

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, 4e, 5e)
* Position de la tête (droite, tournée et \*inclinée)
* Positions au sol (1re, 2e, 3e, 4e, 5e)

**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;
* Spirale

**Les jambes**

* Demi-plié et grand plié (\*5e)
* Fente (devant et de côté, derrière)
* Rond de jambe à terre, en dégagé, \*en attitude (en dehors, en dedan)

**Les élévations de jambe**

* Battement tendu, battement jeté, dégagé, retiré, développé, enveloppé, attitude (derrière) en adagio, \*vitesse très rapide
* Grand battement avec *tilt* (derrière)

**Les pieds**

* Extension et flexion des pieds

**Les chutes au sol**

* Chute, roulade au sol et équilibre sur les mains
* À partir de différentes positions de départ (devant, derrière)
* \*Chute à partir d’un atterrissage d’un saut

**Les sauts**

* Atterrissage d’un saut sur deux pieds, sur un pied avec \*changement de pied et d’orientation   
  du corps
* \*Fouetté sauté (avec une variété de directions et de formes)
* Sauts à partir de la remontée d’une chute au sol ou de tour

**Pas de danse**

* Tous les pas de danse en parallèle et ouverture, avec changement de direction à l’intérieur du pas
* Chassé, temps lié à partir de 5e, avec élévation des jambes
* Triplet, balancé, marche,
* Pas de bourré
* Pas de valse
* Fouetté
* À vitesse et qualité des mouvements variés

**Les équilibres et les tours**

* Élevé et relevé sur deux pieds et sur un pied
* Transfert du poids sur demi-pointe avec port de bras et mouvement du tronc
* Piqué (\*avec mouvement de tronc, courbe, *tilt*, *drop*, spirale)
* Pivot, \*promenade en adagio
* Demi-tours et tours sur deux pieds et sur un pied, avec transformation de la forme
* \*Pirouette simple
* Chaîné avec changement de direction et de mouvement du tronc

**Aspects** **d’exécution technique**

* \*Anticipation (concentration et focalisation ainsi que positionnement du corps dans l’espace   
  et préparation des muscles à l’action)
* Stabilité (constance de l’effort des muscles pour garder l’équilibre ou le contrôle d’une forme)
* Clarté et aisance
* \*Amplitude (élasticité musculaire); -préalable : force, souplesse et endurance en action
* Endurance
* \*Attaque (analyse du mouvement résultant de la coïncidence de tous les éléments   
  à un moment précis)
* Rythme complexe (écoute de la pulsation, du temps et de la mesure)

**Aspects d’interprétation**

*But premier : donner à l’élève…*

* *les outils pour développer la pré sence de scène, la projection, l’approfondissement   
  de son interprétation aux fins de réinvestissement.*
* Focalisation
* Introspection (analyse du sujet par lui-même)
* Visualisation préparatoire
* Mémorisation des mouvements (intégration)
* Musicalité (nuances musicales)
* Anticipation
* Appropriation
* Respect de l’espace et projection
* Écoute de l’autre