

Note: L’astérisque (\*) indique les éléments nouveaux.

**Positions, mouvements et pas de danse**

**Les positions**

* Position des bras et des pieds en ouverture et en parallèle (1re, 2e, 3e, 5e)
* Position de la tête (droite, tournée et \*inclinée)
* Positions au sol (3e, 4e)

**Les Mouvements**

**Le port de bras**

* Port de bras \*(asymétrique)

**Le tronc**

* Enroulement et déroulement du corps
* Penché et cambré
* Rotation, Translation
* \*Contraction, drop, rebond, High-lift, swing;

**Les jambes**

* Demi-plié et \*grand plié (1re et 2e positions)
* Fente (devant et de côté)
* Rond de jambe à terre (en dehors, en dedans)

**Les élévations de jambe**

* Battement tendu, \*Battement jeté (petit jeté), dégagé, retiré, \*développé, \*enveloppé, attitude (devant, à la seconde)
* \*Grand battement avec *tilt*

**Les pieds**

* Extension et flexion des pieds

**Les chutes au sol**

* \*Chuteet roulade au sol
* Roulade au sol à partir d’une position assise, à genou, corps allongé, \*à quatre pattes, en position de l’ourse (latérale)

**Les sauts**

* Saut avec changement d’orientation (de tour à droite à chaque saut)
* Saut de deux pieds à deux pieds
* Sauts surplace (\*échappé : 5e, 2e position, en ouverture), assemblé à la seconde et en avant
* En déplacement (et sissonne, pas de chat en parallèle et ouverture, à la seconde, en avant)
* Atterrissage \*sur un pied :
* Sauts surplace \*(ballonné en parallèle)
* En déplacement (galop, *skip*, \**Butterfly,*jeté (à différentes vitesses)

**Pas de danse**

* Chassé, temps lié
* Triplet, balancé, marche,
* \*Pas de bourré,
* \*Pas de valse

**Les équilibres et les tours**

* Élevé et \*relevé sur deux pieds
* Transfert du poids sur un pied à plat
* Détourné et enveloppé
* \*Piqué
* Pivot (déplacement du talon sur 1/16, 1/8, 1/4 de tour, en dedans et en dehors,   
  en parallèle et ouverture)
* Demi-tours et des tours sur deux pieds et \*sur un pied
* \*avec port de bras, avec abaissement et élévation du corps
* Pirouette jazz (\*préparation en plié, tour sur relevé, atterrissage en plié)
* Chaîné

**Aspects** **d’exécution technique**

* Visualisation (imaginer la transformation de la forme du mouvement)
* Centrage (maintien des muscles abdominaux et dorsaux dans l’alignement dynamique du corps)
* Coordination (latéralité spatio-temporelle)
* Clarté (précision de la forme et de la ligne du mouvement)
* Souplesse (détente musculaire et la résistance)
* Force (travail avec résistance)
* Répétition
* Rythme (repérage des pulsations, des temps et des mesures)

**Aspects d’interprétation**

*But premier : donner à l’élève…*

* *les outils pour pouvoir partager son expérience du mouvement avec un public.*
* Focalisation (\*vision périphérique)

-préalable : centrage et observation

* Mémorisation des mouvements (intégration)
* Musicalité (nuances musicales)
* Respect de l’espace de l’autre
* \*Écoute de l’autre
* \*Expression faciale et gestuelle