

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

**Positions, mouvements et pas de danse**

**Les positions**

* Pieds en ouverture et en parallèle (1re et 2e)
* Position de la tête (droite et tournée)
* Positions au sol (pieds ensemble, 1re, 2e, 5e)

**Les Mouvements**

**Le port de bras**

* Port de bras (symétrique)

**Le tronc**

* Enroulement et déroulement du corps
* Penché et cambré
* Rotation, Translation

**Les jambes**

* Demi-plié (1re et 2e positions)
* Fente (devant et de côté)
* ½ rond de jambe à terre (en dehors, en dedans)

**Les élévations de jambe**

* Battement tendu, dégagé, retiré
* Grand battement (devant, à la seconde)

**Les pieds**

* Extension et flexion des pieds

**Les chutes au sol**

* Chute au sol à partir d’une position assise, à genou (latérale, devant, derrière)
* Roulade au sol à partir d’une position assise, à genou, corps allongé

**Les sauts**

* Saut de deux pieds à deux pieds:
* Sauts surplace (p.ex., Échappé 1re à 2e position en parallèle), assemblé à la seconde
* En déplacement (et sissonne, pas de chat en parallèle, à la seconde)
* Sauts de un pied à un pied :
* Sauts surplace (petits temps levés en coupé, en parallèle)
* En déplacement (galop, jeté)

**Pas de danse**

* Chassé, temps lié
* Triplet, balancé, marche, course
* *Jazz run, step touch, ball-change*

**Les équilibres et les tours**

* Élevé sur deux pieds
* Transfert du poids sur pied à plat
* Détourné et enveloppé
* Pivot (petits déplacements du talon sur 1/16 et 1/8 de tour, en dedans et en dehors, en parallèle)
* Demi-tours et tours
* Pirouette jazz (en plié)
* Chaîné

**Aspects** **d’exécution technique**

* Visualisation (imaginer la posture et la forme; sentir les sensations dans le corps)
* Centrage (maintien des muscles abdominaux et dorsaux dans l’alignement dynamique du corps)
* Coordination (latéralité spatio-temporelle)
* 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…*

* *la confiance en soi nécessaire à accepter d’être regardé et être critiqué.*
* Observation
* Concentration
* Focalisation (direction du regard, repère visuel)
* Mémorisation des mouvements
* Musicalité (repérage des rythmes, des phrasés et accentuation)
* Respect de l’espace de l’autre