

Figure 1

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

**Position**

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

**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 (\*5e)
* Rond de jambe à terre, en l’air
* 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 et \*équilibre sur les mains
* Atterrissage d’un saut sur deux pieds, sur un pied avec \*changement de pieds et d’orientation du corps
* Penché et cambré
* \*Spirale; -préalable : contraction, *drop*, rebond, *High-lift, swing*
* Extension et flexion des pieds
* Battement tendu, dégagé, retiré, développé, enveloppé, attitude (\*derrière) \*en adagio
* Grand battement avec *tilt* (\*derrière)

**Pas de danse**

* Chassé, temps lié, piqué (\*avec mouvement de tronc, courbe, *tilt, drop*, spirale)
* 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, \*promenade en adagio, tour, chaîné, pirouette simple

**Aspect d’exécution technique**

* Aisance : clarté et fluidité des gestes et des mouvements : -préalable : coordination, clarté, rythme
* Rythme : écoute de la pulsation, du temps et de la mesure
* \*Amplitude (élasticité musculaire); -préalable : force, souplesse et endurance
* Clarté : précision de la forme et de la ligne du mouvement
* Stabilité:constance de l’effort des muscles en action pour garder l’équilibre ou le contrôle   
  d’une forme
* \*Attaque : analyse du mouvement résultant de la coïncidence de tous les éléments à un moment précis

**Technique d’interprétation**

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