exercice	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle de la monté et de la descente de la jambe libre . Contrôle et solidité des appuis . Maintien de la position
Ajustement, dans la limite des possibilités physiologiques, des appuis en rotation externe et interne **- Association du travail de verticalité du corps à celui des jambes** **- Dissociation de la**	**Equilibres avec petite amplitude:** • Jambe à la hauteur toutes positions statique ou en mouvement • Promenade autour d'un point d'appuis	**E12**	**Développé à 15°, en parallèle**	Départ en 6ème position, le développé commence par un raccourci pied pointé à la cheville. Glisser la pointe du pied, le long de la jambe de terre en retiré jusqu'au au milieu du tibia, puis placer une position attitude et allonger la jambe en tendu. Redescendre la jambe en repassant	. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Maintient de la hauteur de la cuisse au moment du développé. . Maintien de la jambe de terre tendue pendant tout l'exercice . Maintien de l'horizontalité	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Maintien de la jambe libre à la hauteur. . Contrôle de la monté et de la descente de la jambe libre

mobilité de la jambe, du maintien dynamique du bassin et maîtrise des diverses possibilités d'amplitude **- Association de l'engagement du travail des jambes avec le haut du corps (buste, dos, bras, tête)** **- Dans les déplacements, maîtrise des coordinations entre le bas et le haut du corps** **- Maîtrise des différentes qualités dans le plié et le tendu (continu, rebond, accent, résistance, suspension…)** **- Maîtrise de la participation dynamique de la jambe de terre lors des mouvements avec jambe levée**				par pointé-fermé. Placer les bras à la taille.	du bassin	
		E13	**Fondu 15°, en parallèle**	Départ en 6ème position, effectuer un demi plier des deux jambes, en plaçant la jambe en raccourci au genou. Allonger en même temps les deux jambes. Passer par une attitude, puis un allongement de la jambe. Maintenir la jambe une fois la hauteur obtenue. Redescendre la jambe en repassant par pointé-fermé. Placer les bras à la taille.	. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Maintient de la hauteur de la cuisse au moment du développé. . Maintien de l'horizontalité du bassin	. Contrôle de la coordination des 2 jambes . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de la monté et de la descente de la jambe libre . Maintien de la jambe libre à la hauteur.
		E14	**Battement 15° en parallèle**	Départ en 6ème position, dégager la jambe de devant en pointé, effectuer un battement de cette même jambe à 15°. Stabiliser l'équilibre. Redescendre la jambe en repassant par pointé fermé. Placer les bras à la taille.	. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Maintient de la hauteur de la cuisse au moment du développé. . Maintien de l'horizontalité du bassin	. Mouvement simultané des 2 jambes . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de la monté et de la descente de la jambe libre . Maintien de la jambe libre à la hauteur.

·Maîtrise axe sur demi pointe **- Tenue du dos** **- Equilibre et suspension dan stout le corps** **- Coordination bras et jambes ensemble** **- Positionnement du bassin** **- placement retiré en-dehors**	**Tours :** • Rotation sur 2 pieds • Tours sur un pieds Solidité sur une demi -pointe	**E16**	**Pas de patinette sans tourner en**	Départ en 6ème position, plier les 2 jambes simultanément en plaçant la jambe en raccourci à la cheville. Poser la jambe libre sur demi pointe et repoussant le sol. Tendre les 2 jambes en même temps une jambe sur demi-pointe, l'autre glisse tendue devant à 15°. Puis la jambe libre redescend et se pose à côté de l'autre en plier et l'autre jambe revient en raccourci à la cheville. renouveler le mouvement une 2ème fois. Finir en posant les 2 pieds en 6ème pieds à plat. Placer les bras à la taille.	. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Maintient de la hauteur de la cuisse au moment du développé. . Maintien de l'horizontalité du bassin	. Contrôle de la coordination des 2 jambes . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis
		E17	**Fondu ramassé dessus**	Départ en 3ème position pied droit devant, effectuer un fondu : la jambe gauche (derrière) dégage à la seconde et la jambe droite se plie simultanément. Resserrer devant l'autre jambe en 3ème position sur demi-pointe : ramener ses deux jambes en même temps sur demi-pointes. Placer les bras en seconde puis rapidement dès le relevé en 1ère position.	. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Jambes serrées et sur demi pointe haute rapidement	. Contrôle de la coordination des 2 jambes . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de l'en dehors

		E18	**Fondu ramassé en dessous**	Départ en 3ème position, pied droit devant, effectuer un fondu : la jambe droite dégage à la seconde et la jambe gauche se plie simultanément. Resserrer derrière l'autre jambe en 3ème sur demi-pointes : ramener ses deux jambes en même temps sur demi-pointes. Placer les bras en seconde puis rapidement dès le relevé en 1ère position.	. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Jambes serrées et sur demi pointe haute rapidement	. Contrôle de la coordination des 2 jambes . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Maintien de l'en dehors
		E19	**Piqué ramassé devant et en seconde:** *Préparation au piqué soutenu*	Départ en 3ème position, bras en première effectuer un fondu en seconde position en plaçant la jambe pointée. Transférer le poids du corps sur l'autre jambe, placer la jambe libre en retiré en-dehors au jarret (talon collé derrière la jambe de terre). Terminer le retiré en 3ème derrière par un demi-plier tendu. Placer les bras en 3ème, puis dès le piqué au jarret placer les bras en 1ère.	. Déplacement visible . Jambes serrées et sur demi pointe haute rapidement	. Contrôle de la coordination des 2 jambes . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de l'en dehors
		E20	**Piqué au jarret à pied plat en dehors**	Départ en 3ème position, présenter la jambe de devant en fondu seconde. Transférer le poids du corps en passant par la pointe, placer la jambe libre en retiré en-dehors au jarret (talon collé derrière la jambe de terre). Terminer le retiré en 3ème par un demi-plier tendu. Placer les bras en 3ème, puis dès le piqué au jarret placer les bras en 1ère.	. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Bassin dans l'axe du pied de terre.	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Maintien de la position en retiré au jarret . Contrôle de l'en dehors

Maîtrise des 5 types de sauts fondamentaux : **2 sur les 2 (soubresaut) ;** **2 sur 1 (sissonne) ;** **1 sur l'autre (jeté) ;** **1 sur le même (temps levé) ;** **1 sur les 2 (assemblé)	**Petits sauts :** • Tous types de sauts en statique et en changement de direction	**E24**	**Soubresaut en parallèle**	Départ en 6ème position, bras à la seconde : par un demi-plié profond, exercé une forte pression des talons en appui au sol afin de rechercher l'élévation du saut. Le soubresaut reste dans la même position de jambe et les bras remonte en couronne et termine à la seconde.	. Talons au sol pendant le plié . Amorti de la réception : demi-pointe, un plié profond, tendu (talons au sol). . Jambes serrées pendant la suspension.	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut
		E25	**Jeté en parallèle**	Départ en 6ème position, partir de deux pieds et terminer sur un pied. Faire un demi-plié et dégager l'autre jambe en 4ème devant et jeter sa jambe devant en sautant et en parallèle en recherchant l'allongement des 2 jambes. Placer la jambe de derrière en retiré au niveau de la cheville dès la fin du saut. Placer les bras en 1ère.	. Jambes allongées pendant la suspension . Amorti de la réception	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut
		E28	**Temps levé en parallèle**	Départ en 6ème position, dégager en l'air devant, se propulser en l'air en prenant appui sur la jambe pointée devant. La jambe de derrière se place très rapidement pendant la prise d'appel en retiré, parallèle au genou. On arrive par un demi plier tendu. Fermer en 6ème. Placer les bras à la seconde, puis en couronne au moment du saut, puis à la seconde quand les pieds se ferment.	. Jambe de terre allongée pendant la suspension du saut . Amorti de la réception . Le pied de la jambe libre reste fixé au genou pendant le saut	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut

		E29	**Saut de chat en parallèle**	Départ en 6ème position, le saut est latéral, placer rapidement sa jambe droite en retiré au genou en parallèle, puis se propulser en l'air en ramenant l'autre jambe en retiré au genou. Placer les bras à la taille.	. Les deux jambes sont pliées en retiré pendant la suspension . Amorti de la réception	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position en l'air . Elévation du saut
Travail chorégraphique complémentaire	**Déplacements:** • pas dansés	**E34**	**Marche pointée**	Départ jambe droite pointée en arabesque, la jambe de derrière va se placer en petit raccourci à la cheville afin de développer la jambe vers l'avant, dérouler tout le pied lors de la pose (pointe, demi-pointe, talon). Poser le talon en-dehors et transférer le poids du corps de la jambe de derrière sur la jambe de devant. Reproduire 4 fois. Terminer en position initiale. Placer les bras 1ère puis les ouvrir en 2nde.	. Attaque du sol par la pointe . Présentation du talon à chaque passage de la jambe en présentant le talon à chaque passage	. Contrôle et stabilité des appuis . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fluidité et continuité du mouvement
		E35	**Déboulé par ¼ de tour**	Départ en 3ème position, dégager par fondu devant, ¼ de rond de jambe, transférer ses appuis sur la jambe placée en seconde puis emmener son autre jambe, sur des demi-pointes en première, jusqu'à obtenir un quart de tour. Placer les bras en 1ère, ouvrir les bras en 3ème pendant le rond de jambe, puis refermer en première pendant le transfert et le ¼ de tour.	. Utilisation de la tête et du regard pendant le tour . Conserver les jambes en 1ère position, tendues et serrées en-dehors pendant le ¼ de tour	. Contrôle et stabilité des appuis . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fluidité et continuité du mouvement

		E36	**Pas de valse** sur place en parallèle	Départ en 6ème position, dégager la jambe en battement à 15° en seconde. Tomber sur cette jambe et placer l'autre jambe en coupé à la cheville. Repousser sur demi-pointe, en tendant et pointant en 4ème devant l'autre jambe. Se repousser alternativement d'une jambe sur l'autre sur demi-pointes. recommencer en retombant de l'autre côté. Terminer en 6ème position pieds à plats. Placer les bras à la taille.	. Déplacements sur le côté . Allongement des jambes au maximum lors des repoussés.	. Contrôle et stabilité des appuis . Alignement buste, bassin, jambes, pieds.
		E37	**3 Pas chassé à la seconde**	Départ en 1ère position, placer la jambe en dégagé pointé à la seconde, par un demi plier fondu de la jambe de terre, réaliser une propulsion des deux jambes serrées en l'air l'une contre l'autre en chassé. Effectuer un demi plier entre chaque prise d'appel de saut. Terminer en pointé seconde et fermer en première. Enchaîner trois chassés suivis à la suite. Placer les bras en première, puis à la seconde au moment du chassé et en première.	. Maintien des deux jambes serrées et tendues en 1ère position pendant la suspension. . Attaque du sol par la pointe de pied	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position en l'air . Elévation du saut
Amélioration des différentes amplitudes	**Souplesses:** • pointes • souplesses • jambes • souplesses dos	**E39**	**Pied à la main en alternance chaque jambe en attitude devant en 4ème**	Départ assise jambes croisées en papillon, pieds pointés. Remonter le pied droit pointé, et attraper le talon avec la main gauche, et monter la jambe devant en dehors en attitude. Reposer la jambe en position initiale.	. Talons décollés du sol pendant tout l'exercice. . Les genoux sont près du sol en papillon . Bassin à l'horizontale	. Alignement buste, bassin . Amplitude maximale du mouvement

		E40	**1 jambe tendue devant penché en avant à genoux**	Départ à genoux debout une jambe dégagée 4ème devant. Se pencher sur la jambe en descendant le bassin et remonter dans la position initiale. Les bras sont à la seconde et font une circumduction vers l'arrière pendant l'exercice et terminent en couronne.	. Allongement maximum	. Amplitude maximale du mouvement
aborder le travail d'acrobatie et appréhension du risque	**Travail au sol et acrobaties :** • Travail autour de l'axe horizontal • Travail sur l'appui des mains	**E43**	**Roulade costale**	Départ à genoux assise sur les talons, pieds et talons serrés. Bras le long du corps. Poser les fesses sur le côté des genoux. Allonger le buste sur le sol. Rouler sur le dos en ouvrant les jambes à la seconde. Refermer les jambes en les posant à genoux et en remontant le buste.	. Allongement maximum	. Fluidité et continuité du mouvement . Maintien de l'axe
		E44	**Chandelle avec aide**	Départ assise pieds pointés jambes serrées et groupées. Enrouler le dos en le posant sur le sol et en développant les jambes serrées et en les plaçant rapidement tendues à la verticale, les mains viennent soutenir le dos afin que le buste, le bassin et les jambes soient alignées à la verticale. Les jambes se replient et reviennent devant serrées pointées, pendant que le buste remonte à la verticale.	. Jambes serrées pendant tout l'exercice . Allongement maximum	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position . Maintien de l'axe

		E45	**Cambré ventral avec appui sur main, touche pied à la tête en alternance**	Départ allongée sur le ventre jambes tendues et serrées, bras tendus mains au sol. Cambrer puis plier les jambes en alternance pour toucher le pied à la tête.	. Les bras tendus . les épaules baissées . les genoux serrés. . bassin et les cuisses doivent restés sur le sol.	. Amplitude maximale du mouvement

REPERTOIRE COUPE FORMATION MAIN LIBRE						
NIVEAU 2						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***	***Numérotation***	***Niveau 2***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Contrôle de la tenue dynamique du dos, de la cage, de la colonne vertébrale, sur place et dans les déplacements **- Utilisation, en les reliant harmonieusement, de la tête, du dos et du buste, ainsi que du bassin.** **- Elégance du geste par l'association**	**Ondes et mobilités du haut du corps :** • Dos • Buste • Colonne • Bassin • Tête	**E1**	**Ondes des bras alternées antéropostérieures et latérales** avec petit déplacement	Départ en 6ème position, marcher sur demi pointe et effectuer 4 Ondes des bras antéropostérieures puis 4 ondes des bras latérales. **Ondes des bras antéropostérieures :** Articuler le bras en réalisant un dérouler : épaule, coude, poignet, doigt dans un plan horizontal. **Ondes des bras latérales:** Articuler le bras en réalisant un déroulé de tout le bras en articulant: épaule, coude, poignet, doigts sur le plan sagittal.	. Déroulement du bras harmonieux jusqu'au bout des doigts. . Participation de tout le corps, de la tête et du regard.	. Fluidité du mouvement . Continuité du mouvement

bras/tête/buste aux notions d'orientation, de direction et de poids **- Perception précise des diverses mobilités du dos en référence à l'axe vertical** **- Engagement du travail du dos de façon tonique sans figer la mobilité de la colonne vertébrale** **- Maîtrise des diverses possibilités de mobilité du bras (rotations externes et internes), en relation avec le dos ou de façon autonome** **- Conscience de la suspension des bras** **- Liaison du travail des bras avec celui de la ceinture scapulaire** **- Association de l'engagement du travail des bras et du dos avec le bas du corps (bassin, jambes, pieds)**		**E2**	**Enroulement et Déroulement de la Colonne avec petit cambré en revenant.**	Départ en 6ème position, plier les jambes et enrouler dans l'ordre : tête, cervicales, épaules, milieu du dos, lombaires, bassin. Dérouler en mouvement inverse en tendant les jambes et en cambrant, en passant par toutes les étapes : bassin, bas du dos, milieu du dos, haut du dos, épaules, cervicales et tête.	. Participation de tout le corps jusqu'à la tête . Retrouver la verticalité en fin d'exercice.	. Fluidité et continuité du mouvement . Contrôle et stabilité des appuis
		E3	**A genoux : onde de toute la colonne, avec bras. Dans les 2 sens**	Départ à genoux debout : bras en couronne, allonger le buste vers l'avant, basculer le bassin vers l'avant en passant les bras vers l'arrière, enrouler le buste et la tête et dérouler en cambré (bassin, bas du dos, milieu du dos, haut du dos, épaules, cervicales et tête) en passant les bras par le haut. Puis enchaîner une onde vers l'arrière en commençant par le cambré avec les bras en couronne, et enrouler le dos et remonter la tête en dernier, en passant les bras par le bas.	. Participation de tout le corps jusqu'à la tête	. Fluidité et continuité du mouvement
		E4	**A genoux : petite circumduction en arrière**	Départ assise sur les genoux bras à la seconde. Effectuer une circumduction avec le bras droit et remontant sur les genoux et finissant en cambré. Revenir en sens inverse avec la circumduction à genoux assise du bras.	. Participation de tout le buste jusqu'à la tête . Ramener les bras et le ventre en même temps pour revenir dans la position initiale.	. Fluidité et continuité du mouvement . Amplitude maximale du mouvement

La qualité des appuis est reliée à la dynamique globale du mouvement **- Utilisation efficace du repoussé du sol pour échafauder une verticalité qui permet de construire la qualité du mouvement** **- Utilisation de l'équilibre et du déséquilibre** **- passage d'un appui à un autre** **- compréhension du poids du corps et de son utilisation**	**Éléments techniques pas de base :** • Tous les appuis : sur deux pieds, sur un pied, à plat, sur demi-pointes, sur tendu, sur plié… • Rapport au sol • Transfert du poids du corps • positions de pieds • En dehors ; en parallèle • Tactilité du pied : repoussé ; glissé ; déroulé ; allongé ; brossé ; amorti	**E5**	**Dégagé 1ère : devant et côté.**	Départ en 1ère position, réaliser un dégagé en glissant la jambe en-dehors : en 4ème devant, et en seconde. Placer les bras en 1ère.	. Allongement maximal de la jambe libre . Appui uniquement sur la jambe de terre. . Libération de la jambe libre malgré le contact au sol	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et stabilité des appuis . Contrôle de l'en dehors
		E6	**Battements jetés suivis (2) 1ère : devant, côté**	Départ en 1ère position, réaliser deux battements jetés en plaçant sa jambe en l'air à 15° dans les directions 4ème devant, et seconde. Placer les bras en 1ère.	. Jambes solides et bien tendues . Appui uniquement sur la jambe de terre. . Propulser la jambe en battement	. Fluidité et continuité du mouvement . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Propulsion de la jambe en battement . Contrôle et stabilité des appuis . Contrôle de l'en dehors
		E7	**Glissade en première**	Départ en 1ère position, effectuer un fondu de la jambe de terre en pointant en seconde position la jambe. Transférer le poids du corps sur la jambe pointée en effectuant un léger déplacement sur le côté et une légère élévation. Terminer par un demi-plié tendu en ramenant la jambe en première. Placer les bras en 1ère puis les ouvrir pendant la glissade en seconde et finir en les refermant en première.	. Bien faire les 3 étapes : fondu, transfert, fondu,	. Fluidité et continuité du mouvement . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et stabilité des appuis . Contrôle de l'en dehors
		E8	**Temps lié en 3ème côté**	Départ en 3ème position, effectuer un dégagé à la seconde en-dehors, puis passer par un demi plié profond en seconde position. Transférer le poids du corps d'une jambe sur l'autre. Terminer dans la même position de départ. Les bras sont en 1ère puis se placent seconde pour revenir en 1ère.	. Respect des trois temps : dégagé, demi-plié et dégagé-fermé . Bien approfondir le plié	. Fluidité et continuité du mouvement . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et stabilité des appuis . Contrôle de l'en dehors

		E9	**Coupé ramassé :** *préparation pas de bourré*	Départ en 3ème position, placer la jambe de derrière en raccourci à la cheville, piquer sur la jambe de derrière. Repousser sur ses demi-pointes en resserrant ses deux jambes ensemble en 3ème position. Bras placés en 1ère, puis bras en 3ème sur le raccourci, finir en 1ère.	. Hauteur des demi-pointes . Tendre les 2 jambes en même temps	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et stabilité des appuis . Contrôle de l'en dehors
La recherche de la verticalité laisse le corps disponible dans sa relation au sol (capacité de réajustement) **- Alignement des segments** **- recherche de la suspension du corps**	**Equilibres simples éléments de base :** • hauteur basse de la jambe libre	**E10**	**Relevé en 1ère.**	Départ en 1ère position, effectuer un demi-plié, exercer une solide pression dans les appuis afin de se repousser sur demi-pointe jambes tendues. Placer les bras en 1ère.	. Tendre les 2 jambes en même temps . Le demi-plié suffisamment profond . Contrôle de la descente par un demi plier, stable . Hauteur des demi-pointes	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de l'en dehors
		E11	**Equilibre retiré au genou, à pied plat par 1ère :** *Préparation au pivot en 5ème*	Départ en 1ère position, par un demi plié réaliser un équilibre retiré en-dehors à pieds plat. Exercer une forte pression de ses pieds pour se repousser sur un seul appui. Placer rapidement le pied au genou en-dehors. Maintenir l'équilibre en retiré en-dehors. Redescendre lentement en glissant le long de la jambe et en posant délicatement le pied. Placer les bras en 1ère.	. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Maintien de l'horizontalité du bassin . Maintien de la pointe du pied au genou . Maintien de la jambe de terre tendue pendant tout l'exercice	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle de la monté et de la descente de la jambe libre . Contrôle et solidité des appuis . Maintien de la position en retiré . Contrôle de l'en dehors

Ajustement, dans la limite des possibilités physiologiques, des appuis en rotation externe et interne **- Association du travail de verticalité du corps à celui des jambes** **- Dissociation de la mobilité de la jambe, du maintien dynamique du bassin et maîtrise des diverses possibilités d'amplitude** **- Association de l'engagement du travail des jambes avec le haut du corps (buste, dos, bras, tête)** **- Dans les déplacements, maîtrise des coordinations entre le bas et le haut du corps** **- Maîtrise des différentes qualités dans le plié et le tendu (continu, rebond, accent, résistance, suspension…)** **- Maîtrise de la participation**	**Equilibres avec petite amplitude:** • Jambe à la hauteur toutes positions statique ou en mouvement • Promenade autour d'un point d'appuis	**E12**	**Développé à 45°, en dehors : 4ème devant**	Départ en 3ème position, le développé commence par un raccourci pied pointé à la cheville en dehors. Glisser la pointe du pied, le long de la jambe de terre en retiré jusqu'au au milieu du tibia, puis placer une position attitude et allonger la jambe en tendue devant. Redescendre la jambe en repassant par pointé fermé. Placer les bras en 1ère.	. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Maintient de la hauteur de la cuisse au moment du développé. . Maintien de la jambe de terre tendue pendant tout l'exercice . Maintien de l'horizontalité du bassin	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Maintien de la jambe libre à la hauteur. . Contrôle de la monté et de la descente de la jambe libre . Contrôle de l'en dehors
		E13	**Fondu 45°, en dehors en 4ème devant**	Départ en 3ème position, effectuer un demi plier des deux jambes, en plaçant la jambe libre en raccourci au genou en dehors. Allonger en même temps les deux jambes, la jambe libre s'ouvre à hauteur de 45° en 4ème devant. Passer par une attitude. Maintenir la jambe une fois la hauteur obtenue. Redescendre la jambe en repassant par pointé-fermé. Placer les bras en 1ère.	. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Maintient de la hauteur de la cuisse au moment du développé. . Maintien de l'horizontalité du bassin	. Contrôle de la coordination des 2 jambes . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de la monté et de la descente de la jambe libre . Maintien de la jambe libre à la hauteur. . Contrôle de l'en dehors
		E14	**Battement 15° par relevé en 3ème**	Départ en 3ème position, effectuer un demi-plier puis se repousser sur sa jambe de terre en relevé sur demi-pointes, en plaçant la jambe à hauteur de 15° en gardant une demi-pointe haute. Maintenir l'équilibre sur une jambe. Refermer les deux jambes ensemble sur demi pointe, et reposer en 3ème. Placer les bras en 1ère, puis à la seconde pendant l'équilibre et finir en 1ère.	. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Maintien de l'horizontalité du bassin	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de la monté et de la descente de la jambe libre . Maintien de la jambe libre à la hauteur. . Contrôle de l'en dehors . Maintien de l'axe de la jambe

dynamique de la jambe de terre lors des mouvements avec jambe levée		**E15**	**Préparation équilibre arabesque sur pied plat 15°**	Départ en 3ème position, **d**égager pointé devant, transférer le poids du corps pour finir en pointé arabesque de l'autre jambe. Décoller la jambe en petite arabesque à 15°. Placer la jambe dans l'axe du corps et maintenir l'arabesque à pied plat en gardant la position stable. Refermer en 3ème position. Placer les bras en 1ère, puis dès le départ les placer en 1ère arabesque, finir en les refermant en 1ère.	. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Maintien de l'horizontalité du bassin	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de la monté et de la descente de la jambe libre . Maintien de la jambe libre à la hauteur. . Contrôle de l'en dehors
·Maîtrise axe sur demi pointe **- Tenue du dos** **- Equilibre et suspension dan stout le corps** **- Coordination bras et jambes ensemble** **- Positionnement du bassin** **- placement retiré en-dehors**	**Tours :** • Rotation sur 2 pieds • Tours sur un pied • Solidité sur une demi -pointe	**E16**	**Pas de patinette en dehors**	Départ en 3ème position, à l'aide d'un coupé à la cheville de la jambe de derrière, repousser en faisant simultanément un battement jeté de la jambe de devant en maintenant une hauteur de 15°. Revenir en position de coupé à la cheville, puis recommencer et finir en refermant en 3ème sur la jambe de terre.	. Bassin dans l'axe du pied de terre lors de la poussée . Hauteur des demi-pointes	. Contrôle de la coordination des 2 jambes . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de l'en dehors
		E17	**Enveloppé ½ tour**	Départ en 3ème position, présenter la jambe derrière en fondu seconde (fléchissement de la jambe de terre), resserrer devant l'autre jambe en 3ème position sur demi-pointe et effectuer ½ tour. Terminer de dos par un demi-plié tendu en 3ème. Départ bras en 1ère, puis ouvrir les bras à la seconde, pendant l'enveloppé les refermer en 1ère.	. Utilisation de la tête pendant le demi-tour . Jambes rapidement serrées et hautes sur demi-pointe	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de l'en dehors

		E18	**Détourné ½ tour**	Départ en 3ème position, présenter la jambe de devant en fondu seconde (fléchissement de la jambe de terre), resserrer derrière l'autre jambe en 3ème position sur demi-pointe et effectuer ½ tour. Terminer de dos par un demi-plié tendu en 3ème. Départ bras en 1ère, puis ouvrir les bras à la seconde, pendant l'enveloppé les refermer en 1ère.	. Utilisation de la tête pendant le demi-tour . Jambes rapidement serrées sur demi-pointe hautes	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de l'en dehors
		E19	**Piqué soutenu ½ tour**	Départ en 3ème position, présenter la jambe de devant en fondu seconde. Transférer le poids du corps en refermant la jambe gauche devant sur demi-pointes. Effectuer ½ tour. Terminer de dos par un demi-plié tendu en 3ème. Départ bras en 1ère, puis ouvrir les bras en 3ème (bras de la jambe devant), puis refermer en 1ère pendant le tour jusqu'à la fin.	. Utilisation de la tête pendant le demi-tour . Déplacement visible . Jambes rapidement serrées sur demi-pointe hautes	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de l'en dehors
		E20	**Piqué au jarret sur demi-pointes** *sans tourner*	Départ en 3ème position, présenter la jambe de devant en fondu seconde. Transférer le poids du corps de la jambe de terre sur la jambe pointée en seconde sur demi-pointes, placer la jambe libre en retiré en-dehors au jarret. Terminer le piqué au jarret en reposant la jambe du retiré par un demi-plié tendu. Placer les bras en 1ère, puis en 3ème dès le fondu, et refermer énergiquement les bras en 1ère lors du piquet.	. Déplacement doit être visible . Bassin dans l'axe du pied de terre.	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Maintien de la position en retiré au jarret . Contrôle de l'en dehors

		E21	**¼ de promenade en retiré à pied plat en dedans**	Départ en 3ème position, dégager et poser le pied en fente avant, pied droit devant. Effectuer un retiré aux genoux (pied devant) de la jambe gauche, en repoussant sur la jambe de terre. Effectuer ¼ de promenade en dedans, en soulevant très légèrement le talon en avant, afin d'arriver à 1/4 de tour. Placer les bras en 1ère, puis en 3ème pendant la fente, et en 1ère pendant le retiré.	. Utilisation de la tête pendant le demi tour . Appui sur l'avant du pieds et poussé du talon vers l'avant : pour effectuer la promenade . Bassin dans l'axe du pied de terre.	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Maintien de la position en retiré . Contrôle de l'en dehors
Maîtrise des 5 types de sauts fondamentaux : **2 sur les 2 (soubresaut) ;** **2 sur 1 (sissonne) ;** **1 sur l'autre (jeté) ;** **1 sur le même (temps levé) ;** **1 sur les 2 (assemblé)**	**Petits sauts :** • Tous types de sauts en statique et en changement de direction	**E24**	**½ tour en l'air**	Départ en 6ème position, par un demi plié exercer une forte pression des talons en appui au sol afin de rechercher l'élévation du saut avec un demi tour en l'air. Terminer par un demi-plié tendu en 6ème. Les bras se placent en 1ère arabesque (bras droit pour tourner vers la droite) au départ, puis en couronne et termine dans la même position qu'au départ.	. Talons au sol pendant le plié . Amorti de la réception : demi-pointe, un plié profond, tendu. . Jambes serrées pendant la suspension.	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut . Contrôle du tour
		E25	**Jeté en-dehors**	Départ en 3ème position, partir de deux pieds et terminer sur un pied. Par un demi-plié, jeter sa jambe en seconde en écartant sa jambe et en recherchant l'allongement des 2 jambes en l'air pendant la suspension. Placer rapidement un raccourci retiré en dehors, au niveau du mollet. Les bras se placent en 1ère, puis s'ouvre à la seconde et finissent en 3ème (même bras que la jambe)	. Jambes allongées pendant la suspension . Amorti de la réception	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut . Contrôle de l'en dehors

		E26	**Assemblé en-dehors**	Départ en 3ème position, pied droit derrière. Demi-plié profond lancer la jambe droite à la seconde en propulsant ses 2 jambes afin de les assembler pendant la suspension. Veiller à réceptionner les deux jambes ensemble pied droit devant. Terminer par un demi-plié tendu en 3ème. Placer les bras en 1ère puis pendant l'assemblé à la seconde, et refermer en 1ère.	. Jambes allongées pendant la suspension . Amorti de la réception	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut . Contrôle de l'en dehors
		E27	**Sissonne en-dehors en seconde**	Départ en 3ème position, départ de deux pieds et arrivé sur un**.** Réaliser un demi-plié profond, propulser les deux jambes tendues en position seconde en-dehors, en les écartant rapidement. Terminer sur une jambe d'appui en fondu (½ plié jambe de terre) et ramener la jambe de derrière (pointé-fermé) pour la fermer en 3ème. Placer les bras en 1ère, puis en seconde pendant le saut et refermer en 1ère.	. Jambes allongées pendant la suspension . Amorti de la réception	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut . Contrôle de l'en dehors
		E28	**Temps levé en-dehors vers l'avant**	Départ en 3ème position, dégager la jambe de devant en 4ème, appuyer et repousser le sol sur cette jambe pointée devant. Placer rapidement la jambe de derrière en retiré, durant la prise d'appel. Réception sur le même pied, poser l'autre jambe et fermer 3ème. Placer les bras en 1ère, puis les ouvrir légèrement pour les remonter en couronne, finir en 1ère.	. Jambe de terre allongée pendant la suspension du saut . Amorti de la réception . Le pied de la jambe libre reste fixé au genou pendant le saut	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut . Contrôle de l'en dehors

		E29	**Saut de chat en-dehors bras couronne**	Départ en 3ème position, pied droit derrière, le saut est latéral. Placer rapidement sa jambe droite en retiré au genou en dehors, puis se propulser en l'air en ramenant l'autre jambe en retiré au genou. Le saut ne change pas de pied. Placer les bras en 1ère puis en couronne pendant le saut.	. Les deux jambes sont pliées en retiré pendant la suspension . Amorti de la réception	. Contrôle et stabilité des appuis . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut . Contrôle de l'en dehors
		E30	**Temps de flèche 15°**	Départ en 3ème position, pied droit devant, petit battement (15°) de la jambe de devant légèrement en rond de jambe seconde et repousser l'autre jambe pour sauter. La jambe gauche passe alors devant en ciseau. Terminer les deux jambes en 3ème pied gauche devant. Les bras sont en 1ère.	. Jambes allongée pendant la suspension du saut . Amorti de la réception	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut . Contrôle de l'en dehors
Modulation du degré d'intensité de la propulsion, du rapport au sol et à l'espace **- Variation de la dynamique du saut**	**Grands sauts :** • sauts de différentes amplitudes	**E31**	**Temps levé arabesque 15°**	Départ en 3ème position, pied droit devant, dégager la jambe de devant, repousser sur celle ci et effectuer un battement de la jambe de derrière en arabesque à hauteur de 15 °. Maintenir le saut et le temps levé en position arabesque. La jambe de derrière vient se refermer derrière en 3ème. Les bras sont en 1ère, puis s'ouvrent en 1ère arabesque, pour finir en refermant 1ère.	. Jambes allongée pendant la suspension du saut . Amorti de la réception	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut . Contrôle de l'en dehors

		E32	**Saut de biche appel 2 pieds**	Départ en 3ème position sur demi-pointe, pied droit devant, dégager le pied droit, et réaliser un appel à l'aide d'un assemblé devant. Par un demi-plié profond, rechercher la propulsion des deux jambes dans un saut de biche à 90° : une jambe raccourcie sous le bassin, l'autre allongée en arabesque. Terminer avec un pas du pied gauche pour fermer en 3ème pied droit derrière sur demi-pointe. Placer les bras en 1ère, puis pour l'élévation du saut en 4ème arabesque et terminer bras à la seconde.	. Jambe de derrière bien allongée pendant la suspension du saut et jambe de devant très fléchie . Amorti de la réception	. Amplitude du mouvement . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut
		E33	**2 pas, Jeté enjambé par battement, (petite amplitude)**	Départ en 3ème position sur demi pointe, faire 2 pas d'élan et dégager la jambe droite en avant. Faire un petit écart en l'air jambes tendues. Terminer avec un pas du pied gauche pour fermer en 3ème pied droit derrière sur demi-pointe. Placer les bras en 1ère, puis en 4ème arabesque et terminer bras à la seconde.	. Jambes allongées pendant la suspension du saut . Amorti de la réception	. Amplitude du mouvement . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut
Travail chorégraphique complémentaire	Déplacements: • pas dansés	**E34**	**Marche pointée développée, sur 1/2 pointes.**	Départ en 3ème position sur demi pointe, réaliser 5 pas en marchant sur de hautes demi-pointes en passant par la 1ère par développé. Allonger les jambes alternativement en passant d'une jambe à l'autre en raccourci retiré en-dehors à la cheville. Terminer pied gauche derrière en 3ème position sur demi-pointe. Placer les bras en 1ère, puis réaliser un port de bras vers l'avant pour terminer bras à la seconde.	. Attaque du sol par la pointe . Présentation du talon à chaque passage de la jambe en présentant le talon à chaque passage . Hauteur des demi-pointes	. Contrôle et stabilité des appuis . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fluidité et continuité du mouvement

		E35	**Déboulé décomposé par demi-tour**	Départ en 3ème position, dégager par fondu devant, ¼ de rond de jambe, transférer ses appuis sur la jambe placée en seconde puis ramener l'autre jambe, sur des demi-pointes en première, pour réaliser un demi tour. Placer les bras en 1ère, ouvrir les bras en 3ème pendant le rond de jambe, puis refermer en première pendant le transfert et le ½ tour.	. Utilisation de la tête et du regard pendant le tour . Conserver les jambes en 1ère position, tendues et serrées en-dehors pendant le ¼ de tour . Hauteur des demi-pointes	. Contrôle et stabilité des appuis . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fluidité et continuité du mouvement . Contrôle de l'en dehors
		E36	**Pas de valse côté**	Départ en 3ème position pied gauche devant, dégager la jambe en battement à 15° à la seconde. Tomber sur cette jambe et placer l'autre jambe en coupé à la cheville en dehors. Repousser sur demi-pointe, en tendant et pointant en 4ème devant l'autre jambe. Se repousser alternativement d'une jambe sur l'autre sur demi-pointes. Recommencer en retombant de l'autre côté. Terminer en 3ème position pied gauche devant. Placer les bras en 1ère, puis ouvrir les bras en seconde, puis en 3ème. Changer de bras en même temps que de côté. Finir bras 1ère.	. Déplacements sur le côté . Allongement des jambes au maximum lors des repoussés. . Maintien du rythme	. Contrôle et stabilité des appuis . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fluidité et continuité du mouvement . Contrôle de l'en dehors

		E37	**3 pas chassés en avant**	Départ en 3ème position pied gauche devant, faire un pas gauche et dégager une jambe en dehors pointée devant, bras opposé à la jambe devant. Prendre appui sur cette jambe, repousser le sol pour être en suspension en 3ème position en l'air. Passer rapidement d'une jambe à l'autre. Enchaîner 3 chassés suivis avec la même jambe placée devant. Placer les bras opposés à la jambe devant, les bras passent en 1ère entre les chassés	. Maintien des deux jambes serrées et tendues en 3ème position pendant la suspension. . Attaque du sol par la pointe de pied	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position en l'air . Elévation du saut
Amélioration des différentes amplitudes	**Souplesses:** • pointes • souplesses • jambes • souplesses dos	**E38**	**Passage sur pointe arrivée à genoux avec aide.**	Départ accroupie le buste vertical, les mains le long du corps. Poser les mains à la verticale des genoux, prendre appuis sur les mains pour faire basculer les pieds de la demi-pointe à la pointe. Finir assise sur les genoux les bras à la seconde.	. Les épaules basses . Le coup de pied poussé vers l'avant.	. Continuité et fluidité du mouvement.
		E39	**Pied à la main au sol (bras opposé) en quatrième**	Départ assise jambes croisées en papillon, pieds pointés. Remonter le pied droit pointé, et attraper le talon avec la main gauche. Monter la jambe devant en dehors en la développant en 4ème. Reposer la jambe en position initiale.	. Talons décollés du sol pendant tout l'exercice. . Les genoux près du sol en papillon . Bassin à l'horizontale . Dos allongé et bras d'appui tendu.	. Alignement buste, bassin . Amplitude maximale du mouvement . Contrôle de l'en dehors
		E40	**départ à genoux : Fente antéropostérieure**	Départ à genoux debout, une jambe dégagée 4ème devant. Basculer et prendre appui sur la jambe de devant. Tendre la jambe de derrière et revenir en position initiale. Les bras sont placés en 1ère, puis en 4ème arabesque et revienne en 1ère.	. Allongement maximum . La jambe de derrière est tendue avec appui sur le coup de pied	. Fluidité et continuité du mouvement . Amplitude maximale du mouvement

		E41	**Cambré ventral avec aide d'un bras.**	Départ allongée sur le ventre jambes tendues et serrées les bras sont sur le sol et allongés en couronne, visage sur le sol. Le buste se relève en glissant les bras tendus au sol. Le bras droit se lève et la tête par vers l'arrière pour cambrer alors que le bras gauche glisse tendu sur le sol Puis revenir dans la position initiale.	. Allongement maximum . Jambes tendues et pieds serrés . Hanches et cuisses collées au sol . Épaules basses	. Fluidité et continuité du mouvement . Amplitude maximale du mouvement
		E43	**Roulade avant et arrière**	Départ en 3ème position pied droit devant. *roulade avant :* faire un pas pointé en avant, poser les 2 mains au sol enrouler la tête et poser la nuque sur le sol. Arrondir et rouler sur le dos vers l'avant. Plier la jambe gauche et poser le genou, pointer la jambe droite sur le sol. Finir debout 6ème demi-pointe, bras à la seconde. *roulade arrière* : faire un pas vers l'arrière et pointer l'autre pied. poser les mains au sol et s'asseoir à côté du talon de la jambe gauche. Arrondir le dos et incliner la tête sur le côté. Rouler sur l'épaule vers l'arrière en gardant les bras sur le côté. poser les genoux au sol et finir en position à genoux jambes serrées, bras à la seconde.	. Tête rentrée . Dos arrondi . Jambes groupées	. Fluidité et continuité du mouvement . Maintien de l'axe.

		E44	**Chandelle sans aide**	Départ assise pieds pointés, jambes serrées et pliées. Enrouler le dos en le posant sur le sol et en développant les jambes serrées et en les plaçant rapidement à la verticale tendues, les mains s'appuient au sol et buste, le bassin et les jambes soient alignées à la verticale allongés vers le plafond. Les jambes se replient et reviennent devant serrées pointées, pendant que le buste remonte à la verticale.	. Jambes serrées pendant tout l'exercice . Allongement maximum	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position
		E45	**Cambré ventral avec appui sur main, touche les 2 pieds à la tête en même temps**	Départ allongée sur le ventre jambes tendues et serrées, bras tendus mains au sol. Cambrer puis plier les jambes en même temps pour toucher les pieds à la tête.	. Les bras tendus . les épaules baissées . les genoux serrés. . bassin et les cuisses doivent restés sur le sol.	. Amplitude maximale du mouvement
		E46	**Appui sur les mains, jambes groupées.**	Départ accroupie, bras le long du corps. Poser les 2 mains devant les genoux et relever le bassin et allonger le dos vers la verticale. Les jambes se regroupent serrées et pointées. Revenir dans la position initiale et poser les genoux pour finir à genoux debout bras à la seconde.	. Les bras tendus . les épaules baissées . les genoux serrés.	. Maintien de l'axe

REPERTOIRE COUPE FORMATION MAIN LIBRE						
NIVEAU 3						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***	***Numérotation***	***Niveau 3***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Contrôle de la tenue dynamique du dos, de la cage, de la colonne vertébrale, sur place et dans les déplacements **- Utilisation, en les reliant harmonieusement, de la tête, du dos et du buste, ainsi que du bassin.** **- Elégance du geste par l'association bras/tête/buste aux notions d'orientation, de direction et de poids** **- Perception précise des**	**Ondes et mobilités du haut du corps :** • Dos • Buste • Colonne • Bassin • Tête	**E1**	**Ondes des bras alternées antéropostérieures vers le haut, petit cambré descente des bras, puis circumduction du bras droit**	Départ jambes tendues en 6ème position, marcher sur demi pointe et effectuer 5 Ondes des bras antéropostérieures en remontant les bras et en faisant 5 pas en arrière. Rester en 6ème position et redescendre les bras sur le côté en pliant les jambes. Puis réaliser une circumduction sur le côté du bras droit, en commençant par remonter le bras vers l'extérieur et en accompagnant le mouvement avec le corps et les jambes.	. Déroulement du bras harmonieux jusqu'au bout des doigts. . Participation de tout le corps, de la tête et du regard.	. Fluidité du mouvement . Continuité du mouvement

diverses mobilités du dos en référence à l'axe vertical **- Engagement du travail du dos de façon tonique sans figer la mobilité de la colonne vertébrale** **- Maîtrise des diverses possibilités de mobilité du bras (rotations externes et internes), en relation avec le dos ou de façon autonome** **- Conscience de la suspension des bras** **- Liaison du travail des bras avec celui de la ceinture scapulaire** **- Association de l'engagement du travail des bras et du dos avec le bas du corps (bassin, jambes, pieds)**		**E2**	**Enroulement et Déroulement de la Colonne avec grande amplitude.**	Départ jambes tendues en 6ème position. Plier les jambes et enrouler dans l'ordre : tête, cervicales, épaules, milieu du dos, lombaires, bassin. Déroulé en mouvement inverse en tendant les jambes et en cambrant, en passant par toutes les étapes : bassin, bas du dos, milieu du dos, haut du dos, épaules, cervicales et tête. Accompagner avec les bras au moment du cambré (2ème partie).	. Participation de tout le corps jusqu'à la tête . Retrouver la verticalité en fin d'exercice.	. Fluidité et continuité du mouvement . Contrôle et stabilité des appuis
		E3	**Départ debout : Onde complète dans les 2 sens.**	Départ en 6ème position debout : bras en couronne, allonger le buste vers l'avant, basculer le bassin vers l'avant en passant les bras vers l'arrière, enrouler le buste et la tête et dérouler en cambré (bassin, bas du dos, milieu du dos, haut du dos, épaules, cervicales et tête) en passant les bras par le haut. Puis enchaîner une onde vers l'arrière en commençant par le cambré avec les bras en couronne, et enrouler le dos et remonter la tête en dernier, en passant les bras par le bas.	. Participation de tout le corps jusqu'à la tête	. Fluidité et continuité du mouvement . Amplitude maximale du mouvement

		E4	**A genoux : Circumduction complète**	Assise sur les genoux bras à la seconde. Effectuer une circumduction avec le bras droit vers la gauche et remontant sur les genoux serrés et cambrant. Enchaîner avec le 2ème bras pour finir la circumduction dans le même sens. Terminer à genoux assise bras à la seconde.	. Participation de tout le corps jusqu'à la tête . Ramener les bras et le ventre en même temps pour revenir dans la position initiale.	. Fluidité et continuité du mouvement . Amplitude maximale du mouvement
La qualité des appuis est reliée à la dynamique globale du mouvement **- Utilisation efficace du repoussé du sol pour échafauder une verticalité qui permet de construire la qualité du mouvement** **- Utilisation de l'équilibre et du déséquilibre** **- passage d'un appui à un autre** **- compréhension du poids du corps et de son utilisation**	**Éléments techniques pas de base :** • Tous les appuis : sur deux pieds, sur un pied, à plat, sur demi-pointes, sur tendu, sur plié… • Rapport au sol • Transfert du poids du corps • positions de pieds • En dehors ; en parallèle • Tactilité du pied : repoussé ; glissé ; déroulé ; allongé ; brossé ; amorti	**E5**	**Dégagé fondu 3ème : devant et côté.**	Départ en 1ère position, réaliser un dégagé en glissant la jambe droite devant en-dehors en pliant simultanément la jambe gauche : en 4ème devant, et en seconde. Placer les bras en 3ème (bras de la jambe libre).	. Allongement maximal de la jambe libre . Appui uniquement sur la jambe de terre. . Libération de la jambe libre (malgré le contact au sol)	. Fluidité et continuité du mouvement . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et stabilité des appuis . Contrôle de l'en dehors
		E6	**Battement jeté pointé 3ème : devant, côté**	Départ en 3ème position, réaliser un battement jeté puis un pointé au sol en plaçant sa jambe en l'air à 15° à chaque fois, dans les directions 4ème devant, et seconde. Placer les bras en 3ème (bras de la jambe libre).	. Jambes solides et bien tendues . Appui uniquement sur la jambe de terre. . Propulser la jambe en battement	. Fluidité et continuité du mouvement . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et stabilité des appuis . Contrôle de l'en dehors

		E7	**Glissade en 3ème, changée.**	Départ en 3ème position, effectuer un fondu de la jambe de terre en pointant en seconde position la jambe sur le côté. Transférer le poids du corps sur la jambe pointé en effectuant un léger déplacement sur le côté et une légère élévation. Terminer par un demi-plié tendu en ramenant derrière la jambe en 3ème. Placer les bras en 1ère puis les ouvrir à la seconde pendant la glissade et finir en les refermant en première.	. Bien faire les 3 étapes : fondu, transfert, fondu,	. Fluidité et continuité du mouvement . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et stabilité des appuis . Contrôle de l'en dehors
		E8	**Temps lié en 4ème, devant et derrière**	Départ en 3ème position, effectuer un dégagé devant en-dehors, puis passer par un demi plié profond en 4ème position. Transférer le poids du corps d'une jambe sur l'autre, pointer et fermer. Terminer dans la même position de départ. Placer les bras en 1ère puis placer les bras en 3ème (bras de la jambe libre).	. Respect des trois temps : dégagé, demi-plié et dégagé-fermer . Bien approfondir le plié	. Fluidité et continuité du mouvement . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et stabilité des appuis . Contrôle de l'en dehors

		E9	**Pas de bourré**	Départ en 3ème position, réaliser un coupé de la jambe de derrière et se repousser sur demi-pointe en ouvrant la jambe de devant à la seconde. Transférer le poids du corps d'une jambe sur l'autre, en resserrant l'autre jambe devant en 3ème. Finir jambe gauche devant en 3ème. Placer les bras en 3ème, puis dès le coupé ouvrir les bras à la seconde, puis refermer en 1ère.	. Hauteur des demi-pointes . Tendre les 2 jambes en même temps	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et stabilité des appuis . Contrôle de l'en dehors . Coordination des jambes
La recherche de la verticalité laisse le corps disponible dans sa relation au sol (capacité de réajustement) **- Alignement des segments** **- recherche de la suspension du corps**	**Equilibres simples éléments de base :** • hauteur basse de la jambe libre	**E10**	**Relevé en 2nde, 3ème**	Départ en 2nde position, par un demi plié effectuer une solide pression dans les appuis afin de se repousser sur demi-pointe jambes tendues. Placer les bras en 2nde. Dégager fermer en 3ème. Par un demi-plié effectuer une solide pression dans les appuis afin de se repousser sur demi-pointe jambes tendues et serrées. Resserrer sur la jambe droite sur la jambe de derrière. Placer les bras en 2nde.	. Tendre les 2 jambes en même temps . Le demi-plié suffisamment profond . Contrôle de la descente par un demi plier, stable . Hauteur des demi-pointes	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de l'en dehors

		E11	**Equilibre Retiré sur demi-pointe par demi-plié en 3ème,** *Préparation au pivot en 5ème*	Départ en 1ère position, par un demi plié réaliser un équilibre retiré en-dehors sur demi pointe. Exercer une forte pression de ses pieds pour se repousser sur un seul appui sur demi-pointe. Placer rapidement le pied au genou en-dehors. Maintenir l'équilibre en retiré en-dehors. Redescendre lentement en glissant le long de la jambe et en posant délicatement le pied en 3ème demi-pointe. puis redescendre sur pieds à plats en plié tendu. Placer les bras en 1ère.	. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Maintien de l'horizontalité du bassin . Maintien de la pointe du pied au genou . Maintien de la jambe de terre tendue pendant tout l'exercice	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle de la monté et de la descente de la jambe libre . Contrôle et solidité des appuis . Maintien de la position en retiré . Contrôle de l'en dehors
Ajustement, dans la limite des possibilités physiologiques, des appuis en rotation externe et interne **- Association du travail de verticalité du corps à celui des jambes** **- Dissociation de la mobilité de la jambe, du maintien dynamique du bassin et maîtrise des diverses possibilités d'amplitude** **- Association de l'engagement du travail des jambes avec le haut du corps (buste, dos, bras, tête)**	**Equilibres avec petite amplitude:** • Jambe à la hauteur toutes positions statique ou en mouvement • Promenade autour d'un point d'appuis	**E12**	**Développé à 45°: seconde**	Départ en 3ème position, le développé commence par un raccourci pied pointé à la cheville en dehors. Glisser la pointe du pied, le long de la jambe de terre en retiré jusqu'au au milieu du tibia, puis placer une position attitude et allonger la jambe en tendue en dehors à la seconde. Redescendre la jambe en repassant par pointé fermé. Placer les bras en 3ème (bras de la jambe libre).	. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Maintient de la hauteur de la cuisse au moment du développé. . Maintien de la jambe de terre tendue pendant tout l'exercice . Maintien de l'horizontalité du bassin	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Maintien de la jambe libre à la hauteur. . Contrôle de la monté et de la descente de la jambe libre . Contrôle de l'en dehors

- Dans les déplacements, maîtrise des coordinations entre le bas et le haut du corps **- Maîtrise des différentes qualités dans le plié et le tendu (continu, rebond, accent, résistance, suspension…)** **- Maîtrise de la participation dynamique de la jambe de terre lors des mouvements avec jambe levée**		**E13**	**Fondu 45° : en seconde**	Départ en 3ème position, effectuer un demi plier des deux jambes, en plaçant la jambe libre en raccourci au genou en dehors. Allonger en même temps les deux jambes, la jambe libre s'ouvre à hauteur de 45° à la seconde. Passer par une attitude, puis un allongement. Maintenir la jambe une fois la hauteur obtenue. Redescendre la jambe en repassant par pointé-fermé. Placer les bras en 3ème (bras de la jambe libre).	. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Maintient de la hauteur de la cuisse au moment du développé. . Maintien de l'horizontalité du bassin	. Contrôle de la coordination des 2 jambes . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de la monté et de la descente de la jambe libre . Maintien de la jambe libre à la hauteur. . Contrôle de l'en dehors
		E14	**Sur ½ pointe : battement 45°.**	Départ en 3ème position sur demi pointe, effectuer un dégagé la jambe droite devant à 45° en gardant une demi-pointe haute. Maintenir l'équilibre sur une jambe. Refermer les deux jambes ensemble sur demi pointe, et reposer en 3ème par un plié/tendu. Placer les bras en 1ère, puis à la seconde pendant l'équilibre et finir en 1ère.	. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Maintien de l'horizontalité du bassin	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de la monté et de la descente de la jambe libre . Maintien de la jambe libre à la hauteur. . Contrôle de l'en dehors . Maintien de l'axe de la jambe

		E15	**Préparation équilibre arabesque sur pied plat 45°, fermer sur demi pointe.**	Départ en 3ème position, **d**égager pointé devant, transférer le poids du corps pour finir en pointé arabesque l'autre jambe. Décoller la jambe en petite arabesque à 15°. Placer la jambe dans l'axe du corps et maintenir l'arabesque à pied plat en gardant la position stable. Refermer en 3ème position en remontant sur les demi-pointes. Placer les bras en 1ère, puis dès le départ les placer en 1ère arabesque, finir en les refermant en 1ère simultanément avec la jambe.	. Bassin dans l'axe du pied de terre. . Maintien de l'horizontalité du bassin	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de la monté et de la descente de la jambe libre . Maintien de la jambe libre à la hauteur. . Contrôle de l'en dehors
·Maîtrise axe sur demi pointe **- Tenue du dos** **- Equilibre et suspension dan stout le corps** **- Coordination bras et jambes ensemble** **- Positionnement du bassin** **- placement retiré en-dehors**	**Tours :** • Rotation sur 2 pieds • Tours sur un pied • Solidité sur une demi -pointe	**E16**	**Pas de patinette en tournant**	Départ en 3ème position, à l'aide d'un coupé à la cheville de la jambe de derrière, repousser en effectuant un 1/4 de tour et en faisant simultanément un battement jeté de la jambe de devant en maintenant une hauteur de 15°. Revenir en position de coupé à la cheville, puis recommencer 3 fois et finir en refermant en 3ème sur la jambe de terre. Placer les bras en 1ère puis les ouvrir à la seconde pendant les pas.	. Utilisation de la tête pendant le tour . Bassin dans l'axe du pied de terre lors de la poussée	. Contrôle de la coordination des 2 jambes . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de l'en dehors

		E17	**Enveloppé 1 tour**	Départ en 3ème position, présenter la jambe de derrière en fondu seconde (fléchissement de la jambe de terre), resserrer devant l'autre jambe en 3ème position sur demi-pointe et effectuer un 1 tour. Terminer par un demi-plié tendu en 3ème jambe droite devant. Départ bras en 1ère, puis ouvrir les bras à la seconde, pendant l'enveloppé les refermer en 1ère.	. Utilisation de la tête pendant le demi-tour . Jambes rapidement serrées sur demi-pointe haute	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de l'en dehors
		E18	**Détourné 1 tour**	Départ 3ème position, présenter la jambe de devant en fondu seconde (fléchissement de la jambe de terre), resserrer derrière l'autre jambe en 3ème position sur demi-pointes. Pivoter sur demi-pointes en réalisant un détourné 1 tour. Terminer par un demi-plié tendu en 3ème jambe droite devant. Départ bras en 1ère, puis ouvrir les bras à la seconde, pendant l'enveloppé les refermer en 1ère.	. Utilisation de la tête pendant le demi tour . Jambes rapidement serrées sur demi-pointe hautes	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de l'en dehors

		E19	**Piqué soutenu 1 tour**	Départ en 3ème position, présenter la jambe de devant en fondu seconde. Transférer le poids du corps en refermant la jambe gauche devant sur demi-pointes. Effectuer 1 tour. Terminer par un demi-plié tendu en 3ème. Départ bras en 1ère, puis ouvrir les bras en 3ème (bras de la jambe devant), puis refermer en 1ère pendant le tour jusqu'à la fin.	. Utilisation de la tête pendant le demi-tour . Déplacement visible . Jambes rapidement serrées sur demi-pointe hautes	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Contrôle de l'en dehors
		E20	**Piqué au jarret ½ tour**	Départ en 3ème position, présenter la jambe de devant en fondu seconde. Transférer le poids du corps de la jambe de terre sur la jambe pointée en seconde sur demi-pointes, en plaçant la jambe libre en retiré en-dehors au jarret. Faire un demi-tour. Terminer le piqué au jarret en reposant la jambe du retiré par un demi-plié tendu. Placer les bras en 1ère, puis en 3ème dès le fondu, et refermer énergiquement les bras en 1ère lors du ½ tour.	. Déplacement doit être visible . Bassin dans l'axe du pied de terre . Utilisation de la tête pendant le ½ tour	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Maintien de la position en retiré au jarret . Contrôle de l'en dehors

		E21	**Tour en-dedans retiré : ½ Tour**	Départ en 3ème position, dégager et poser le pied en fente avant, pied droit devant. Effectuer un tour en retiré jambe gauche au genou (pied devant), en repoussant sur la jambe de terre par la demi pointe. Réaliser un ½ tour. Terminer en reposant en 3ème plié-tendu. Placer Les bras 3ème puis très rapidement dès l'action du relevé placer les bras en 1ère pendant le tour et jusqu'à la fin.	. Utilisation de la tête pendant le demi-tour . Poussé du talon vers l'avant . Bassin dans l'axe du pied de terre.	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Maintien de la position en retiré . Contrôle de l'en dehors . Contrôle du tour
		E22	**Tour en-dehors retiré, pris de 4ème : 1/4 tour**	Départ en 3ème position, pied droit devant. Réaliser un demi-plié profond, puis effectuer un ½ tour en-dehors en plaçant sa jambe de devant en équilibre retiré au genou sur demi-pointe. Terminer en reposant ensemble les deux pieds par un demi-plié tendu en 3ème position. Placer Les bras 3ème puis très rapidement dès l'action du relevé placer les bras en 1ère pendant le tour et jusqu'à la fin.	. Utilisation de la tête pendant le demi-tour . Poussé du talon vers l'avant . Bassin dans l'axe du pied de terre.	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Maintien de la position en retiré . Contrôle de l'en dehors . Contrôle du tour

		E23	**Tour en 3ème retiré : ½ tour**	Départ en 3ème position, pied droit devant, dégager le pied droit sur le côté et se placer en 4ème position (pied gauche devant). Par un demi-plié prendre appui dans les 2 pieds et repousser sur une jambe sur demi-pointe. Placer la jambe de derrière en équilibre retiré au genou (pied devant). Effectuer un quart de tour. Terminer en reposant ensemble les deux pieds par un demi-plié tendu en 3ème position. Placer Les bras 3ème puis très rapidement dès l'action du relevé placer les bras en 1ère pendant le tour et jusqu'à la fin.	. Utilisation de la tête pendant le demi-tour . Poussé du talon vers l'avant . Bassin dans l'axe du pied de terre.	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Contrôle et solidité des appuis . Maintien de la position en retiré . Contrôle de l'en dehors . Contrôle du tour
Maîtrise des 5 types de sauts fondamentaux : **2 sur les 2 (soubresaut) ;** **2 sur 1 (sissonne) ;** **1 sur l'autre (jeté) ;** **1 sur le même (temps levé) ;** **1 sur les 2 (assemblé)**	**Petits sauts :** • Tous types de sauts en statique et en changement de direction	**E24**	**1 tour en l'air**	Départ en 6ème position, par un demi-plié exercer une forte pression des talons en appui au sol afin de rechercher l'élévation du saut avec un tour en l'air. Terminer par un demi-plié tendu en 6ème. Les bras se placent en 1ère arabesque (bras droit pour tourner vers la droite) au départ, puis en couronne et termine dans la même position qu'au départ.	. Talons au sol pendant le plié . Amorti de la réception : demi-pointe, un plié profond, tendu. . Jambes serrées pendant la suspension.	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut . Contrôle du tour

		E25	**Jetés alternés**	Départ en 3ème position, partir de deux pieds et terminer sur un pied. Par un demi-plié, jeter la jambe de devant en seconde, pousser sur la jambe gauche et la placer rapidement un raccourci retiré en dehors, au niveau du mollet. Recommencer le jeté en glissant le pied du retiré au sol et en poussant de l'autre jambe. Les bras se placent en 1ère, puis s'ouvre à la seconde et finissent en 3ème (même bras que la jambe).	. Jambes allongées pendant la suspension . Amorti de la réception	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut . Contrôle de l'en dehors
		E26	**2 assemblés en-dehors**	Départ en 3ème position, pied droit derrière. Demi-plié profond lancer la jambe droite à la seconde en propulsant ses 2 jambes afin de les assembler pendant la suspension. Réceptionner les deux jambes ensemble pieds serrés. Le pied droit finit devant. Recommencer le saut de l'autre pied. Terminer par un demi-plié tendu en 3ème. Placer les bras en 1ère puis pendant l'assemblé à la seconde, et refermer en 1ère.	. Jambes allongées pendant la suspension . Amorti de la réception	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut . Contrôle de l'en dehors

		E27	**Sissonne en 4ème devant et derrière.**	Départ en 3ème position, départ de deux pieds et arrivé sur un**.** Réaliser un demi-plié profond, rechercher la propulsion des deux jambes tendues en position 4ème en-dehors, en les écartant rapidement vers l'avant. Terminer sur une jambe d'appui en fondu (1/2 plié jambe de terre) et ramener la jambe de derrière pour la fermer par pointé en 3ème. Recommencer en sautant vers l'arrière. Placer les bras en 1ère, puis en 1ère arabesque pendant le saut avant et en opposition pour le saut arrière (bras gauche devant) refermer en 1ère.	. Jambes allongées pendant la suspension . Amorti de la réception	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut . Contrôle de l'en dehors
		E28	**Temps levé en-dehors sur le côté**	Départ en 3ème position, dégager la jambe de devant sur le côté, appuyer et repousser le sol sur cette jambe pointée sur le côté. Placer rapidement la jambe en retiré derrière, durant la prise d'appel. Réceptionner sur le même pied, poser l'autre jambe et fermer 3ème. Placer les bras en 1ère, puis les ouvrir légèrement pour les remonter en couronne, finir en 1ère.	. Jambe de terre allongée pendant la suspension du saut . Amorti de la réception . Le pied de la jambe libre reste fixé au genou pendant le saut	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut . Contrôle de l'en dehors

		E29	**2 sauts de chat suivis**	Départ en 3ème position, pied droit derrière, le saut est latéral. Placer rapidement sa jambe droite en retiré au genou en dehors, puis se propulser en l'air en ramenant l'autre jambe en retiré au genou. Fermer 3ème et recommencer immédiatement le 2ème saut de la même façon. Le saut ne change pas de pied. Placer les bras en 3ème.	. Les deux jambes sont pliées en retiré pendant la suspension . Amorti de la réception	. Contrôle et stabilité des appuis . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut . Contrôle de l'en dehors
		E30	**Temps de flèche 45°**	Départ en 3ème position, pied droit devant, battement (45°) de la jambe de devant légèrement en rond de jambe seconde et repousser l'autre jambe pour sauter. La jambe gauche passe alors devant en ciseau. Terminer les deux jambes en 3ème pied gauche devant. Les bras sont en 1ère et s'ouvrent légèrement à la seconde pendant le saut.	. Jambes allongée pendant la suspension du saut . Amorti de la réception	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut . Contrôle de l'en dehors

Modulation du degré d'intensité de la propulsion, du rapport au sol et à l'espace **- Variation de la dynamique du saut**	**Grands sauts :** • sauts de différentes amplitudes	**E31**	**Temps levé arabesque 45°**	Départ en 3ème position, pied droit devant, dégager la jambe de devant, repousser sur celle ci et effectuer un battement de la jambe de derrière en arabesque à hauteur de 45 °. Maintenir le saut et le temps levé en position arabesque. La jambe de derrière vient se refermer derrière en 3ème. Les bras se placent en 1ère, puis s'ouvrent en 1ère arabesque, pour finir en refermant 1ère.	. Jambes allongée pendant la suspension du saut . Amorti de la réception	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut . Contrôle de l'en dehors
		E32	**Saut de biche avec chassé**	Départ en 3ème position sur demi-pointe, pied gauche devant, dégager le pied gauche, faire un pas puis un pas chassé et réaliser un saut de biche : une jambe raccourcie sous le bassin, l'autre allongée en arabesque. Terminer avec un pas du pied gauche pour fermer en 3ème, pied droit derrière, sur demi-pointe. Placer les bras en 1ère, puis pour l'élévation du saut en 4ème arabesque et terminer bras à la seconde.	. Jambe de derrière bien allongée pendant la suspension du saut et jambe de devant très fléchie . Amorti de la réception	. Amplitude du mouvement . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut

		E33	**Chassé, Jeté enjambé avec battement (amplitude moyenne)**	Départ en 3ème position sur demi pointe, pied gauche devant, dégager le pied gauche, faire un pas, puis un pas chassé et réaliser un dégagé de la jambe droite en avant pour faire un jeté enjambé. Faire un petit écart en l'air jambes tendues. Terminer avec un pas du pied gauche pour fermer en 3ème pied droit derrière sur demi-pointe. Placer les bras en 1ère, puis en 4ème arabesque et terminer bras à la seconde.	. Jambes allongées pendant la suspension du saut . Amorti de la réception	. Amplitude du mouvement . Fixation de la position en suspension . Elévation du saut
Travail chorégraphique complémentaire	**Déplacements:** • pas dansés	**E34**	**Marche pointé par petit battement sur ½ pointes.**	Départ en 3ème position sur demi pointe, réaliser 5 pas en marchant sur de hautes demi-pointes en passant par la 1ère par petit battement. Allonger les jambes alternativement. Terminer pied gauche derrière en 3ème position sur demi-pointe. Placer les bras en 2nde, puis réaliser un port de bras avec petite onde vers l'avant pour terminer bras à la seconde.	. Attaque du sol par la pointe . Présentation du talon à chaque passage de la jambe en présentant le talon à chaque passage . Hauteur des demi-pointes	. Contrôle et stabilité des appuis . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fluidité et continuité du mouvement

		E35	**Déboulé**	Départ en 3ème position, dégager la jambe de devant par fondu devant, ¼ de rond de jambe, transférer ses appuis sur la jambe placée en seconde puis ramener l'autre jambe, sur des demi-pointes en première, pour réaliser un tour. Placer les bras en 1ère, ouvrir les bras en 3ème pendant le rond de jambe, puis refermer en première pendant le transfert et le tour.	. Utilisation de la tête et du regard pendant le tour . Conserver les jambes en 1ère position, tendues et serrées en-dehors pendant le 1/4 de tour . Hauteur des demi-pointes	. Contrôle et stabilité des appuis . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fluidité et continuité du mouvement . Contrôle de l'en dehors
		E36	**3 triplettes en avançant**	Départ en 3ème position sur demi pointe pied droit devant, dégager la jambe en battement à 15° en avant et tomber sur cette jambe en demi-plié (2 jambes fléchies), puis relever sur demi pointe et faire 2 pas en dégagé sur demi pointe vers l'avant. Recommencer 3 fois. Terminer en 3ème position pied droit devant. Placer les bras en 1ère sur les pas dem- pointe, puis ouvrir les bras en 4ème arabesque pendant le plié. Finir bras 1ère.	. Déplacements vers l'avant. . Allongement des jambes au maximum lors des pas marchés. . Hauteur des demi-pointe . Maintien du rythme	. Contrôle et stabilité des appuis . Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fluidité et continuité du mouvement . Contrôle de l'en dehors

		E37	**3 chassés en avant alternés**	Départ en 3ème position pied gauche devant, faire un pas gauche et dégager une jambe en dehors pointée devant, Prendre appui sur cette jambe, repousser le sol pour être en suspension en 3ème position en l'air. Changer de jambe pendant la suspension et reposer sur la jambe de derrière (droite) pour enchaîner directement le chassé suivant. Enchaîner 3 chassés suivis avec alternance d'une jambe à l'autre à chaque fois. Placer les bras en 1ère, puis opposés à la jambe devant à chaque chassé.	. Maintien des deux jambes serrées et tenudes en 3ème position pendant la suspension. . Attaque du sol par la pointe de pied	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fixation de la position en l'air . Elévation du saut
Amélioration des différentes amplitudes	**Souplesses:** • pointes • souplesses • jambes • souplesses dos	**E38**	**Passage sur pointes de la position assise jambes tendues.**	Départ assise jambes serrées et tendues devant, poser les mains à côté des genoux, prendre appuis sur les mains pour faire basculer les pieds sur la pointe. Finir assise sur les genoux les bras à la seconde.	. Les épaules basses . Le coup de pied poussé vers l'avant.	. Continuité et fluidité du mouvement.
		E39	**Pied à la main au sol à la seconde**	Départ assise jambes croisées en papillon, pieds pointés. Remonter le pied droit pointé, et attraper le talon avec la main droite. Monter la jambe en dehors en la développant sur le côté. Reposer la jambe en position initiale.	. Talons décollés du sol pendant tout l'exercice. . Les genoux près du sol en papillon . Bassin à l'horizontale . Dos allongé et bras d'appui tendu.	. Alignement buste, bassin . Amplitude maximale du mouvement . Contrôle de l'en dehors

		E40	**Glissé en grand écart antéropostérieur**	Départ à genoux debout, une jambe dégagée 4ème devant. Glisser la jambe de devant pour terminer en grand écart. Les bras sont placés le long du corps et prennent appuis sur le sol.	. Allongement maximum . Bassin reste dans l'axe	. Fluidité et continuité du mouvement . Amplitude maximale du mouvement
		E41	**Pont départ assise (cercle complet bras)**	Départ assise pieds pointés jambes pliées, bras droit sur le côté, bras gauche au sol. Réaliser une circumduction avec le bras droit en se penchant vers la gauche, et en s'appuyant sur la main gauche. Poser la main droite au sol près de la main gauche et pousser le bassin vers le plafond en réalisant un pont. Puis terminer la circumduction par le bras gauche (vers la gauche) en redescendant le bassin au sol. Terminer dans la position initiale avec l'autre bras sur le côté.	. Allongement maximum . Bassin le plus haut possible . Épaules basses	. Fluidité et continuité du mouvement . Amplitude maximale du mouvement
		E42	**Battements boucle à 4 pattes.**	Départ sur les genoux, s'appuyer sur les 2 mains (4 pattes), et réaliser un battement boucle de chaque jambe en essayant de toucher la tête à chaque.	. La jambe monte tendue et se plie au dernier moment pendant le battement.	. Fluidité et continuité du mouvement . Maintien de l'axe.

aborder le travail d'acrobatie et appréhension du risque	**Travail au sol et acrobaties :** • Travail autour de l'axe horizontal • Travail sur l'appui des mains	**E43**	**Double roulades**	Départ en 6ème position, Faire un pas pointé en avant, poser les 2 mains au sol enrouler la tête et poser la nuque sur le sol. Arrondir et rouler sur le dos vers l'avant. Les jambes restent serrées et les 2 genoux se posent pour enchaîner la deuxième roulade, la tête se penche pour rouler sur l'épaule. Terminer debout 3ème demi-pointe.	. Tête rentrée . Dos arrondi . Jambes groupées	. Fluidité et continuité du mouvement . Maintien de l'axe.
		E44	**Roulade poisson**	Départ assise pieds pointés jambes serrées et pliées, Enrouler le dos en le posant sur le sol et en développant les jambes serrées et en les plaçant rapidement à la verticale tendues, incliner la tête sur le côté et basculer sur l'épaule en maintenant les jambes à la verticale. Redescendre lentement les jambes en passant sur le ventre. Finir allongée sur le ventre jambes tendues et serrées.	. Jambes serrées pendant tout l'exercice . Allongement maximum	. Alignement buste, bassin, jambes, pieds. . Fluidité et continuité du mouvement

		E45	**Crevette jambes tendues serrées**	Départ à genoux debout, les bras sont le long du buste, paumes de mains vers le sol, le corps roule sur le sol en commençant par les cuisses, puis le bassin, les hanches, le ventre, la poitrine, le cou et le menton. Monter en même temps les jambes en les tendant verticalement. Les mains poussent dans le sol. Retenir les jambes pendant la descente. Finir allongée sur le ventre jambes serrées et tendues.	. Jambes serrées et tendues . Allongement maximum	. Maintien de l'axe . Alignement buste, bassin, jambes, pieds.
		E46	**Roue**	Départ debout bras en couronne, pied droit pointé en 4ème, poser la main droite au sol, et lever le pied gauche à la verticale, en faisant un arc de cercle (vers la verticale) pour aller se poser à côté du bras gauche. L'autre pied suit le mouvement et les jambes, le bassin et le dos se placent à la verticale. Le buste se redresse pour finir en fermant les pieds en première.	. Les bras tendus et posés à largeur des épaules . les épaules baissées . Effectuer la roue sur une ligne	. Maintien de l'axe . Alignement buste, bassin, jambes, pieds.

REPERTOIRE COUPE FORMATION MAIN LIBRE						
NIVEAU 4						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Niveau 4***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Contrôle de la tenue dynamique du dos, de la cage, de la colonne vertébrale, sur place et dans les déplacements	**Ondes et mobilités du haut du corps :** • Dos • Buste • Colonne • Bassin • Tête	**E1**	**Onde latérale suivie d'ondes des bras alternées**	Départ : en 1ère, bras en couronne. L'onde totale du corps est coordonnée au temps lié : Dégager la jambe droite à la 2de. Passer par un grand plié à la 2de en descendant progressivement le bras gauche plié devant soi avec une légère torsion du buste. Pousser la hanche droite vers la droite et vers le haut puis incliner progressivement le tronc latéralement vers la gauche en montant le bras gauche (coude, poignet, doigts) tout en descendant le bras droit. Fermer en 1ère en continuant à exécuter 2 ondes de bras alternées. Terminer les bras en bas.	-Participation de tout le corps : tronc, jambes, bras et tête -Enclencher l'onde par le mouvement du bassin -Les bras s'articulent en réalisant un déroulement : coude, poignet, doigts. -Retrouver la verticalité et l'allongement du corps en fin d'exercice	- Fluidité du mouvement - Continuité et progressivité du mouvement - Stabilité des appuis - Mouvement ample
		E2	**Descente sur pointes**	Départ : en 6ème, bras le long du corps. Dégager une jambe fléchie devant soi en posant la pointe de pied (dessus orteils) au sol. Joindre les 2 jambes en les tendant et en montant sur les 2 pointes de pieds. Effectuer simultanément une montée des 2 bras devant soi. Fléchir progressivement les jambes en effectuant une onde du corps (extension arrière du buste puis enroulement de la CV) avec cercle de bras vers l'arrière. Arriver à genoux au sol, le buste redressé, bras en couronne.	-Participation de tout le corps : tronc, jambes, bras et tête -Retrouver la verticalité et l'allongement du corps en fin d'exercice. -Les jambes et les pieds restent unis durant toute la descente sur pointes	- Fluidité du mouvement - Continuité et progressivité du mouvement - Réception légère sur les genoux - Mouvement ample - Jambes tendues avant de descendre sur les pointes.
		E3	**Onde antéropostérieure en avançant.**	*Vers l'avant* : Départ en 6ème position debout, bras en couronne. Allonger le buste vers l'avant en coordonnant 3pas	-Participation de tout le corps : tronc, jambes, bras et tête	- Fluidité du mouvement - Continuité du

			Dans les 2 sens	marchés sur demi-pointes. Poser les pieds à plat en 6ème , enrouler la CV, tête contre les genoux sur jambes fléchies. Dérouler la CV en enclenchant le mouvement par le bassin, passer par le cambré. Les bras suivent le mouvement en faisant un cercle vers l'avant. *Vers l'arrière* : Départ en 6ème position debout, bras en couronne. Cambré arrière coordonné à 3 pas marchés sur demi-pointes, jambes fléchies. Poser les pieds à plat en 6ème , enrouler la CV, tête contre les genoux sur jambes fléchies. Dérouler la CV jusqu'à la position verticale, 5ème , ½ pointes, bras en couronne. Les bras suivent le mouvement en faisant un cercle vers l'arrière.	-Enclencher l'onde par le mouvement du bassin (vers l'avant) -Retrouver la verticalité et l'allongement du corps en fin d'exercice	mouvement - Stabilité des appuis - Mouvement ample.
		E4	**Circumduction complète du tronc, debout.**	Départ debout en 6ème , pieds à plat. Bras en 6ème (gauche devant). Réaliser une circumduction du tronc : par un enroulement de la CV vers l'avant, une inclinaison latérale à gauche, un cambré, une inclinaison latérale à droite, un allongement du dos devant soi à l'horizontale avant de se redresser. Les bras suivent le mouvement du tronc, en parallèle. Arrivée, idem position initiale, bras droit devant.	-Participation du tronc, bras et tête -Fixer le bassin durant toute la circumduction -Les bras sont dans le prolongement du dos particulièrement dans le cambré -Retrouver la verticalité et l'allongement du corps en fin d'exercice	- Fluidité du mouvement - Continuité du mouvement - Stabilité des appuis - Mouvement ample
		E4-1	**Onde au sol, allongée sur le dos.**	Départ : allongée sur le dos, bras dans le prolongement du corps. Enclencher une onde du corps par une antéversion du bassin en fléchissant les jambes et en cambrant le dos. Les bras glissent au sol en passant par le côté. Se redresser en position assise, jambes groupées contre la poitrine, avec enroulement de la CV et des bras. Finir par une extension des jambes serrées devant soi, dos droit, bras à la 2de.	-Participation de tout le corps : tronc, jambes, bras et tête. -Enclencher l'onde par le mouvement du bassin (antéversion) - Retrouver la verticalité et l'allongement du corps en fin d'exercice	- Fluidité du mouvement - Continuité du mouvement - Mouvement ample.

		E4-2	**Grande extension dorsale sur 2 pieds.**	Départ sur ½ pointes en 5ème, bras étirés à la verticale haute. Effectuer un pas sur ½ pointes. Serrer les pieds en 6ème en déclenchant une grande extension dorsale. Les bras restent tendus (écartement : largeur d'épaules) dans le prolongement du corps durant la descente et la remontée du buste ; aller-retour des 2 bras. Retour à la position verticale initiale.	- S'étirer vers le haut avant d'enclencher l'extension dorsale. -Aller chercher l'amplitude maximale : les mains essaient de toucher les chevilles sans plier les bras. - Retrouver la verticalité et l'allongement du corps en fin d'exercice	- Stabilité des appuis - Mouvement ample
La qualité des appuis est reliée à la dynamique globale du mouvement	**Éléments techniques pas de base**	**E5**	**Pas de basque glissé.**	Départ en 3ème, jambe droite devant, bras en 1ère. Dégagé fondu de la jambe droite. Réaliser un ½ rond de jambe sur jambe de terre fléchie, en effectuant un ¼ de tour vers la droite en ouvrant les bras à la 2de. Faire un transfert du poids du corps sur la jambe droite, bras première. Faire glisser la jambe gauche devant soi en passant par le ½ plié en première. Dégager la jambe droite derrière, fermer 3ème, (jambe droite derrière), bras 1ère arabesque.	- Allongement maximal de la jambe libre - Libération de la jambe libre (malgré le contact au sol) - Garder l'en-dehors de la jambe durant tout l'exercice	- Fluidité et continuité du mouvement - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors
		E9	**Tombé, pas de bourré.**	Départ en 3ème position, jambe droite devant, bras en 1ère. Dégager la jambe droite à la 2de et réaliser un « tombé » sur la jambe droite pliée avec ouverture des bras. Fermer la jambe gauche derrière en se repoussant en 5ème sur ½ pointes, jambes tendues. Ouvrir la jambe de devant (droite) à la seconde. Transférer le poids du corps d'une jambe sur l'autre, en resserrant la jambe gauche devant pour fermer en ½ plié 5ème. Finir en 5ème, jambes tendues, bras première.	- Hauteur des demi-pointes et extension des orteils. - Tendre les 2 jambes en même temps - Garder l'en-dehors durant tout l'exercice	- Fluidité et continuité du mouvement - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors
La recherche de la	**Equilibres simples**	**E11**	**Equilibre Retiré**	Départ en 3ème.	- Maintien de	- Verticalité et

verticalité laisse le corps disponible dans sa relation au sol (capacité de réajustement)	**éléments de base :** • hauteur basse de la jambe libre		**sur demi-pointe en relevé.**	Dégagé fondu de la jambe gauche. Temps lié vers l'avant avec transfert du poids du corps. Réaliser un équilibre retiré en-dehors sur ½ pointe par le relevé, sur la jambe gauche. Maintenir l'équilibre en retiré en-dehors. Redescendre lentement la jambe libre en glissant la pointe de pied le long de la jambe de terre pour fermer en 5ème sur ½ pointes, jambe droite devant.	l'horizontalité du bassin - Placement rapide de la pointe du pied au genou -Le relevé sur ½ pointe est simultané avec l'extension de la jambe de terre. - Etre haute sur son appui	allongement du corps - Fixation de la position d'équilibre - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors
Ajustement, dans la limite des Possibilités physiologiques, des appuis en rotation externe et interne	**Équilibre avec petite et moyenne amplitude:** • Jambe à la hauteur toutes positions statique ou en mouvement • Promenade autour d'un point d'appuis	**E12**	**Equilibre 4ème devant à partir du développé,** à 90°.	Départ en 3ème. Le développé commence par un raccourci , pied pointé à la cheville en dehors. Glisser la pointe du pied, le long de la jambe de terre en retiré jusqu'au genou, puis placer une position attitude et allonger la jambe tendue en dehors en 4ème devant à l'horizontale. Monter sur ½ pointe simultanément au développé. Fixer la position. Placer les bras en 3ème (bras en haut en opposition à la jambe libre). Redescendre la jambe et fermer 5ème en restant sur ½ pointes.	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - Fixation de la cuisse (la jambe libre) pendant le développé. -Le relevé sur ½ pointe est simultané avec l'extension de la jambe libre. - Etre haute sur son appui - la jambe de terre reste tendue durant tout l'exercice	- Verticalité et allongement du corps. - Fixation de la position d'équilibre : jambe libre à 90° - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors
		E14	**Equilibre 4ème devant « par battement »,** à 90°.	Départ en 5ème sur demi pointes, effectuer un dégagé de la jambe libre en 4ème devant, la monter jusqu'à 90°. Fixer la position d'équilibre. Redescendre la jambe et fermer 5ème en restant sur ½ pointes.	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - Etre haute sur son appui - La jambe de terre et la jambe libre restent tendues durant tout l'exercice	- Verticalité et allongement du corps. - Fixation de la position d'équilibre : jambe libre à 90° - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors
		E15	**Equilibre arabesque sur pied plat,** A 90°	Départ en 3ème position. Dégager fondu devant, transférer le poids du corps pour finir en pointé arabesque de l'autre jambe. Monter la jambe arrière jusqu'à	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - La jambe de terre et la jambe libre restent	- Verticalité et allongement du corps - Fixation de la position d'équilibre : jambe libre à 90°

				l'horizontale, 90°. Fixer la position d'équilibre pied à plat. Descendre la jambe libre, fermer en 5ème position en remontant sur les demi-pointes. Placer les bras en 1ère, puis dès le départ les placer en 1ère arabesque, finir en les refermant en 1ère simultanément avec la jambe.	tendues durant toute l'arabesque	- Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors
		E15-1	**Equilibre attitude sur pied plat,** à 90°.	Départ en 3ème position. Dégager fondu devant, transférer le poids du corps pour finir en pointé attitude arrière de l'autre jambe. La cuisse arrière monte jusqu'à l'horizontale, 90°. Fixer la position d'équilibre pied à plat. Tendre la jambe libre avant de fermer 5ème sur les demi-pointes. Préparer les bras en 1ère, puis dès le départ les placer en 3ème (bras en haut opposé à la jambe libre), finir en les refermant en couronne.	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - Etre haute sur son appui - La jambe libre est fléchie avec un angle supérieur à 90°. - C'est la hauteur de la cuisse qui est importante, 90° minimum.	- Verticalité et allongement du corps - Fixation de la position d'équilibre : cuisse à 90° - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors
	Équilibre avec Grande amplitude : Avec ou sans aide des mains	**E15-2**	**Equilibre pied dans la main à la 2de « à la hauteur », *Pied plat.* A partir du développé.**	Départ en 3ème, jambe droite devant, bras en couronne. Effectuer un retiré en-dehors de la jambe droite, monter le genou pour attraper la jambe avec la main droite (à l'extérieur du pied). Développer la jambe droite à la 2de « à la hauteur » avec l'aide du bras. Le bras gauche reste à la verticale haute. Fixer la position d'équilibre pied plat. Lâcher la prise et descendre la jambe libre jusqu'au pointé à la 2de puis fermer en 3ème.	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - La jambe de terre reste tendue durant tout l'exercice - Garder le buste droit durant tout l'exercice -Recherche de l'amplitude maximale : pied le plut haut possible et jambe libre près de l'axe vertical.	- Verticalité et allongement du corps - Fixation de la position d'équilibre - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors - Contrôle de la descente de la jambe libre. - Mouvement ample
		E15-3	**Equilibre pied dans la main à la 2de, *Pied***	Départ en 3ème, jambe droite devant, bras en 3ème, bras gauche en haut. Effectuer un battement 2de de la jambe	- Maintien de l'horizontalité du bassin.	- Verticalité et allongement du corps - Fixation de la

			plat. **A partir du battement.**	droite et attraper la jambe libre dans la pliure du coude droit. Le bras gauche reste à la verticale haute. Fixer la position d'équilibre pied plat. Lâcher la prise et descendre la jambe libre jusqu'au pointé à la 2de puis fermer en 3ème.	- les 2 jambes restent tendues durant tout l'exercice - Garder le buste droit durant tout l'exercice - Attraper la jambe quand elle arrive à sa hauteur maximale. -Recherche de l'amplitude maximale : pied le plut haut possible et jambe libre près de l'axe vertical.	position d'équilibre - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors - Contrôle de la descente de la jambe libre. - Mouvement ample
		E15-4	**Equilibre pied dans la main « à la hauteur » en 4ème devant,** ***Pied plat.*** **A partir du développé.**	Départ en 3ème, jambe droite devant, bras en 3ème (droit en haut). Effectuer un retiré de la jambe droite, monter le genou devant soi en descendant le bras gauche pour attraper la cheville droite. Développer la jambe droite « à la hauteur » avec l'aide du bras. Le bras gauche reste à la verticale haute. Fixer la position d'équilibre pied plat. Lâcher la prise et descendre la jambe libre jusqu'au pointé 4ème devant puis fermer en 3ème, bras en couronne.	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - la jambe de terre reste tendue durant tout l'exercice - Garder le buste droit durant tout l'exercice -Recherche de l'amplitude maximale : pied le plut haut possible et jambe libre près de l'axe vertical.	- Verticalité et allongement du corps - Fixation de la position d'équilibre - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors - Contrôle de la descente de la jambe libre. - Mouvement ample
		E15-5	**Equilibre pied dans la main en 4ème devant,** ***Pied plat.*** **A partir du battement.**	Départ en 3ème, jambe droite devant, bras en 3ème, bras gauche en haut. Effectuer un battement 4ème devant de la jambe droite et attraper la jambe libre par la cheville par le bras gauche. Le bras droit reste à la verticale haute. Fixer la position d'équilibre pied plat. Lâcher la prise et descendre la jambe libre jusqu'au pointé à la 2de puis fermer en 3ème.	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - les 2 jambes restent tendues durant tout l'exercice - Garder le buste droit durant tout l'exercice - Attraper la jambe quand elle arrive à sa hauteur maximale. -Recherche de l'amplitude maximale :	- Verticalité et allongement du corps - Fixation de la position d'équilibre - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors - Contrôle de la descente de la jambe libre. - Mouvement ample

					pied le plut haut possible et jambe libre près de l'axe vertical.	
		E15-6	**Equilibre « maintien 2de ».** A partir du développé **avec main.**	Départ en 3ème, jambe droite devant, bras en couronne. Effectuer un retiré de la jambe droite, monter le genou à la 2de en descendant le bras droit pour attraper l'extérieur du pied. Développer la jambe droite à la 2de « à la hauteur » avec l'aide du bras. Le bras gauche reste à la verticale haute. Lâcher la prise et fixer la jambe libre la jambe libre, bras en couronne. Descendre la jambe libre jusqu'au pointé à la 2de puis fermer en 3ème.	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - la jambe de terre reste tendue durant tout l'exercice - Garder le buste droit durant tout l'exercice -Recherche de l'amplitude maximale : pied le plut haut possible et jambe libre près de l'axe vertical.	- Verticalité et allongement du corps - Fixation de la position d'équilibre sans l'aide des mains - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors - Contrôle de la descente de la jambe libre. - Mouvement ample
		E15-7	**Equilibre à boucle** Pied plat.	Départ en 3ème, jambe gauche derrière. Bras droit le long du corps, bras gauche à la 2de. Effectuer un battement boucle de la jambe arrière gauche coordonné à un élan du bras droit (bras opposé) vers le haut et l'avant. Attraper la cheville ou le tibia en fermant la boucle (mollet conte chignon). Fixer la position d'équilibre pied plat. Lâcher la prise et descendre la jambe libre en montant simultanément sur ½ pointes pour fermer en 5ème, bras à l'oblique haute.	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - la jambe de terre reste tendue durant tout l'exercice - Attraper la jambe quand elle arrive à sa hauteur maximale. -La jambe arrière est fermée (pas d'ouverture) -Essayer d'attraper la jambe le plus bas possible (vers le genou)	- Fixation de la position d'équilibre - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de la descente de la jambe libre. -Mouvement en amplitude -Boucle fermée
		E15-8	**I pied plat, sans les mains,** à partir de la pose des mains à plat au sol.	Départ en I (écart antéropostérieur), les 2 mains sont posées au sol à plat devant soi. Fixer la position en levant uniquement les bras vers l'arrière. Replacement des bras dans le prolongement du corps (verticale haute) coordonné à la remontée du dos et à	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - la jambe de terre et la jambe libre restent tendues durant tout	- Verticalité et allongement du corps - Fixation de la position d'équilibre sans les mains. - Contrôle et stabilité

				la fermeture de la jambe arrière. Retour en 5ème sur ½ pointes, bras en couronne.	l'exercice. - La remontée des bras et du tronc précède la descente de la jambe. - Recherche de l'amplitude maximale : écart des jambes.	des appuis - Contrôle de la descente de la jambe libre. - Mouvement ample
Maîtrise axe sur demi pointe **- Tenue du dos** **- Equilibre et suspension dan stout le corps** **- Coordination bras et jambes ensemble** **-Positionnement du bassin** **- placement retiré en-dehors**	**Tours : et pivot** • Rotation sur 2 pieds • Tours sur un pied Solidité sur une demi - pointe	**E20**	**2 piqués en retiré (1 tour)**	Départ en 3ème, bras en 6ème. Dégagé fondu en 4ème devant de la jambe droite, 1/2 de rond de jambe pour piquer à la 2de (transfert du poids du corps). Réaliser un tour en dedans (vers la droite) en retiré; la pointe du pied en retiré en-dehors se place au niveau du genou, derrière la jambe de terre. Enchainer un 2ème tour piqué. Les bras s'ouvrent à la 2de durant le piqué et se ferment en 1ère durant le tour retiré. Terminer le retiré en 3ème pieds plats, par un demi-plié/tendu.	- Placement rapide de la pointe du pied au niveau du genou -Fixation du regard à l'horizontale vers la direction d'arrivée -Dynamisme de l'action d'ouverture et fermeture des bras. - Etre haute sur son appui	- Verticalité et allongement du corps - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation - Contrôle de l'en dehors
		E21	**Tour en dedans retiré : 1 Tour**	Départ en 3ème position, bras en 6ème, bras droit devant. Dégager la jambe droite en 4ème devant et poser le pied en fente avant. Effectuer un tour en retiré, pied gauche au genou. Le bras gauche se ferme en première pendant le déclenchement du pivot. Réaliser un tour sur ½ pointe. Terminer en reposant la jambe libre devant en 5ème sur ½ pointes, jambes tendues, puis faire un demi-plié/tendu.	- Placement rapide de la pointe du pied au niveau du genou simultanément au relevé sur ½ pointe. -Fixation du regard à l'horizontale vers la direction d'arrivée. -Dynamisme de la fermeture des bras. - Etre haute sur son appui	- Verticalité et allongement du corps - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation - Contrôle de l'en dehors
		E22	**Tour en-dehors retiré, départ en 4ème : 1 tour**	Départ en 4ème position, jambe gauche devant, bras en 6ème, bras droit devant. Réaliser un demi-plié profond, puis effectuer un tour en-dehors en plaçant sa jambe de devant en retiré au genou. Passer par la 5ème sur ½ pointes jambes tendues avant de faire un ½ plié/tendu. Le bras	- Placement rapide de la pointe du pied au niveau du genou simultanément au relevé sur ½ pointe. -Fixation du regard à l'horizontale vers la	- Verticalité et allongement du corps - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation - Contrôle de l'en

				gauche se ferme en première pendant le déclenchement du pivot.	direction d'arrivée. -Dynamisme de la fermeture des bras. - Etre haute sur son appui	dehors
		E22-1	**Tour en dedans en attitude arrière : 1 Tour**	Départ en 3ème position, bras en 6ème, bras droit devant. Dégager la jambe droite en 4ème devant et poser le pied en fente avant. Effectuer un tour en attitude arrière en-dedans sur la jambe avant (droite). Ouverture du bras droit à la 2de puis placement des bras en couronne durant la rotation. Stabiliser la fin du pivot avec un fondu arabesque sur la jambe de terre en tendant simultanément la jambe libre (la cuisse reste à la même hauteur que durant l'attitude) ; les bras se placent en 1ère arabesque. Fermer la jambe libre en 5ème sur ½ pointes.	- Placement rapide de l'attitude (90°) arrière simultanément au relevé sur ½ pointe. -Fixation du regard à l'horizontale vers la direction d'arrivée. -Dynamisme de l'ouverture et la fermeture des bras. - Etre haute sur son appui	- Verticalité et allongement du corps - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation - Contrôle de l'en dehors -Fixation de la cuisse à l'horizontale.
		E22-2	**Tour en dedans en 4ème devant : 1/2 Tour**	Départ en 3ème position, bras en 6ème, bras gauche devant. Dégager la jambe gauche en 4ème devant et poser le pied en fente avant. Effectuer un1/2 tour avec la jambe droite à l'horizontale en 4ème devant. Ouverture du bras droit à la 2de puis placement des bras en couronne durant la rotation. Terminer le pivot en fermant en 5ème sur ½ pointes.	- Placement rapide de la jambe libre tendue en 4ème à l'horizontale (90°) simultanément au relevé sur ½ pointe. -Fixation du regard à l'horizontale - Etre haute sur son appui	- Verticalité et allongement du corps - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation - Contrôle de l'en dehors -Fixation de la jambe à l'horizontale durant ½ tour..
		E23	**1 tour retiré en-dehors, départ 3ème.** Fin en ½ plié.	Départ en 5ème , pied droit devant. Effectuer un demi plié profond puis un pivot retiré en relevé en dehors. Terminer en reposant ensemble les deux pieds sur un demi-plié tendu en 5ème position. . Le bras gauche se ferme en première pendant le déclenchement du pivot.	- Placement rapide de la pointe du pied au niveau du genou simultanément au relevé sur ½ pointe. -Fixation du regard à l'horizontale vers la	- Verticalité et allongement du corps - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation - Contrôle de l'en

					direction d'arrivée. -Dynamisme de la fermeture des bras. - Etre haute sur son appui	dehors
Maîtrise des 5 types de sauts fondamentaux :	**Petits sauts :** • Tous types de sauts en statique et en changement de direction	**E24** 2p/2p	**Saut Cambré**	Départ 5ème sur ½ pointes, bras à la verticale haute. Réaliser un pas, réunir les pieds en 6ème . ½ plié en baissant les bras pour prendre l'élan. Appel des 2 pieds simultanément , impulsion verticale. Réaliser la forme du saut cambré : extension dorsale, bras en haut dans le prolongement du tronc, montée des jambes vers le haut et l'arrière. Retour corps vertical pour réceptionner sur les 2 pieds ensemble, en 6ème , sur un ½ plié ; les bras reviennent vers l'avant. Repoussé sur ½ pointes avec l'extension des 2 jambes et l'ouverture des bras.	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -Les jambes sont unies durant tout le saut -L'impulsion et la réception se font sur les 2 pieds -Poussée totale des pieds (jusqu'aux orteils) - Poussée verticale -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	- Continuité des actions. - Fixation de la forme en suspension - Hauteur du saut. - Mouvement ample de tout le corps -Légèreté et stabilité de la réception
		E28 1p/ même pied	**Temps levé en retiré en-dehors avec ½ tour pendant la suspension**	Départ en dégagé derrière de la jambe gauche, bras en couronne. Temps lié (à la 2de) avec ¼ de tour vers la gauche en descendant les bras devant soi, appel pied gauche coordonné à la montée des 2 bras à la verticale haute. La jambe droite se place en retiré en-dehors au niveau du genou. Effectuer un ½ tour pendant l'envol et réceptionner sur le pied gauche dans la direction de départ. Réceptionner et amortir le saut par un ½ plié sur jambe gauche et repousser sur les 2 pieds en 5ème sur ½ pointes, en tendant les jambes.	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion et la réception se font sur le même pied -Poussée totale du pied (jusqu'aux orteils) - Poussée verticale -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	- Continuité des actions. - Fixation de la position en suspension - Hauteur du saut. - Verticalité du corps- - Contrôle de l'en-dehors - Contrôle de la rotation -Légèreté et stabilité de la réception
		E30 1p/1p alterné	**saut ciseau avant** 90° et + (grand saut)	Départ en 5ème sur ½ pointes, bras à l'oblique haute. Dégager la jambe gauche et effectuer un grand pas en descendant les bras. Appel sur le pied gauche (1/2 plié et poussée) en montant simultanément les bras et la	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion et la réception se font sur un pied, différent. -Poussée totale du pied	- Continuité des actions. - Hauteur du saut. - Verticalité du corps - Mouvements amples des jambes

				jambe droite tendue devant (battement). Pendant l'envol, effectuer un changement de jambe (ciseau à 90° et +) afin de réceptionner sur le pied droit, bras en couronne. Réceptionner et amortir le saut par un ½ plié sur jambe droite et repousser sur les 2 pieds en 5ème sur ½ pointes, en tendant les jambes, bras à l'oblique haute.	(jusqu'aux orteils) - Poussée verticale - Les jambes se frôlent pendant le ciseau. - Le changement de jambe se fait pendant la suspension. -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	(90° et +) -Légèreté et stabilité de la réception
Modulation du degré d'intensité de la propulsion, du rapport au sol et à l'espace **- Variation de la dynamique du saut**	**Grands sauts :** • sauts de différentes amplitudes	**E31**	**Fouetté arabesque.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, bras à l'oblique haute. Dégager la jambe droite et effectuer un grand pas en descendant les bras (cercle vers l'arrière). Appel sur le pied droit (1/2 plié et poussée) en montant simultanément les bras devant soi ; monter la jambe gauche tendue en 4ème devant à 90° et garder l'autre jambe tendue perpendiculaire au sol. Effectuer un ½ tour du tronc pendant la suspension ; la jambe libre (gauche) passe en arabesque en restant fixée à l'horizontale. Réceptionner et amortir le saut par un ½ plié sur jambe droite (fondu arabesque). Les bras passent par la verticale haute puis se placent en 1ère arabesque dans le fondu.	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion et la réception se font sur le même pied. -Poussée totale du pied (jusqu'aux orteils) - Poussée verticale - La jambe libre est fixée à l'horizontale durant tout le saut - Le changement de direction se fait pendant la suspension. -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	- Continuité des actions. - Hauteur du saut. - Verticalité du corps - Mouvements amples des jambes (90°) -Légèreté et stabilité de la réception
		E31-1	**Saut Boucle 1 jambe, appel 2 pieds.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, bras à l'oblique haute. Assemblée en descendant les bras (cercle vers l'arrière). Appel des 2 pieds (1/2 plié en 6ème) et poussée verticale en montant simultanément les bras devant soi. Réaliser la forme du saut boucle : un battement boucle d'une jambe, l'autre reste tendue perpendiculaire au sol, cambré (le chignon touche une partie de la	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion se fait sur 2 pieds et la réception sur un pied. -Poussée totale des pieds (jusqu'aux orteils) - Poussée verticale - C'est la jambe arrière	- Continuité des actions. - Fixation de la forme en suspension - Hauteur du saut. - Mouvement ample de la boucle -Légèreté et stabilité de la réception

				jambe), bras en haut dans le prolongement du tronc. Retour corps vertical pour réceptionner sur un pied, sur un ½ plié ; les bras reviennent par l'avant (A/R). Repoussé sur ½ pointes avec l'extension des 2 jambes et l'ouverture des bras.	qui va chercher la tête. -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	
		E32	**Biche boucle** Appel 2 pieds ou 1 pied	Départ en 5ème sur ½ pointes, bras à l'oblique haute. Version 1 : Assemblée en descendant les bras (cercle vers l'arrière). Appel des 2 pieds (1/2 plié en 6ème) et poussée vers le haut et l'avant en montant simultanément les bras devant soi. Réaliser la forme du saut du biche boucle : battement boucle de la jambe arrière, fixation de l'autre jambe très fléchie (mollet contre cuisse) avec la cuisse à l'horizontale devant, cambré, bras en haut dans le prolongement du tronc. Retour corps vertical pour réceptionner sur un pied, sur un ½ plié ; les bras reviennent par l'avant (A/R). Repoussé sur ½ pointes avec l'extension des 2 jambes et l'ouverture des bras. Version 2 : forme identique pendant la suspension mais avec un élan en pas chassé droit, un pas gauche pour prendre appel sur le pied gauche, réception avec 1 pas, je serre et mouvement de bras identique à la version 1.	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion se fait sur 2 pieds (version 1), sur 1 pied (version 2) et la réception sur un pied. -Poussée totale des pieds (jusqu'aux orteils) -Poussée vers le haut et l'avant. -Montée dynamique du genou devant. - C'est la jambe arrière qui va chercher la tête. -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	- Continuité des actions. - Fixation de la forme en suspension - Hauteur du saut. - Mouvement ample de la boucle -Mouvement ample des jambes : 180° entre les cuisses. -Légèreté et stabilité de la réception
		E33	**Saut enjambé par développé. (180°et+)**	Départ en 5ème sur ½ pointes, bras à l'oblique haute. Pas chassé droit avec bras en 2de arabesque, un pas gauche pour prendre appel sur le pied gauche. Poussée vers le haut et l'avant en développant la jambe droite en 4ème devant jusqu'à l'horizontale. Pendant la suspension, réaliser la forme du saut enjambé : écart antéropostérieur droit 180° et +, bras en 2ème arabesque.	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion se fait sur 1 pied et la réception sur l'autre pied. -Poussée totale du pied (jusqu'aux orteils) -Poussée vers le haut et l'avant. -Ouverture dynamique	-Continuité des actions. -Verticalité du tronc - Fixation de la forme en suspension -Hauteur du saut. -Mouvement ample des jambes : 180°. -Légèreté et stabilité de la réception

				Réceptionner sur le pied droit, sur un ½ plié, 1 pas gauche en repoussant puis resserrer les pieds en 5ème sur ½ pointes, pied droit derrière.	des jambes tendues: jambe avant par développé. -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	
		E33-1	**Petit manège enjambé** (faible ouverture)	Départ en 5ème sur ½ pointes, bras à l'oblique haute. Pas chassé droit vers l'avant (sans tourner) avec bras en 1ère arabesque, un pas gauche en tournant pour prendre appel sur le pied gauche face à la direction de départ. Poussée vers le haut et l'avant en dégageant la jambe droite tendue en 4ème devant. Pendant la suspension, réaliser la forme du saut enjambé : écart avec petite amplitude 45° environ, bras en 1ère arabesque. Réceptionner sur le pied droit, sur un ½ plié, tour enveloppé vers la droite, pied gauche devant en repoussant puis stabiliser en 5ème sur ½ pointes.	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion se fait sur 1 pied et la réception sur l'autre pied. -Accélération et allongement du pas d'élan en tournant. -Poussée totale du pied (jusqu'aux orteils) vers le haut et l'avant. -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	-Continuité des actions. -Verticalité du tronc - Fixation de la forme en suspension -Hauteur du saut. -Contrôle de la rotation avec fixation du regard. -Légèreté et stabilité de la réception
		E33-2	**Battu tendu avec une faible ouverture de jambe.** (jambes tendues)	Départ en 5ème sur ½ pointes, bras à l'oblique haute. Pas chassé gauche avec ouverture des bras en 2de, un pas droit pour prendre appel sur le pied droit. Poussée vers le haut et l'avant en dégageant la jambe gauche tendue en 4ème devant jusqu'à une petite hauteur. Pendant la suspension, réaliser un changement de jambes : la jambe gauche passe derrière et la jambe droite devant, bras en 2ème arabesque (par rapport à la 2ème forme). Réceptionner sur le pied droit, sur un ½ plié, 1 pas gauche en repoussant puis resserrer les pieds en 5ème sur ½ pointes, pied droit derrière.	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion se fait sur pied et la réception sur l'autre pied. -Poussée totale du pied (jusqu'aux orteils) -Poussée vers le haut et l'avant. -Mouvement dynamique des jambes tendues : symétrie dans l'ouverture des 2 jambes (2ème forme). - Les jambes se frôlent	-Continuité des actions. -Verticalité du tronc - Fixation de la 2ème forme en suspension -Hauteur du saut. -Légèreté et stabilité de la réception

					pendant le ciseau. - Le changement de jambe se fait pendant la suspension. -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	
Travail chorégraphique complémentaire	**Déplacements:** • pas dansés • pas rythmés	**E35**	**2 déboulés.**	Départ en 3ème position, dégager fondu en 4ème devant de la jambe droite, bras en 6ème position. 1/2 de rond de jambe avec ouverture des bras à la 2de, transférer son poids du corps sur la jambe droite sur ½ pointe puis ramener l'autre jambe sur ½ pointe en première, en effectuant un premier demi tout.. Réaliser 2 tours déboulés en passant par la première sur ½ pointes à chaque ½ tour. Placer les bras en 1ère pendant les tours. Terminer 5ème sur ½ pointe, bras oblique haute.	-Fixation du regard à l'horizontale vers la direction d'arrivée. -Passer par la première position sur ½ pointes (en-dehors) -Les jambes restent tendues durant les tours. -Etre haute sur son appui	- Verticalité et allongement du corps. - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation avec fixation du regard - Contrôle de l'en dehors
		E36	**Pas de valse en tournant.**	Départ en 3ème position, dégager en l'air la jambe droite à la 2de. Tomber sur la jambe droite (fondu) en plaçant la jambe gauche en coupé à la cheville, en dehors. Repousser sur la jambe gauche sur ½ pointe, tendue en dégageant la jambe droite en 4ème devant. Transfert sur la jambe droite tendue sur ½ pointes, puis 2ème pas de valse avec tombé sur la jambe gauche (fondu, coupé), 2 appuis sur ½ pointes, jambes tendues. Les 2 pas de valse se font en tournant vers la gauche : ½ tour par pas de valse. Terminer en 3ème dans la même direction de départ.	-Pose des talons au sol pendant les fondus. -Maintien du rythme : pas de valse en 3 temps -Etre haute sur son appui -Les changements de direction se font sur les appuis jambes tendues et non pendant le coupé	- Verticalité et allongement du corps. - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation avec fixation du regard - Contrôle de l'en dehors
		E37	**Pas chassé en tournant.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, bras à l'oblique haute. Dégager tendu de la jambe droite devant, poser le pied droit à plat loin devant soi sur un ½ plié. Prendre appui sur cette jambe, repousser le sol pour être en	-La pointe de pied se pose en premier lors de l'attaque du sol -Pose du talon au sol pendant les pliés. -Se déplacer vers	- Continuité des actions. - Fixation de la position en suspension : 5ème, jambe tendue et

				suspension en 5ème position en l'air. Réaliser un tour complet vers la droite pendant la suspension, bras en première. Réceptionner sur la jambe gauche en avançant (1/2 plié, tendu), stabiliser en serrant 5ème sur ½ pointe, bras à l'oblique haute.	l'avant -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe	serrées. -Verticalité du corps - Contrôle de l'en-dehors - Contrôle de la rotation avec fixation du regard
		E37-1	**Pas de danse rock.**	Départ de face, en 2de fermée pieds à plat. Contretemps en lançant la jambe droite devant ; à son retour elle chasse la jambe gauche sur le coté droit. Contretemps de la jambe droite qui se pose derrière la gauche, retour à la 2de puis idem de la jambe gauche. Retour dans la position initiale.	-Les pas sont sautillés. -Les bras sont souples.	- Continuité des actions. -Respect du rythme (en 6 temps) -Fluidité de l'exécution -Pas dansés
		E37-2	**Pas de danse Salsa.**	Départ en 6ème pieds à plat. Contretemps arrière de la jambe droite. Revenir 6ème puis poser la ½ pointe gauche (jambe fléchie) contre le pied droit (4 temps). Même principe avec la jambe gauche qui repart pour le contre temps arrière, 6ème, poser ½ pointes droite. Idem avec contre temps à la 2de à droite puis à la 2de à gauche.	-Les pas sont déhanchés -Les bras sont souples	- Continuité des actions. -Respect du rythme (en 4 temps) -Fluidité de l'exécution -Pas dansés
		E37-3	**Pas de danse tango.**	Départ en première, bras en bas le long du corps. Effectuer un grand pas glissé de la jambe droite vers l'arrière (les coudes se fléchissent) suivi d'un grand pas glissé sur le coté gauche de la jambe gauche. Ramener la jambe droite fléchie en-dedans pour frapper la ½ pointes près du pied gauche. Inverser la position en frappant le pied gauche. Inverser encore la position en pointant le pied droit, tête à gauche, puis sur une accélération tendre la jambe droite à la 2de sur fondu, tête vers la droite, bras	-Les 2 premiers pas sont amples et glissés -les pas suivants sont rapides et secs -Allure fière, cou dégagé.	- Continuité des actions. -Respect des différences de rythme -Fluidité de l'exécution -Pas dansés

				droit devant, gauche derrière le corps.		
Amélioration des différentes amplitudes	**Souplesses:** • pointes • souplesses • jambes • souplesses dos	**E40**	**Grand écart antéropostérieur + grande extension dorsale.**	Départ genou gauche au sol, jambe droite tendue en 4ème devant, fesses levées, bras en 3ème. Se placer en grand écart antéropostérieur en faisant glisser la jambe droite devant. La main gauche se pose au sol. S'étirer vers le haut et effectuer une grande extension dorsale vers la jambe gauche, bras droit tendu s'étirant vers le pied gauche. Remonter le dos jusqu'à la verticale, bras dans le prolongement du corps.	-S'étirer avant de cambrer et en remontant. -Les jambes sont tendues jusqu'au pointes de pieds durant tout l'exercice. -La tête va chercher le contact avec la jambe arrière en restant à l'écart.	- Contrôle du placement du bassin. - Recherche de l'amplitude maximale : souplesse jambes (180° couplée à la souplesse dorsale. -Fixation de la position
		E41	**Descente et remontée en pont.**	Départ en petite 2de fermée, bras tendus à la verticale haute. S'étirer avant de descendre en grande extension dorsale en gardant les jambes et les bras tendus. Poser les 2 mains au sol en gardant les fesses hautes en fléchissant légèrement les jambes. Tendre les jambes en décollant les mains du sol et montée le dos, bras dans le prolongement du corps.	-S'étirer avant de cambrer et en remontant. -Les bras tendus partent en premier dans la descente et reviennent en dernier dans la remontée (souplesse épaule). -Passage par l'extension dorsale jambes tendues à l'aller comme au retour. -Fixer le bassin et serrer la ceinture abdominale.	-Contrôle et stabilité des appuis -Recherche de l'amplitude maximale : souplesse du dos et des épaules. -Verticalité du corps au départ et à l'arrivée.
		E42	**Battement boucle debout. Pied plat.**	Départ en 6ème. Bras à la verticale haute durant tout l'exercice. Effectuer un pas droit vers l'avant et réaliser un grand battement boucle arrière de la jambe gauche. Montée sur ½ pointes en descendant la jambe gauche pour se retrouver en 5ème sur ½ pointes pied droit devant.	-Dynamisme du battement. -Les bras et le dos restent fixés à la verticale.	-Allongement et verticalité du corps. -Contrôle et stabilité des appuis -Recherche de l'amplitude maximale : genou le plus haut possible, boucle fermée.
Aborder le travail d'acrobatie et	**Travail au sol et acrobaties :**	**E43**	**Tour fessier, roulade avant.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, bras à l'oblique haute.	-Verticalité tronc pendant le tour fessier	-Continuité des actions sans rupture

appréhension du risque	• Travail autour de l'axe horizontal • Travail sur l'appui des mains			Effectuer un pas de la jambe gauche, poser le genou droit au sol sous la jambe gauche en enclenchant la rotation. Poser les fesses au sol en tournant. A la fin du tour, grouper les 2 jambes unies et effectuer une roulade avant en décalant les jambes. Poser le bas de jambe gauche au sol puis la ½ pointe droite devant soi pour se redresser sur la jambe droite en position debout, 5ème sur ½ pointes. Les mains se posent au sol pendant le tour fessier. Le bras droit se croise devant le corps (du côté gauche) pendant la roulade.	-Corps groupé, tête rentrée pendant la roulade -Trajectoire rectiligne	de rythme. -Contrôle du changement d'axe de rotation : vertical. à horizontal.
		E44	**Crevette, remontée en pont.**	Départ à genoux, fesses levées, bras en bas le long du corps. Effectuer une « crevette », jambes unies et tendues, la fixer, bras parallèles allongés au sol. Fléchir les bras et prendre appuis sur les 2 mains ; fléchir les jambes et poser les pieds au sol près de la tête. Effectuer une remontée en pont (voir E41).	-Passage par la crevette jambes tendues -Passage par la grande extension dorsale, jambes tendues avant de remontée -Fixer le bassin et serrer la ceinture abdominale. -S'étirer en remontant.	-Contrôle et stabilité des appuis -Recherche de l'amplitude maximale : souplesse du dos et des épaules. -Verticalité du corps au départ et à l'arrivée.
		E45	**Relevé dorsal avec montée des bras par le côté.**	Départ allongée à plat ventre, bras en haut dans le prolongement du corps. Remontée le dos en effectuant une ouverture des bras à la seconde, sans appui des mains. Grande extension dorsale en cherchant à se coucher sur les jambes en resserrant les bras (largeur des épaules). Fixer la position. Retour à la position initiale, les bras restant dans le prolongement du corps (aux oreilles).	-Aucune aide des mains -Les bras ne touchent pas le sol et reviennent en dernier à la fin de l'exercice. -Les jambes restent en contact avec le sol durant tout l'exercice. -L'écartement des jambes est nul ou faible (largeur du bassin)	-Recherche de l'amplitude maximale : souplesse du dos et des épaules. -Verticalité du corps au départ et à l'arrivée.
		E46	**Roue sur les coudes.**	Départ à genoux serrés, fesses levées, bras à la verticale haute. Aller poser au sol les 2 avant-bras parallèles (largeur épaules), en montant la	-Pose des avant bras parallèles, paume de mains au sol. -Le bassin monte à la	-Continuité des actions -Contrôle et stabilité des appuis

				jambe gauche tendue. ¼ de tour vers la droite. En appui sur les avant bras, monter la jambe droite en ouvrant les 2 jambes. Le bassin monte, les pieds dessinent un arc de cercle. Poser alternativement la jambe droite puis la jambe gauche, sur les genoux en effectuant à nouveau un ¼ de tour vers la droite. Arrivée dans la même position qu'au départ, dans la direction opposée.	verticale de l'appui (coudes). -Hauteur de l'appui : grandissement. -Le regard est fixé à l'horizontale. -Effectuer la roue sur une ligne.	-Recherche de l'amplitude maximale : écart des jambes (facial) -Verticalité du corps au départ et à l'arrivée. -Contrôle de la rotation
		E47	**Souplesse arrière. Départ en dégagé.** (sur pieds plats)	Départ en dégagé 4ème devant de la jambe droite, bras en couronne. Grande extension dorsale en montant la jambe droite tendue. Poser les 2 mains au sol (largeur épaules) et prendre appui sur les 2 bras tendus en ouvrant les jambes à l'écart. Poser le pied droit au sol près des mains en conservant l'écart en déroulant le pied : pointe, ½ pointe, pied à plat. Fermer la jambe gauche sur la jambe de terre en remontant simultanément le dos jusqu'à la verticale. Bras dans le prolongement du corps. Arrivée en 5ème sur ½ pointes, bras en couronne.	-Départ : le poids du corps est sur la jambe de terre.- -Le bassin monte à la verticale de l'appui. -Hauteur de l'appui : grandissement. -La pose du pied se fait près des mains. -L'écart est conservé le plus longtemps possible.	-Continuité des actions -Contrôle et stabilité des appuis -Recherche de l'amplitude maximale : souplesse dorsale et épaules, écart des jambes (antéropostérieur) -Verticalité du corps au départ et à l'arrivée. -Contrôle de la rotation
		E48	**Souplesse avant. Sur pieds plats.**	Départ en dégagé 4ème devant de la jambe droite, bras en couronne. Poser pied droit à plat puis poser les 2 mains au sol (largeur épaules) devant soi en montant simultanément la jambe gauche tendue vers l'arrière. Prendre appuis sur les 2 bras tendus en ouvrant les jambes à l'écart. Poser le pied gauche au sol près des mains devant la tête en conservant l'écart, en déroulant le pied : pointe, ½ pointe, pied à plat. Fermer la jambe droite sur la jambe de terre en remontant simultanément le dos jusqu'à la verticale. Bras dans le prolongement du	-Le bassin monte à la verticale de l'appui. -Hauteur de l'appui : grandissement. -La pose du pied se fait près des mains. -L'écart est conservé le plus longtemps possible.	-Continuité des actions -Contrôle et stabilité des appuis -Recherche de l'amplitude maximale : souplesse dorsale et épaules, écart des jambes (antéropostérieur) -Verticalité du corps au départ et à l'arrivée. -Contrôle de la

				corps. Arrivée en 5ème sur ½ pointes, bras en couronne.		rotation.

REPERTOIRE COUPE FORMATION MAIN LIBRE						
NIVEAU 5						
Objectifs d'acquisition	***Variables d'acquisition***		***Niveau 5***	***Descriptions***	***Principales consignes***	***Principaux critères de réussite***
Contrôle de la tenue dynamique du dos, de la cage, de la colonne vertébrale, sur place et dans les déplacements	**Ondes et mobilités du haut du corps :** • Dos • Buste • Colonne • Bassin • Tête	**E1**	**Onde antéropostérieure avec bras en opposition et changement de direction.**	Départ : en 6ème, bras en couronne. Monter sur ½ pointes. Descendre simultanément le bras droit devant et le bras gauche derrière en fléchissant les jambes en cambré (pose des talons). Enroulement progressif de la colonne vertébrale (CV) en continuant à baisser les bras jusqu'à la verticale basse. Dérouler la CV en exécutant un ¼ de tour vers la droite. Monter progressivement les bras, jusqu'à l'extension des jambes sur ½ pointes 5ème. Ondes latérales des 2 bras simultanément, arrivée bras 2de.	-Participation de tout le corps : tronc, jambes, bras et tête - les bras s'articulent en réalisant un déroulé : coude, poignet, doigts. - Retrouver la verticalité et l'allongement en fin d'exercice.	- Fluidité du mouvement - Continuité et progressivité du mouvement - Stabilité des appuis
Contrôle de la tenue	**Ondes et mobilités du**	**E2**	**Remontée sur**	Départ : au sol à genou, redressée, bras à	-Participation de tout le	- Fluidité du

dynamique du dos, de la cage, de la colonne vertébrale, sur place et dans les déplacements La qualité des appuis est reliée à la dynamique globale du mouvement	**haut du corps :** • Dos • Buste • Colonne • Bassin • Tête **Éléments techniques pas de base**		**pointes.**	la verticale haute, pieds et genoux serrés ou écartés « largeur bassin » (tibias parallèles). Elan avec descente des bras, et flexion des genoux. Remonter jusqu'à la position debout en dépliant les jambes en appui sur les « pointes de pied » (dessus orteils) et en cambrant. Effectuer simultanément un cercle de bras vers l'arrière. Se redresser jusqu'à la verticale et ensuite se remettre sur les ½ pointes en 5ème en posant un pied après l'autre. Bras en couronne.	corps : tronc, jambes, bras et tête. Enclencher l'extension des jambes en même temps que la poussée du bassin. Les fesses se soulèvent à l'aplomb du point d'appui. - Retrouver la verticalité et l'allongement en fin d'exercice.	mouvement - Continuité et progressivité du mouvement - Mouvement ample de la CV - Jambes tendues avant de passer sur les ½ pointes. - Stabilité des appuis à l'arrivée
		E3	**Onde antéropostérieure avec montée sur ½ pointes.** (vers l'avant)	Départ en 6ème , pieds à plat, bras en couronne. Allonger le buste vers l'avant jusqu'à l'horizontale. Enrouler la CV, tête contre les genoux sur jambes fléchies. Déclencher le déroulement de la colonne vertébrale en montant d'abord sur ½ pointes suivi de la poussée du bassin puis de l'extension des jambes. Passer par le cambré, toujours sur ½ pointes. Les bras suivent le mouvement en faisant un cercle vers l'avant. Retour à la verticale, 6ème sur ½ pointes, bras en couronne.	-Participation de tout le corps : tronc, jambes, bras et tête. -Enclencher le déroulement de la CV par la montée sur ½ pointes et le mouvement du bassin. - Retrouver la verticalité et l'allongement en fin d'exercice.	- Fluidité du mouvement - Continuité et progressivité du mouvement - Stabilité des appuis - Mouvement ample.
		E4	**Circumduction complète, debout en se déplaçant et en tournant.**	Départ debout en 5ème sur ½ pointes. Bras en 3ème (gauche devant). Pas droit puis piqué jambe gauche, tour enveloppé vers la gauche coordonné à une circumduction du tronc : par un enroulement de la CV vers l'avant, une inclinaison latérale à gauche, un cambré, une inclinaison latérale à droite, un allongement du dos devant soi à l'horizontale avant de se redresser (avec ou sans pas pour stabiliser). Les bras suivent le mouvement du tronc, en parallèle. Arrivée, idem position initiale, bras droit devant.	- Participation du tronc, bras et tête - Fixer le bassin durant toute la circumduction. - Les bras sont dans le prolongement du dos particulièrement dans le cambré. - Retrouver la verticalité et l'allongement du corps en fin d'exercice.	- Fluidité du mouvement - Continuité du mouvement - Stabilité des appuis - Mouvement ample
		E4-1	**Onde au sol**	Départ : allongée sur le ventre, buste	-Participation de tout le	- Fluidité du

			(vague), allongée sur le ventre.	redressé, en appuis sur les mains, bras tendus, jambes tendues et serrées. Réaliser une bascule vers l'avant en appui sur la poitrine, les bras se fléchissent et les jambes se lèvent serrées et tendues. Monter et fixer le bassin le plus haut possible (rétroversion), poser les pointes de pieds au sol en gardant les jambes tendues et enclencher une onde du corps en baissant le bassin tout en remontant le buste. Arrivée allongée sur le ventre bras dans le prolongement du corps.	corps : tronc, jambes, bras et tête -Enclencher l'onde par la « bascule » puis par le mouvement du bassin - Retrouver l'allongement du corps en fin d'exercice.	mouvement - Continuité du mouvement - Mouvement ample.
		E4-2	**Grande extension dorsale sur un appui, ½ pointe, genou devant fléchi.**	Départ sur ½ pointes en 5ème, bras étirés à la verticale haute. Effectuer un piqué sur ½ pointe sur la jambe d'appui et monter le genou plié (mollet contre cuisse) de la jambe libre le plus haut possible. Simultanément, déclencher une grande extension dorsale. Les bras restent tendus (écartement : largeur d'épaules) dans le prolongement du corps durant la descente et la remontée du buste. Retour à la position verticale initiale avec ou sans pas.	-S'étirer vers le haut avant d'enclencher l'extension dorsale. -Aller chercher l'amplitude maximale : les mains essaient de toucher les chevilles sans plier les bras. -Monter le genou le plus haut possible. - Retrouver la verticalité et l'allongement du corps en fin d'exercice.	- Stabilité des appuis - Mouvement ample
		E5	**Pas de basque avec coupé.**	Départ en 3ème, jambe droite devant, bras en 1ère. Dégagé en l'air avec fondu de la jambe droite et réaliser un ½ rond de jambe en l'air sur jambe de terre pliée, en effectuant un ¼ de tour vers la droite avec ouverture des bras. Faire un transfert du poids du corps sur la jambe droite en effectuant un coupé (niveau cheville) de la jambe gauche, bras en première. Passer la jambe libre devant soi. Dégager la jambe droite	- Allongement maximal de la jambe libre - Libération de la jambe libre - Garder l'en-dehors de la jambe durant tout l'exercice.	- Fluidité et continuité du mouvement - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors

				derrière, bras en première arabesque. Fermer 3ème, (jambe droite derrière).		
La qualité des appuis est reliée à la dynamique globale du mouvement **La recherche de la verticalité laisse le corps disponible dans sa relation au sol (capacité de réajustement)**	**Éléments techniques pas de base** **Equilibres simples éléments de base :** • hauteur basse de la jambe libre	**E9**	**Pas de bourré avec changement de direction**	Départ en 3ème position, jambe droite devant, bras en 1ère. Dégager jambe droite devant et réaliser un « tombé » sur la jambe droite pliée avec ouverture des bras. Fermer la jambe gauche derrière en se repoussant 5ème sur ½ pointes, jambes tendues. Ouvrir la jambe de devant (droite) à la seconde en effectuant un changement de direction (1/4 tour vers la droite) Transférer le poids du corps d'une jambe sur l'autre, en resserrant la jambe gauche devant pour fermer en ½ plié 5ème. Finir en 5ème, jambes tendues, bras en première.	- Hauteur des demi-pointes et extension des orteils. - Tendre les 2 jambes en même temps - Garder l'en-dehors durant tout l'exercice. -Etre haute sur son appui	- Fluidité et continuité du mouvement - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors
		E11	**Equilibre Retiré sur demi-pointe en piqué** à partir du fondu dégagé devant	Départ en 3ème. Dégager fondu de la jambe gauche. Réaliser un équilibre retiré en-dehors sur ½ pointe par le piqué (directement sur ½ pointe jambe tendue), sur la jambe gauche tendue. Maintenir l'équilibre en retiré en-dehors. Redescendre lentement la jambe libre en glissant la pointe de pied le long de la jambe de terre pour fermer en 5ème sur ½ pointes, jambe droite devant.	- Maintien de l'horizontalité du bassin - Placement rapide de la pointe du pied au genou -la jambe de terre est tendue durant tout l'exercice. - Etre haute sur son appui	- Verticalité et allongement du corps - Fixation de la position d'équilibre - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors
Ajustement, dans la limite des Possibilités physiologiques, des appuis en rotation externe et interne	**Équilibre avec petite et moyenne amplitude:** • Jambe à la hauteur toutes positions statique ou en mouvement • Promenade autour d'un point d'appuis	**E12**	**Equilibre à la 2de à partir du développé,** à 90° en dehors, en montant sur ½ pointes.	Départ en 3ème. Le développé commence par un raccourci, pied pointé à la cheville en dehors. Glisser la pointe du pied, le long de la jambe de terre en retiré jusqu'au genou, puis placer une position attitude (2de) et allonger la jambe tendue en dehors en 2de à l'horizontale. Monter sur ½ pointe simultanément au développé. Fixer la position. Redescendre la jambe et fermer 5ème en restant sur ½ pointes, bras couronne.	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - Fixation de la cuisse (la jambe libre) pendant le développé. -Le relevé sur ½ pointe est simultané avec l'extension de la jambe libre. - Etre haute sur son appui - la jambe de terre reste	- Verticalité et allongement du corps - Fixation de la position d'équilibre : jambe libre à 90° - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors

					tendue durant tout l'exercice	
Ajustement, dans la limite des Possibilités physiologiques, des appuis en rotation externe et interne Maîtrise axe sur demi pointe **- Tenue du dos** **- Equilibre et suspension dan stout le corps** **- Coordination bras et jambes ensemble** **-Positionnement du bassin** **- placement retiré en-dehors**	**Équilibre avec petite et moyenne amplitude:** • Jambe à la hauteur toutes positions statique ou en mouvement • Promenade autour d'un point d'appuis **Équilibre avec Grande amplitude :** Avec ou sans aide des mains	**E14**	**Equilibre 2de « par battement »,** à 90°.	Départ en 5ème sur demi pointe, effectuer un dégagé de la jambe libre en 2de à 90°. Fixer la position d'équilibre. Redescendre la jambe et fermer 5ème en restant sur ½ pointes.	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - Etre haute sur son appui - la jambe de terre et la jambe libre restent tendues durant tout l'exercice	- Verticalité et allongement du corps - Fixation de la position d'équilibre : jambe libre à 90° - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors
		E15	**Equilibre arabesque en piqué sur ½ pointe**	Départ en 3ème position. Dégager fondu devant, transférer le poids du corps pour piquer sur ½ pointe en arabesque de l'autre jambe. Monter la jambe arrière jusqu'à l'horizontale, 90°. Fixer la position d'équilibre. Descendre la jambe libre, fermer en 5ème position en restant sur les demi-pointes. Placer les bras en 1ère, puis dès le départ les placer en 1ère arabesque, finir en les refermant en 1ère simultanément avec la jambe.	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - Etre haute sur son appui - la jambe de terre et la jambe libre restent tendues durant toute l'arabesque.	- Verticalité et allongement du corps - Fixation de la position d'équilibre : jambe libre à 90° - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors
		E15-1	**Equilibre attitude en piqué sur ½ pointe**	Départ en 5ème position. Dégager fondu devant, transférer le poids du corps pour piquer sur ½ pointe en attitude arrière. La cuisse arrière monte jusqu'à l'horizontale, 90°. Fixer la position d'équilibre. Descendre la jambe libre en la tendant avant de fermer en 3ème position, en restant sur les demi-pointes. Placer les bras en 1ère, puis en 3ème (bras en haut opposé à la jambe libre), finir en les refermant en couronne.	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - Etre haute sur son appui - La jambe libre est fléchie avec un angle supérieur à 90°. - c'est la hauteur de la cuisse qui est importante, 90°.	- Verticalité et allongement du corps. - Fixation de la position d'équilibre : cuisse à 90° - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors
		E15-2	**Equilibre pied**	Départ en 3ème, jambe droite devant, bras	- Maintien de	- Verticalité et

			dans la main à la 2de« à la hauteur » , *sur ½ pointes* A partir du développé.	en couronne. Effectuer un retiré en-dehors de la jambe droite, monter le genou à la 2de en descendant le bras droit pour attraper l'extérieur du pied. Développer la jambe droite à la 2de « à la hauteur » avec l'aide du bras. Le bras gauche reste à la verticale haute. Monter sur la ½ pointe en gardant la jambe tendue et tenue. Fixer la position d'équilibre. Lâcher la prise et descendre la jambe libre pour fermer en 5ème sur ½ pointes, bras en couronne.	l'horizontalité du bassin. - Etre haute sur son appui - La jambe de terre reste tendue durant tout l'exercice - Garder le buste droit durant tout l'exercice -Recherche de l'amplitude maximale : pied le plut haut possible et jambe libre près de l'axe vertical.	allongement du corps. - Fixation de la position d'équilibre - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors - Contrôle de la descente de la jambe libre. -Mouvement ample.
	Équilibre avec Grande amplitude : Avec ou sans aide des mains **Tours : et pivot** • Rotation sur 2 pieds • Tours sur un pied Solidité sur une demi - pointe	**E15-3**	**Equilibre pied dans la main à la 2de « à la hauteur », *sur ½ pointes* A partir du battement.**	Départ en 3ème, jambe droite devant, bras en 3ème, bras gauche en haut. Effectuer un battement 2de de la jambe droite en montant simultanément sur la ½ pointe et attraper la jambe libre dans la pliure du coude droit. Le bras gauche reste à la verticale haute. Fixer la position d'équilibre sur ½ pointe. Lâcher la prise et descendre la jambe libre pour fermer en 5ème sur ½ pointes, bras en couronne.	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - Etre haute sur son appui - les 2 jambes restent tendues durant tout l'exercice - Garder le buste droit durant tout l'exercice - Attraper la jambe quand elle arrive à sa hauteur maximale. -Recherche de l'amplitude maximale : pied le plut haut possible et jambe libre près de l'axe vertical.	- Verticalité et allongement du corps. - Fixation de la position d'équilibre - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors - Contrôle de la descente de la jambe libre. -Mouvement ample.
		E15-4	**Equilibre pied dans la main en 4ème devant « à la hauteur », *sur ½ pointes* A partir du développé.**	Départ en 3ème, jambe droite devant, bras en 3ème (droit en haut). Effectuer un retiré de la jambe droite, monter le genou devant soi en descendant le bras gauche pour attraper la cheville droite. Développer la jambe droite « à la hauteur » avec l'aide du bras. Le bras droit	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - Etre haute sur son appui - la jambe de terre reste tendue durant tout	- Verticalité et allongement du corps. - Fixation de la position d'équilibre - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en

				reste à la verticale haute. Monter sur ½ pointe et fixer la position d'équilibre. Lâcher la prise et descendre la jambe libre puis fermer en 5ème sur ½ pointes, bras en couronne.	l'exercice - Garder le buste droit durant tout l'exercice -Recherche de l'amplitude maximale : pied le plut haut possible et jambe libre près de l'axe vertical.	dehors - Contrôle de la descente de la jambe libre. -Mouvement ample.
		E15-5	**Equilibre pied dans la main en 4ème devant« à la hauteur » , *sur ½ pointes*** **A partir du battement.**	Départ en 3ème, jambe droite devant, bras en 3ème, bras gauche en haut. Effectuer un battement 4ème devant de la jambe droite et attraper la jambe libre par la cheville. Le bras droit reste à la verticale haute. Monter sur ½ pointes et fixer la position d'équilibre. Lâcher la prise et descendre la jambe libre puis fermer en 5ème sur ½ pointes, bras en couronne.	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - Etre haute sur son appui - les 2 jambes restent tendues durant tout l'exercice - Garder le buste droit durant tout l'exercice - Attraper la jambe quand elle arrive à sa hauteur maximale. -Recherche de l'amplitude maximale : pied le plut haut possible et jambe libre près de l'axe vertical.	- Verticalité et allongement du corps. - Fixation de la position d'équilibre - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors - Contrôle de la descente de la jambe libre. -Mouvement ample.
		E15-6	**Equilibre « maintien 2de »** A partir du développé **sans les mains.** Pied plat	Départ en 3ème, jambe droite devant, bras en couronne. Effectuer un retiré de la jambe droite, monter le genou à la 2de. Développer la jambe droite à la 2de « à la hauteur » sans l'aide des mains. Fixer la jambe libre et la position d'équilibre pied plat, bras en couronne. Descendre la jambe libre jusqu'au pointé à la 2de puis fermer en 3ème.	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - la jambe de terre reste tendue durant tout l'exercice - Garder le buste droit durant tout l'exercice -Recherche de l'amplitude maximale : pied le plut haut	- Verticalité et allongement du corps. - Fixation de la position d'équilibre sans l'aide des mains - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en dehors - Contrôle de la descente de la jambe

					possible et jambe libre près de l'axe vertical.	libre. -Mouvement ample.
		E15-7	**Equilibre « arrière tendu»** à partir de la 3ème en battement boucle ou tendu. Pied plat.	Départ en 3ème, jambe gauche derrière. Bras droit le long du corps, bras gauche à la 2de. Effectuer un battement développé ou un battement tendu de la jambe arrière gauche coordonné à un élan du bras droit (bras opposé) vers le haut et l'avant. Attraper le tibia, jambe proche de l'axe vertical. Fixer la position d'équilibre pied plat. Lâcher la prise et descendre la jambe libre tendue en montant simultanément sur ½ pointes pour fermer en 5ème, bras à l'oblique haute.	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - la jambe de terre reste tendue durant tout l'exercice - Attraper la jambe quand elle arrive à sa hauteur maximale. -La jambe arrière est fermée (pas d'ouverture) -Recherche de l'amplitude maximale : pied le plut haut possible et jambe libre près de l'axe vertical.	- Fixation de la position d'équilibre - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de la descente de la jambe libre. -Mouvement ample.
		E15-8	**I pied plat, sans les mains, dos l'horizontale** A partir de la pose des mains au sol (bouts des doigts)	Départ en I (écart antéropostérieur), les bouts des doigts des 2 mains sont posés au sol devant soi, bras tendus.. Fixer la position en levant uniquement les bras vers l'arrière. Replacement des bras dans le prolongement du corps (verticale haute) coordonné à la remontée du dos et à la fermeture de la jambe arrière. Retour en 5ème sur ½ pointes, bras en couronne.	- Maintien de l'horizontalité du bassin. - la jambe de terre et la jambe libre restent tendues durant tout l'exercice. - La remontée des bras et du tronc précède la descente de la jambe. -Recherche de l'amplitude maximale : pied le plut haut possible et jambe libre près de l'axe vertical.	- Verticalité et allongement du corps. - Fixation de la position d'équilibre sans les mains. - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de la descente de la jambe libre. -le dos doit être à l'horizontale. -Mouvement ample.
		E20	**2 piqués en retiré, le 2ème avec changement de jambe (1 tour**	Départ en 3ème, bras en 3ème. Dégagé fondu en 4ème devant de la jambe droite, 1/2 de rond de jambe pour piquer à la 2de (transfert du poids du corps). Réaliser un tour en dedans (vers la droite)	- Maintien de l'horizontalité du bassin - Placement rapide de la pointe du pied au niveau du genou	- Verticalité et allongement du corps - Continuité des actions. - Contrôle de la

			chacun)	en retiré; la pointe du pied en retiré en-dehors se place au niveau du genou, derrière la jambe de terre. Enchainer un 2ème tour piqué-retiré en changeant d'appui pendant la rotation : retiré jambe gauche (1/2 tour en-dedans), retiré jambe droite (1/2 tour en-dehors), pointe devant. Les bras s'ouvrent à la 2de durant les piqués et se ferment en 1ère durant le tour retiré. Terminer le retiré en 3ème par un demi-plié/tendu, pose du pied derrière.	-Fixation du regard à l'horizontale vers la direction d'arrivée. -Dynamisme de l'action d'ouverture et fermeture des bras. - Etre haute sur son appui - Lors du changement d'appui, la jambe libre se pose simultanément à la montée de l'autre jambe. Le pied se pose à la place de l'autre pied.	rotation - Contrôle de l'en dehors
Maîtrise axe sur demi pointe **- Tenue du dos** **- Equilibre et suspension dan stout le corps** **- Coordination bras et jambes ensemble** **-Positionnement du bassin** **- placement retiré en-dehors** **Maîtrise des 5 types de sauts fondamentaux :**	**Tours : et pivot** • Rotation sur 2 pieds • Tours sur un pied Solidité sur une demi - pointe **Petits sauts :** • Tous types de sauts en statique et en changement de direction	**E21**	**Tour en dedans retiré : 2 Tours et + .**	Départ en 5ème position, bras en 6ème, bras droit devant. Dégager la jambe droite en 4ème devant et poser le pied en fente avant. Effectuer 2 tours en retiré, pied gauche au genou. Le bras gauche se ferme en première pendant le déclenchement du pivot. Réaliser 2 tours sur ½ pointe. Terminer en reposant la jambe libre devant en 5ème sur ½ pointes, jambes tendues, puis faire un demi-plié/tendu.	- Placement rapide de la pointe du pied au niveau du genou simultanément au relevé sur ½ pointe. -Fixation du regard à l'horizontale vers la direction d'arrivée. -Dynamisme de la fermeture des bras. - Etre haute sur son appui	- Verticalité et allongement du corps. - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation - Contrôle de l'en dehors
		E22	**Tour en-dehors retiré, départ en 4ème : 2 tours et +**	Départ en 4ème position, jambe gauche devant, bras en 6ème, bras droit devant. Réaliser un demi-plié profond, puis effectuer 2 tours en-dehors en plaçant sa jambe de devant en retiré au genou. Passer par la 5ème sur ½ pointes jambes tendues avant de faire un ½ plié/tendu. Le bras gauche se ferme en première pendant le déclenchement du pivot.	- Placement rapide de la pointe du pied au niveau du genou simultanément au relevé sur ½ pointe. -Fixation du regard à l'horizontale vers la direction d'arrivée. -Dynamisme de la fermeture des bras.	- Verticalité et allongement du corps - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation - Contrôle de l'en dehors

					- Etre haute sur son appui	
		E22-1	**Tour en dedans en attitude arrière : 2 Tours et +.**	Départ en 5ème position, bras en 6ème, bras droit devant. Dégager la jambe droite en 4ème devant et poser le pied en fente avant. Effectuer 2 tours en attitude arrière en-dedans sur la jambe avant (droite). Ouverture du bras droit à la 2de puis placement des bras en couronne durant la rotation. Stabiliser la fin du pivot avec un fondu arabesque sur la jambe de terre en tendant simultanément la jambe libre (la cuisse reste à la même hauteur que durant l'attitude) ; les bras se placent en 1ère arabesque. Fermer la jambe libre en 5ème sur ½ pointes.	- Placement rapide de l'attitude (90°) arrière simultanément au relevé sur ½ pointe. -Fixation du regard à l'horizontale vers la direction d'arrivée. -Dynamisme de l'ouverture et la fermeture des bras. - Etre haute sur son appui	- Verticalité et allongement du corps - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation - Contrôle de l'en dehors -Fixation de la cuisse à l'horizontale.
		E22-2	**Tour en dedans en 4ème devant : 1 Tour et +** (piétinés à l'arrivée, pas de tête)	Départ en 5ème position, bras en 6ème, bras gauche devant. Dégager la jambe gauche en 4ème devant et poser le pied en fente avant. Effectuer un tour avec la jambe droite à l'horizontale en 4ème devant. Ouverture du bras droit à la 2de puis placement des bras en couronne durant la rotation. Terminer le pivot en fermant en 5ème sur ½ pointes.	- Placement rapide de la jambe libre tendue en 4ème à l'horizontale (90°) simultanément au relevé sur ½ pointe. -Fixation du regard à l'horizontale vers la direction d'arrivée. - Etre haute sur son appui	- Verticalité et allongement du corps - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation - Contrôle de l'en dehors -Fixation de la jambe à l'horizontale durant 1 tour.
		E23	**1 tour retiré en-dehors, départ 3ème.** fin en fondu 2de	Départ en 5ème , pied droit devant. Effectuer un demi plié profond puis un pivot retiré en relevé en dehors. Terminer en fondu 2de sur la jambe gauche. La jambe libre (droite) à l'horizontale. Le bras gauche se ferme en première pendant le déclenchement du pivot. Ouverture des bras 2de durant la stabilisation en fondu. Fermé 5ème.	- Placement rapide de la pointe du pied au niveau du genou simultanément au relevé sur ½ pointe. -Fixation du regard à l'horizontale vers la direction d'arrivée. -Dynamisme de la fermeture des bras. - Etre haute sur son appui	- Verticalité et allongement du corps - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation - Contrôle de l'en dehors

		E28 1p/ même pied	**Temps levé en retiré en-dehors avec 1 tour pendant la suspension.**	Départ en dégagé derrière de la jambe gauche, bras en couronne. Temps lié (à la 2de) avec ¼ de tour vers la gauche en descendant les bras devant soi, appel pied gauche coordonné à la montée des 2 bras à la verticale haute. La jambe droite se place en retiré en-dehors au niveau du genou. Effectuer un tour pendant l'envol et réceptionner sur le pied gauche dans la direction opposée à celle du départ. Réceptionner et amortir le saut par un ½ plié sur jambe gauche et repousser sur les 2 pieds en 5ème sur ½ pointes, jambes tendues.	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion et la réception se font sur le même pied -Poussée totale du pied (jusqu'aux orteils) - Poussée verticale -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	- Continuité des actions. - Fixation de la position en suspension - Hauteur du saut. - Verticalité du corps- - Contrôle de l'en-dehors - Contrôle de la rotation - Légèreté et stabilité de la réception
Maîtrise des 5 types de sauts fondamentaux : **Modulation du degré d'intensité de la propulsion, du rapport au sol et à l'espace** **- Variation de la dynamique du saut**	**Petits sauts :** • Tous types de sauts en statique et en changement de direction **Grands sauts :** • sauts de différentes amplitudes	**E30** 1p/1p alterné	**Saut ciseau arrière.** (grand saut)	Départ en 5ème sur ½ pointes, bras en couronne. Dégager la jambe gauche et effectuer un grand pas en descendant les bras. Appel sur le pied gauche (1/2 plié et poussée) en descendant simultanément les bras et en montant la jambe droite tendue derrière (battement). Pendant l'envol, effectuer un changement de jambe (ciseau) afin de réceptionner sur le pied droit, bras en haut. Réceptionner et amortir le saut par un ½ plié sur jambe droite et repousser sur les 2 pieds en 5ème sur ½ pointes, en tendant les jambes, bras à l'oblique haute.	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion et la réception se font sur un pied, différent. -Poussée totale du pied (jusqu'aux orteils) - Poussée verticale - Les jambes se frôlent pendant le ciseau. - Le changement de jambe se fait pendant la suspension. -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	- Continuité des actions. - Hauteur du saut. - Verticalité du corps - Mouvements amples des jambes - Légèreté et stabilité de la réception
		E31 **Entrelacé**		Départ en 5ème sur ½ pointes, bras à l'oblique haute. Dégager la jambe gauche et effectuer un grand pas en descendant les bras (cercle vers l'arrière). Appel sur le pied gauche (1/2 plié et poussée) en montant simultanément les bras devant soi ; monter	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion et la réception se font sur un pied différent. -Poussée totale du pied (jusqu'aux orteils)	- Continuité des actions. - Hauteur du saut. - Verticalité du corps - Mouvements amples des jambes (90°)

				la jambe droite tendue en 4ème devant à 90° et garder l'autre jambe tendue perpendiculaire au sol. Pendant la suspension, effectuer un ½ tour du tronc; la jambe droite passe en arabesque puis descend pendant la montée en arabesque de la jambe gauche (ciseau de jambe). Réceptionner et amortir le saut par un ½ plié sur jambe droite (fondu arabesque). Les bras passent par la verticale haute puis se placent en 1ère ou 2ème arabesque dans le fondu.	- Poussée verticale - la 2ème jambe qui monte remplace la 1ère à l'horizontale. - Les jambes se frôlent pendant le ciseau. - Le changement de direction se fait pendant la suspension. -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	- Légèreté et stabilité de la réception
		E31-1	**Saut Boucle 1 jambe, appel 2 pieds avec montée jambe avant (45°).**	Départ en 5ème sur ½ pointes, bras à l'oblique haute. Assemblée en descendant les bras (cercle vers l'arrière). Appel des 2 pieds (1/2 plié en 6ème) et poussée vers le haut et l'avant en montant simultanément les bras devant soi. Réaliser la forme du saut : un battement boucle d'une jambe, l'autre monte à 45° environ vers l'avant, cambré (le chignon touche une partie de la jambe), bras en haut dans le prolongement du tronc. Retour corps vertical pour réceptionner sur un pied, sur un ½ plié ; les bras reviennent par l'avant (A/R). Repoussé sur ½ pointes avec l'extension des 2 jambes et l'ouverture des bras.	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion se fait sur 2 pieds et la réception sur un pied. -Poussée totale des pieds (jusqu'aux orteils) - Poussée vers le haut et l'avant. - C'est la jambe arrière qui va chercher la tête. -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	- Continuité des actions. - Fixation de la forme en suspension - Hauteur du saut. - Mouvement ample de la boucle et montée nette vers l'avant de la jambe qui va réceptionner le saut. - Légèreté et stabilité de la réception
Modulation du degré d'intensité de la propulsion, du rapport au sol et à l'espace **- Variation de la dynamique du saut** **Travail chorégraphique complémentaire**	**Grands sauts :** • sauts de différentes amplitudes **Déplacements:** • pas dansés • pas rythmés	**E32**	**Biche cambré.** Appel 2 pieds ou 1 pied	Départ en 5ème sur ½ pointes, bras à l'oblique haute. Version 1 : Assemblée en descendant les bras (cercle vers l'arrière). Appel des 2 pieds (1/2 plié en 6ème) et poussée vers le haut et l'avant en montant simultanément les bras devant soi. Réaliser la forme du saut du biche cambré : fixation de la jambe arrière à l'horizontale ou légèrement au-dessus, fixation de l'autre jambe très	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion se fait sur 2 pieds (version 1), sur un pied (version 2) et la réception sur un pied. -Poussée totale des pieds (jusqu'aux orteils) -Poussée vers le haut et	- Continuité des actions. - Fixation de la forme en suspension - Hauteur du saut. - Mouvement ample du dos -Mouvement ample des jambes : 180° - Légèreté et stabilité

				fléchie (mollet contre cuisse) avec la cuisse à l'horizontale devant, grande extension dorsale pour aller toucher la jambe arrière tendue (chignon contre cuisse), bras en haut dans le prolongement du tronc. Retour corps vertical pour réceptionner sur un pied, sur un ½ plié ; les bras reviennent par l'avant (A/R). Repoussé sur ½ pointes avec l'extension des 2 jambes et l'ouverture des bras. Version 2 : forme identique pendant la suspension mais avec un élan en pas chassé droit, un pas gauche pour prendre appel sur le pied gauche, réception avec 1 pas, je serre et mouvement de bras identique à la version 1.	l'avant. -Montée dynamique du genou devant. - C'est la tête qui va chercher la jambe arrière. -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	de la réception
		E33	**Saut enjambé par dégagé tendu (180°et+).**	Départ en 5ème sur ½ pointes, bras à l'oblique haute. Pas chassé droit avec bras en 2de arabesque, un pas gauche pour prendre appel sur le pied gauche. Poussée vers le haut et l'avant en dégageant la jambe droite tendue en 4ème devant jusqu'à l'horizontale. Pendant la suspension, réaliser la forme du saut enjambé : écart antéropostérieur droit 180° et +, bras en 2ème arabesque. Réceptionner sur le pied droit, sur un ½ plié, 1 pas gauche en repoussant puis resserrer les pieds en 5ème sur ½ pointes, pied droit derrière.	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion se fait sur 1 pied et la réception sur l'autre pied. -Poussée totale du pied (jusqu'aux orteils) -Poussée vers le haut et l'avant. -Ouverture dynamique des jambes tendues: jambe avant par dégagé. -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	-Continuité des actions. -Verticalité du tronc - Fixation de la forme en suspension -Hauteur du saut. -Mouvement ample des jambes : 180°. -Légèreté et stabilité de la réception
		E33-1	**Manège enjambé**	Départ en 5ème sur ½ pointes, bras à l'oblique haute. Pas chassé droit vers l'avant (sans tourner) avec bras en 1ère arabesque, un pas gauche en tournant pour prendre appel sur	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion se fait sur 1 pied et la réception sur l'autre pied.	-Continuité des actions. -Verticalité du tronc - Fixation de la forme en suspension

				le pied gauche face à la direction de départ. Poussée vers le haut et l'avant en dégageant la jambe droite tendue en 4ème devant jusqu'à l'horizontale. Pendant la suspension, réaliser la forme du saut enjambé : écart antéropostérieur droit 180° et +, bras en 1ère arabesque. Réceptionner sur le pied droit, sur un ½ plié, tour enveloppé vers la droite, pied gauche devant en repoussant puis stabiliser en 5ème sur ½ pointes.	-Accélération et allongement du pas d'élan en tournant. -Poussée totale du pied (jusqu'aux orteils) vers le haut et l'avant. -Ouverture dynamique des jambes tendues : jambe avant par dégagé. -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	-Hauteur du saut. -Mouvement ample des jambes : 180°. -Contrôle de la rotation avec fixation du regard. -Légèreté et stabilité de la réception
		E33-2	**Battu tendu biche.**	Départ en 5ème sur ½ pointes, bras à l'oblique haute. Un pas, pas chassé gauche avec ouverture des bras en 2de, un pas droit pour prendre appel sur le pied droit. Poussée vers le haut et l'avant en dégageant la jambe gauche tendue en 4ème devant jusqu'à une petite hauteur. Pendant la suspension, réaliser un changement de jambes : la jambe gauche passe derrière en restant tendue et la jambe droite monte devant, genou très fléchi pour réaliser la forme « biche », bras en 2ème arabesque (par rapport à la 2ème forme). Réceptionner sur le pied droit, sur un ½ plié, 1 pas gauche en repoussant puis resserrer les pieds en 5ème sur ½ pointes, pied droit derrière.	-Pose des talons au sol pendant les pliés. -L'impulsion se fait sur 1 pied et la réception sur l'autre pied. -Poussée totale du pied (jusqu'aux orteils) -Poussée vers le haut et l'avant. -Mouvement dynamique des jambes. - Les jambes se frôlent pendant le ciseau. - Le changement de jambe se fait pendant la suspension. -Amorti en réceptionnant d'abord par la pointe.	-Continuité des actions. -Verticalité du tronc - Fixation de la 2ème forme en suspension -Hauteur du saut. -Légèreté et stabilité de la réception
		E35	**2 déboulés + tour fessier.**	Départ en 3ème position, dégager fondu en 4ème devant de la jambe droite, bras en 6ème position. 1/2 de rond de jambe avec ouverture des bras à la 2de, transférer son poids du corps sur la jambe droite sur ½ pointe puis ramener l'autre jambe sur ½ pointe en première, en effectuant un	-Fixation du regard à l'horizontale vers la direction d'arrivée. -Passer par la première position sur ½ pointes (en-dehors) pendant les déboulés.	- Verticalité et allongement du corps. - Continuité des actions. - Contrôle de la rotation

				premier demi tout.. Réaliser 2 tours déboulés en passant par la première sur ½ pointes à chaque ½ tour. Placer les bras en 1ère pendant les tours. Pose du pied droit à plat devant soi, fléchir sur les 2 jambes afin de réaliser un tour sur les fesses vers la droite. Le genou gauche se pose sous la jambe droite simultanément à la pose des fesses. Terminer au sol en serrant les 2 jambes, fesses relevées, dans la direction d'arrivée. Les mains peuvent se poser légèrement au sol pendant le tour fessier.	-Les jambes restent tendues durant les 2 premiers tours. -Etre haute sur ses appuis	- Contrôle de l'en dehors -Légèreté de la descente au sol
Travail chorégraphique complémentaire Amélioration des différentes amplitudes	**Déplacements:** • pas dansés • pas rythmés **Souplesses:** • pointes • souplesses • jambes • souplesses dos	**E37-1**	**Pas de danse rock avec changements de directions.**	Départ de profil, en 2de fermée, pieds à plat. Contretemps en lançant la jambe droite devant ; pose du pied derrière. Effectuer un ¼ de tour vers la gauche Pas chassé latéral de la jambe droite. ¼ de tour vers la gauche et pas chassé arrière de la jambe gauche. Enchainer le même pas dans l'autre sens. Retour dans la position initiale.	-Les pas sont sautillés. -Les bras sont souples.	- Continuité des actions. -Respect du rythme (en 6 temps) -Fluidité de l'exécution -Pas dansés -Précisions des changements de direction.
		E37-2	**Pas de danse Salsa avec changements de directions.**	Départ en 6ème pieds à plat. Contretemps arrière de la jambe droite. Lors du retour de la jambe droite, commencer un ½ tour vers la gauche et le terminer en même temps que la pose de la ½ pointe gauche (jambe fléchie) contre le pied droit (4 temps). Enchainer avec la jambe gauche qui repart pour le contretemps arrière, ½ tour vers la droite, pour poser la ½ pointe droite.	-Les pas sont déhanchés -Les bras sont souples	- Continuité des actions. -Respect du rythme (en 4 temps) -Fluidité de l'exécution -Pas dansés -Précisions des changements de direction.
		E37-3	**Pas de danse tango avec changement de directions.**	Départ en première, bras en bas le long du corps. Effectuer un grand pas glissé de la jambe droite vers l'arrière (les coudes se fléchissent), ½ tour rapide vers la gauche	-Les 2 premiers pas sont amples et glissés -les pas suivants sont rapides et secs -Allure fière, cou	- Continuité des actions. -Respect des différences de rythme -Fluidité de

				pour enchainer un grand pas glissé sur le coté, de la jambe gauche. Ramener la jambe droite fléchie en-dedans pour frapper la ½ pointes près du pied gauche. ½ tour rapide vers la droite en inverser la position en frappant le pied gauche. Inverser encore la position en pointant le pied droit, tête à gauche, puis sur une accélération tendre la jambe droite à la 2de sur fondu, tête vers la droite, bras droit devant, gauche derrière le corps.	dégagé.	l'exécution -Pas dansés -Précisions des changements de direction.
		E40	**Grand écart antéropostérieur+grande extension dorsale avec attrapé de la cheville.**	Départ genou gauche au sol, jambe droite tendue en 4ème devant, fesses levées, bras en 3ème. Se placer en grand écart antéropostérieur en faisant glisser la jambe droite devant. La main gauche se pose au sol. S'étirer vers le haut et effectuer une grande extension dorsale vers la jambe gauche. La jambe gauche se fléchit légèrement pour mettre d'attraper la cheville gauche avec le bras droit. Tendre la jambe arrière en maintenant la prise en mettant la tête sur la jambe. Remonter le dos jusqu'à la verticale, bras dans le prolongement du corps.	-S'étirer avant de cambrer et en remontant. -Les jambes sont tendues jusqu'aux pointes de pieds durant tout l'exercice. -La tête va chercher le contact avec la jambe arrière en restant à l'écart.	- Contrôle du placement du bassin. - Recherche de l'amplitude maximale : souplesse jambes (180° couplée à la souplesse dorsale. -Fixation de la position.
Amélioration des différentes amplitudes **Aborder le travail d'acrobatie et appréhension du risque**	**Souplesses:** • pointes • souplesses • jambes • souplesses dos **Travail au sol et acrobaties :** • Travail autour de l'axe horizontal • Travail sur l'appui des mains	**E41**	**Descente en pont, poser la poitrine au sol, « sirène ».**	Départ en petite 2de fermée, bras tendus à la verticale haute. S'étirer avant de descendre en grande extension dorsale en gardant les jambes et les bras tendus. Poser les 2 mains au sol en gardant les fesses hautes en fléchissant légèrement les jambes. Fléchir les 2 bras afin de poser la poitrine au sol. Monter simultanément les 2 jambes serrées en les tendant vers la verticale haute (passage par la crevette). Poser délicatement les jambes tendues et serrées au sol pour se retrouver allongée à plat ventre. Redresser le dos à	-S'étirer avant de cambrer et en remontant. -Les bras tendus partent en premier dans la descente -Les jambes restent tendues le plus possible durant l'exercice. -Passer par la position « crevette »	-Recherche de l'amplitude maximale : souplesse du dos et des épaules. -Passage par l'extension dorsale jambes tendues à l'aller -Contrôle de la descente des jambes

				la verticale en prenant appuis sur des bras tendus.		
		E42	**Battement boucle debout. Sur /2 pointes.**	Départ en 5ème. Bras à la verticale haute durant tout l'exercice. Effectuer un pas droit vers l'avant sur ½ pointes et réaliser un grand battement boucle arrière de la jambe gauche. Arrivée en 5ème sur ½ pointes pied droit devant. La main droite vient se poser au sol. Resserrer les 2 jambes tendues en s'allongeant au sol à plat ventre. Effectuer une rotation complète dans l'axe longitudinal du corps.	-Dynamisme du battement. -Les bras et le dos restent fixés à la verticale. -Hauteur des appuis.	-Allongement et verticalité du corps. -Contrôle et stabilité des appuis -Recherche de l'amplitude maximale : genou le plus haut possible, boucle fermée.
		E43	**Descente en semi-grand-écart avec tour au sol jambes tendues.**	Départ 5ème sur ½ pointes, bras à la verticale haute. Glisser jusqu'au sol en ouvrant les jambes (semi grand écart antéropostérieur) à partir d'un dégagé tendu en 4ème devant de la jambe droite . La main droite vient se poser au sol. Resserrer les 2 jambes tendues en s'allongeant au sol à plat ventre. Effectuer une rotation complète dans l'axe longitudinal du corps, corps et jambes tendus. Redresser le dos en position assise. Poser le bas de jambe gauche au sol puis la ½ pointe droite devant soi pour se redresser sur la jambe droite en position debout, 5ème sur ½ pointes.	-Verticalité tronc pendant la descente au sol -Corps allongé durant la rotation au sol : jambes tendues et serrées. -Trajectoire rectiligne	-Continuité des actions sans rupture de rythme. -Contrôle de l'axe de rotation : longitudinal.
Aborder le travail d'acrobatie et appréhension du risque	**Travail au sol et acrobaties :** • Travail autour de l'axe horizontal • Travail sur l'appui des mains	**E44**	**Crevette avec passage sur les cous de pieds+cambré à genoux.**	Départ à genoux, fesses levées, bras en bas le long du corps. Effectuer une « crevette », jambes unies et tendues, la fixer, bras parallèle allongés au sol. Fléchir les bras et prendre appuis sur les 2 mains ; fléchir les jambes et poser les pointes de pieds au sol près de la tête. Basculer en appui sur les 2 genoux au sol. Fixer la position cambré au sol avant de	-Passage par la crevette jambes tendues -Passage par la grande extension dorsale à genoux. -Fixer le bassin et serrer la ceinture abdominale. -S'étirer en remontant.	-Recherche de l'amplitude maximale : souplesse du dos et des épaules. -Verticalité du tronc à l'arrivée. -Contrôle du placement des chevilles lors du

				remontée le tronc à la verticale, bras en haut.		passage sur les cous de pieds
		E45	**Relevé dorsal avec montée des bras par l'avant + crevette.**	Départ allongée à plat ventre, bras en haut dans le prolongement du corps. Remontée le dos, bras parallèle dans le prolongement du dos, sans appui des mains. Grande extension dorsale en cherchant à se coucher sur les jambes, bras parallèles au sol. Fixer la position. Retour par le même chemin. Ouvrir les bras et monter en crevette ; les bras sont allongés en appuis sur le sol. Descente des jambes : fléchi-tendu avec retour à la position initiale du corps.	Dans le relevé dorsal -Aucune aide des mains -Les jambes restent en contact avec le sol -L'écartement des jambes est nul ou faible (largeur du bassin) -La montée et la descente en crevette se font jambes unies par fléchi/tendu.	-Recherche de l'amplitude maximale : souplesse du dos et des épaules. -Verticalité du corps au départ et à l'arrivée.
		E46	**Roue sur la poitrine.**	Départ à genoux serrés, fesses levées, bras à la verticale haute. Aller poser au sol les 2 mains puis la poitrine en montant la jambe gauche tendue avec un ¼ de tour vers la droite. En appui sur la poitrine et les mains, monter la jambe droite en ouvrant les 2 jambes. Le bassin monte, les pieds dessinent un arc de cercle. Poser alternativement la jambe droite puis la jambe gauche, sur les genoux en effectuant à nouveau un ¼ de tour vers la droite. Arrivée dans la même position qu'au départ, dans la direction opposée.	-Le bassin monte à la verticale de l'appui (poitrine). -Hauteur de l'appui : grandissement. -Le regard est fixé à l'horizontale. -Effectuer la roue sur une ligne.	-Continuité des actions -Contrôle et stabilité des appuis -Recherche de l'amplitude maximale : écart des jambes (facial) -Verticalité du corps au départ et à l'arrivée. -Contrôle de la rotation
		E47	**Souplesse arrière. Départ et arrivée en 5ème sur ½ pointes.**	Départ en 5ème sur1/2 pointes, bras en couronne. Grande extension dorsale en montant la jambe droite tendue. Poser les 2 mains au sol (largeur épaules) et prendre appui sur les 2 bras tendus en ouvrant les jambes à l'écart. Poser le pied droit au sol sur ½ pointe près des mains en conservant l'écart Fermer la jambe gauche sur la jambe de terre en remontant simultanément le dos jusqu'à la verticale. Bras dans le	-Le bassin monte à la verticale de l'appui. -Hauteur de l'appui : grandissement. -La pose du pied se fait près des mains. -L'écart est conservé le plus longtemps possible.	-Continuité des actions -Contrôle et stabilité des appuis -Recherche de l'amplitude maximale : souplesse dorsale et épaules, écart des jambes (antéropostérieur) -Verticalité du corps

				prolongement du corps. Arrivée en 5ème sur ½ pointes, bras en couronne.		au départ et à l'arrivée. -Contrôle de la rotation
		E48	**Souplesse avant Départ sur ½ pointes.**	Départ en 5ème sur1/2 pointes, bras en couronne. Poser les 2 mains au sol (largeur épaules) devant soi en montant simultanément la jambe gauche tendue vers l'arrière en restant sur ½ pointes. Prendre appuis sur les 2 bras tendus en ouvrant les jambes à l'écart. Poser le pied gauche au sol près des mains devant la tête en conservant l'écart, en déroulant le pied : pointe, ½ pointe, pied à plat. Fermer la jambe droite sur la jambe de terre en remontant simultanément le dos jusqu'à la verticale. Bras dans le prolongement du corps. Arrivée en 5ème sur ½ pointes, bras en couronne.	-Le bassin monte à la verticale de l'appui. -Hauteur de l'appui : grandissement. -La pose du pied se fait près des mains. -L'écart est conservé le plus longtemps possible.	-Continuité des actions -Contrôle et stabilité des appuis -Recherche de l'amplitude maximale : souplesse dorsale et épaules, écart des jambes (antéropostérieur) -Verticalité du corps au départ et à l'arrivée. -Contrôle de la rotation