

*Note: l’astérisque (\*) indique un élément nouveau*

**Position**

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

**Trajectoire**

* Au sol et aérienne –en ligne droite, en ligne courbe, \*zigzag

**Mouvement**

*Note: le travail des jambes se fait en parallèle et en ouverture de la hanche.*

* Port de bras (asymétrique)
* Demi-plié et grand plié (\*4e)
* Fente (devant et de côté \*derrière)
* Élevé sur deux pieds (\*sur un pied) et relevé sur \*un pied
* Demi-tours et tours sur deux pieds et sur un pied
* Transfert du poids sur \*demi-pointe avec port de bras
* Chute et roulade au sol (avec appuis sur les mains)
* Atterrissage d’un saut sur deux pieds, sur un pied avec \*changement de pied et d’orientation   
  du corps
* Penché et cambré
* \*Spirale; -préalable : contraction, *drop*, rebond, *High-lift, swing*
* Extension et flexion des pieds
* Rond de jambe à terre, \*en l’air
* Battement tendu, dégagé, retiré, développé, enveloppé, attitude (\*derrière) \*en adagio
* Grand battement avec *tilt* (\*derrière)

**Pas de danse**

* Chassé, temps lié, piqué
* Triplet, balancé, marche, saut, galop, course, pas de bourré, pas de valse, \*fouetté,
* Jeté, \*grand jeté, temps levé, assemblé, \*fouetté sauté   
  (\*avec une variété de directions et de formes)
* Pivot, tour sur un et deux pieds (\* en dedans et en dehors), chaîné, \*pirouette simple

**Aspect d’exécution technique**

* Centrage : maintien des muscles abdominaux et dorsaux dans l’alignement dynamique du corps
* \*Stabilité : constance de l’effort des muscles en action pour garder l’équilibre ou le contrôle   
  d’une forme
* \*Aisance : clarté et fluidité des gestes et des mouvements; -préalable : coordination, clarté, rythme
* \*Endurance : répétition du travail musculaire
* Souplesse : détente musculaire et la résistance

**Technique d’interprétation**

* Mémorisation des mouvements (intégration)
* Focalisation : direction du regard, repère visuel, vision périphérique
* Musicalité : nuances musicales
* \*Anticipation : concentration, centrage, focalisation ainsi que positionnement du corps et préparation des muscles à l’action; -préalable : visualisation préparatoire, introspection
* \*Introspection : analyse du sujet par lui-même
* \*Appropriation : maîtrise et intégration des aspects techniques et sensibles du mouvement pour fin de réinvestissement; -préalable : expression faciale et gestuelle
* Respect de l’espace et projection
* Écoute de l’autre