



Fédération fribourgeoise de gymnastique
Freiburgischer Turnverband

DESCRIPTIFS DES TESTS GYM-DANSE FRIBOURGEOIS

Les catégories sont les suivantes :

7-8 ans	:	Sette Bello
8-9 ans	:	Intro A
9-10 ans	:	Intro C
10-11 ans	:	Aristochats
10-13 ans	:	Ruban
11-12 ans	:	Alicia Keys
11-14 ans	:	Massues
12-13 ans	:	Irlandais
12-15 ans	:	Corde
13-14 ans	:	Fever
13-16 ans	:	Balle
14-16 ans	:	Hip-Hop
14-16 ans	:	Aérobic
15-20 ans	:	Cerceau
16-20 ans	:	Afro
16-20 ans	:	Moderne
16-20 ans	:	Latino
16-20 ans	:	Contemporain
15-20 ans	:	Chapeau

Pour décider de la catégorie, l'année de naissance uniquement est prise en compte.

Exemple : Barbara est née en 2008. Quel que soit son jour de naissance, pour tous les concours de l'année 2018, elle a 10 ans.

Une fille de 10 ans par exemple a le choix entre concourir parmi les plus âgées de la catégorie 9-10 ans ou parmi les plus jeunes de la catégorie 10-11 ans.

Exceptions:

- Les gymnastes de moins de 7 ans peuvent participer au test de la catégorie 7-8 ans.
 - Les gymnastes de plus de 20 ans peuvent participer au test de la catégorie 16-20 ans.
- Il n'y a pas d'autre exception.

Concours : chaque gymnaste se présente seule.

Test 7-8 ans – Sette Bello – mise à jour janv.2022

Position de départ *Debout pieds joints, de profil par rapport au public (dir.7), mains sur taille, coudes en arrière, regard vers public (dir.1)*

Bloc 1	1-4	grand cercle sagittal du bras dr. tendu de l'arr. vers l'av.(par derrière l'oreille), avec 1 pas en arr. dr., à 2, fermer p. ga à côté de dr., à 4, remettre main à la taille, regard tjrs vers public (dir.1)
	5-8	p. joints, (regard dir.7) à 5-6, élan des 2 br. parallèle en av. h. épaule, avec flexion des ge, à 7-8, balancé sagittal des 2 br. en arr. avec flexion des ge.
Bloc 2	1-4	à 1-2, 1 pas en arr. dr. avec élan en av. des 2 br. tendus et grand cercle sagittal des 2 br. de l'av. vers l'arr.(par devant l'oreille), à 3-4, finir le cercle sagittal avec 2 br. parallèle vers l'av. h. épaule et fermer p.dr. en arr. à côté de ga.
	5-8	p. joints, à 5-6 balancé sagittal des 2 br. en arr. en pliant ge. (à 5 les doigts touchent le sol, regard vers ses ge.), à 7, élan des 2 br. parallèle en av. avec flexion des ge., à 8, saut extension avec br. tendus en haut vers oreilles
Bloc 3	1-4	à 1-2, mains tendues, moulinets des av-br. dev. soi, h. poitrine, à 3 ramener mains à la poitrine, à 4 pousser les 2 mains flex vers l'av. jusqu'à br. tendus h. épaule ; en même temps 2 pas marchés (dir.7) ga-dr et ga pour fermer.
	5-8	à 5-6, ¼t ga ,moulinets des av-br. dev. soi, h. poitrine, à 7 ramener mains à la poitrine, à 8 pousser les 2 mains flex vers les côtés jusqu'à br. tendus h. épaule ; en même temps 2 pas marchés (dir.5) ga-dr et ga pour fermer.
	1-4	à 1-2, ¼t ga, moulinets des av-br. dev. soi h. poitrine, à 3 ramener mains à la poitrine, à 4 pousser les 2 mains flex vers l'av (dir.3) jusqu'à br. tendus h. épaule ; en même temps 2 pas marchés (dir.3) ga-dr et ga pour fermer
	5-8	à 5-6, ¼t ga ,moulinets des av-br. dev. soi h. poitrine, à 7 ramener mains à la poitrine, à 8 pousser les 2 mains flex jusqu'à br. tendus en V en-haut; en même temps 2 pas marchés (dir.1) ga-dr et ga pour fermer.
Bloc 4	1-2	à 1-2, poser les mains au sol devant les genoux et se mettre à genou j. serrées (dir.1)
	3-4	¼t dr. (dir.3) s'asseoir sur les fesses, j. groupées, passer br. de chaque côté du corps
	5-6	se coucher sur le dos y.c tête, bras en croix, plier j. ga et poser p.ga sur ge. dr.
	7-8	tendre j. ga. à la verticale vers plafond en mettant les 2 mains derr. ge.
	1-2	se relever pour s'asseoir les 2 j. tendues fermées en av. (dir.3), mains au sol de chaque côté du corps, dos droit
3-4	soulever et plier léger les j., ½ t dr. en pivotant sur les fesses, tendre les 2 j. fermées en av. (dir.7)	
Bloc 5	1-2	se coucher sur le dos y.c tête, bougie j. tendues vers plafond, appui sur br. pliés et mains sous le dos
	3-4	tjrs ds cette position, ramener les ge. vers visage en pliant les j.
	5-6	revenir à la bougie tendue
	7-8	s'asseoir en descendant les j. tendues, serrées en av., mains de chaque côté du corps, dos droit
	1-2	ramener les ge. serrés vers le corps, les br. entourent les ge., pieds près des fesses
3-4	basculer en arr., en boule en tenant tjrs ses ge. entourés des br.	
Bloc 6	1-4	roulé de côté vers ga. « en livre » paumes contre plafond, br. et j. pliés, arrivée assis sur talons, torse posé sur cuisses, mains posées au sol dev. ge. (regard dir.3)
	5-8	grand cercle frontal les 2 br. vers centre de bas vers haut ; en même temps se lever sur les ge. et s'asseoir à nouveau sur talon, corps droit (debout), à 8 s'asseoir et poser le dos des mains sur les reins

Bloc 7	1-4	onde bodyroll en av. vers le bas dos droit, menton en av., en-bas arrondir le dos, rentrer la tête et remonter en déroulant chaque vertèbre et en dernier redresser la tête. (mains tjrs ds le dos)
	5-8	à 5, poser les mains par terre en av. dev. ge. pour appui, à 6 petit saut accroupi j. fermées, 7-8 se redresser en déroulant chaque vertèbre et en dernier redresser la tête, br. le long du corps (regard dir. 3)
Bloc 8	1-8	8 pas chassés de côté vers dr., le p. ga. chasse le p. dr., br. tendus de côté à h. épaule, en parcourant un grand cercle (finir dir.1)
	1-4	équilibre, p. dr. au sol, j. ga. pliée, relever cuisse à l'horizontal en av., les 2 mains sous la jambe.
Bloc 9	1-8	16 pas courus, talon-fesse, vers ga. en parcourant un grand cercle (finir dir.1), commencer p.ga., mains posées sur les reins
Bloc 10	1-8	équilibre, de 1 à 4, p. ga. au sol, j. dr. tendue de côté soulevée, les br. montent par le côté pour finir en V, poser le p. ga et descendre les bras à 4, de 5 à 8, ramener j. dr. pliée, relever cuisse à l'horizontal en av. les 2 mains sous la jambe.
Bloc 11	1-4	pas tombé j. dr. en av., ramener mains ouvertes dev. visage h. yeux, paumes vers public
	5-8	à 5-6, fermer p.ga. en av. vers p. dr., ramener br. dr. le long du corps par le côté en arc de cercle, à 7-8, ramener br. ga. le long du corps par le côté en arc de cercle
Bloc 12	1-4	à 1, ouvrir j. dr. de côté à dr. et ouvrir les br. de côté à h. épaule, à 2-3, balancé frontal des br. en pliant ge. (les doigts touchent le sol, regard vers ses ge.) avec flexion des ge., à 4, se relever br. de côté à h. épaule
	5-8	à 5-6, ¼t ga sur p. ga, fermer p. dr. vers p. ga. (dir.7) et descendre les br. le long du corps, à 7-8, j. tendues serrées, flexion du torse en av. en-bas, dos plat à l'horizontal, poser les mains en-dessus des ge. br. tendus, regard vers public

Tenue

Justaucorps. Pieds nus ou en pointes

Test 8-9 ans – Intro A – mise à jour janv. 2022

Position de départ : face au public, station debout jambes fermées, bras droit levé à la verticale, bras gauche plié sur la tête en tenant le bras droit au coude

Bloc 1	1	Descendre bras gauche tendu par le côté avec éjection par le haut
	2	Pause
	3	Descendre bras droit tendu par le côté
	4	Pause
	5	Descendre en position accroupie
	6	Pause
	7	Se lever à la station jambes écartées avec un saut, bras légèrement ouverts tendus en haut (pantin , en X majuscule)
	8	Pause
<hr/>		
Bloc 2	1	Fléchir genou gauche, jambe droite reste tendue, poids du corps à gauche, descendre bras gauche de côté pour finir dans le dos à la hauteur de la taille, bras droit ne bouge pas
	2	Pause
	3	Changement de poids du corps sur jambe droite fléchie, jambe gauche se tend, descendre bras droit de côté pour rejoindre le gauche dans le dos à la hauteur de la taille
	4	Pause
	5-6	Fermer jambe gauche contre la droite avec cercle frontal du bras gauche vers l'intérieur par en-bas et terminer avec bras le long du corps
	7-8	Cercle frontal du bras droit vers l'intérieur en-bas, terminer avec bras le long du corps
<hr/>		
Bloc 3	1-4	1 tour (tour naturel) sur la gauche (gauche-droite-gauche-fermer avec droite)
<hr/>		
Bloc 4	1-8	7 sautillés (départ pose gauche et lève droite) en décrivant un $\frac{3}{4}$ cercle vers la gauche. Fermer à 8 (sans sauter) (dir.3)
<hr/>		
Bloc 5	1-4	4 pas en avant (gauche-droite-gauche-fermer avec droite) avec balancement sagittal des bras : 1-2 en avant et 3-4 en arrière
	5-6	Balancement sagittal des bras en avant avec mouvement de ressort dans les genoux (à 5) et continuer en grand cercle sagittal en arrière
	7	Poursuivre le cercle jusqu'à la hauteur des épaules en avant avec mouvement de ressort dans les genoux
	8	Poser les deux mains sur les épaules en croisant les bras, coudes à l'horizontal à la hauteur des épaules.
<hr/>		
Bloc 6	1	Ouvrir le bras de dessus avec éjection par le haut et le ramener contre le corps par le côté
	2	Pause
	3	Ouvrir l'autre bras avec éjection par le haut et le ramener contre le corps par le côté
	4	Pause
	5	Pas tombé gauche en avant, genou gauche fléchi, jambe droite tendue, bras pliés en avant, mains en miroir face au visage, torse penché en avant sans cassure à la taille
	6	Pause
	7-8	Basculer les avant-bras l'un vers l'autre, les croiser et continuer la rotation pour revenir à la position de départ

Bloc 7	1	Tendre bras gauche en haut dans la diagonale (vers l'avant)
	2	Pause
	3	Tendre bras droit en haut dans la diagonale (vers l'avant)
	4	Pause
	5-6	Ramener jambe gauche contre la droite et descendre les deux bras tendus par devant
	7-8	¼ de tour sur la gauche en ouvrant la jambe gauche et fermant droite (dir.1)
<hr/>		
Bloc 8	1-2	Descendre lentement en position accroupie
	3-4	3) Poser les genoux au sol, 4) s'asseoir sur les talons, torse droit, bras en bas
	5-6	Poser les fesses à droite des jambes avec appui des mains au sol
	7-8	Ecarter les jambes en faisant ¼ de tour sur la gauche (dir.7), bras à la hauteur des épaules en-dessus des jambes
<hr/>		
Bloc 9	1-4	Cercle du torse de gauche, en avant, à droite avec accompagnement des bras (bras droit par dessus tête, deux bras à gauche, puis en avant, puis à droite, puis bras gauche par dessus la tête puis position de départ)
	5-8	Idem en sens inverse Les éléments 1-8 se font avec le dos droit (même si la souplesse en est réduite)
<hr/>		
Bloc 10	1-2	Ramener les deux jambes pliées à gauche des fesses en faisant ¼ de tour à droite (dir.1)
	3	Appui des mains au sol
	4	Petit saut pour se mettre en position accroupie (les pieds se retrouvent entre les mains)
	5-8	Se relever à la station debout jambes fermées en faisant un grand cercle frontal des bras vers l'intérieur en-bas, terminer avec les bras le long du corps
<hr/>		
Bloc 11	1	Pointer pied gauche en avant
	2	Pointer pied gauche à gauche
	3	Pointer pied gauche en arrière
	4	Pas gauche en avant
	5-8	Répéter élément 1-4 avec le pied droit
<hr/>		
Bloc 12	1-8	8 pas élastique , talon-pointe , en avant (départ gauche). A 8 fermer jambe droite contre gauche. Avec déhanché (isolation) des épaules l'une après l'autre (pingouin), bras tendus le long du corps, mains flex de côté
<hr/>		
Bloc 13	1-2	Saut de chat à gauche (saut sur jambe gauche, fermer jambe droite)
	3-4	Saut de chat à droite (saut sur jambe droite, fermer jambe gauche)
	5-8	1 tour (tour naturel) sur gauche (gauche-droite-gauche-fermer) en montant lentement les bras tendus par le côté pour finir en position de départ.

Tenue

Justaucorps. Pieds nus ou en pointes

Intro A 2/2

Test 9-10 ans – INTRO C – mise à jour janv.2022

Position de départ : Dos au public, assis, jambe droite pliée en tailleur, jambe gauche pliée verticalement, pied gauche devant le droit, dos droit, tête en bas, bras tendus de côté, doigts au sol

Bloc 1	1-2 3-4 5-6 7-8	Lever la tête Amener les mains (paumes) devant le visage par en-bas, avant-bras serrés Lever les bras à la verticale et les ouvrir de côté à hauteur d'épaules Les éléments 3-6 se font de manière coulée, comme un cercle Ouvrir les jambes (la plus grande ouverture possible), bras à la hauteur des épaules en-dessus des jambes
--------	--------------------------	--

Bloc 2	1-4 5-6 7 8	Flexion du torse en avant (le plus bas possible en gardant le dos droit) Redresser le torse, ramener les jambes et les bras et faire ½ tour sur la gauche, (dir.1) A 6 : appui des mains au sol Petit saut pour se mettre accroupi (les pieds se retrouvent entre les mains) Se lever à la station debout jambes serrées
--------	----------------------	---

Bloc 3	1-2 3-4 5 6 7 8	Pas chassé en avant, commence jambe gauche 1 tour naturel en avant (droite-gauche) Finir le tour en tombant sur la jambe droite fléchie en avant ouverte de côté, lever légèrement la jambe gauche fléchie derrière ouverte de côté, bras gauche fléchi dégagé derrière le dos, bras droit fléchi dégagé devant le corps (mambo) Poser pied gauche (changement du poids du corps) et ouverture des bras Poser pied droit derrière (changement du poids du corps), lever légèrement la jambe gauche tendue devant, bras gauche fléchi dégagé devant le corps, bras droit fléchi dégagé derrière le dos (mambo) Poser pied gauche (changement du poids du corps) et ouverture des bras
--------	--------------------------------	---

Bloc 4	1 2 3 4 5-6 7-8	Poser pied droit en avant, genou fléchi, jambe ouverte de côté, lever légèrement la jambe gauche fléchie derrière, ouverte de côté, bras gauche fléchi dégagé derrière le dos, bras droit fléchi dégagé devant le corps (mambo) Poser pied gauche (changement du poids du corps) et ouverture des bras Poser pied droit derrière (changement du poids du corps), lever légèrement la jambe gauche tendue devant, bras gauche fléchi dégagé devant le corps, bras droit fléchi dégagé derrière le dos (mambo) Pointer jambe gauche tendue en avant (poids du corps reste sur jambe droite), bras le long du corps Amener les mains (paumes) devant le visage par en bas, avant-bras serrés Lever les bras à la verticale et les ouvrir de côté à hauteur d'épaules. A 8 : fermer jambe gauche en posant le talon contre le milieu du pied droit (les 2 pieds sont en dehors) Les éléments 5-8 se font de manière coulée, comme un cercle
--------	--------------------------------	--

Bloc 5	1-2 3-4 5-6 7-8	Glisser jambe gauche en avant avec le pied pointé (le pied reste au sol) Lever jambe gauche tendue le plus haut possible sans plier la jambe droite Descendre jambe gauche tendue en la retenant et la pointer devant ½ cercle au sol (« rond de jambe à terre ») pour amener le pied gauche derrière le droit (le talon du pied droit est au milieu du pied gauche, les 2 pieds sont en dehors), pendant le rond de jambe flexion du genou droit Les éléments 1-8 se font avec la jambe « ouverte »
--------	--------------------------	--

Bloc 6	1-8	Répéter le bloc 5 avec la jambe droite (« ouverte »)
Bloc 7	1-4 5-8	Se mettre en position de balance (position des bras est libre) (pied libre) Tenir en position balance
Bloc 8	1-2 3-4 5-6 7-8	Monter sur les 2 pointes de pied en montant les bras aux oreilles par devant revenir à la station debout jambes serrées, en descendant les bras le long du corps par devant, poser les talons au sol Ouvrir jambe gauche de côté à gauche, avec petit élan des bras à droite faire $\frac{1}{4}$ de tour à gauche et fermer jambe droite avec élan des bras jusqu'à la hauteur des épaules et les descendre par devant (dir.7)
Bloc 9	1-4 5-8	Pirouette à gauche sur la jambe gauche, le pied droit est contre le mollet gauche, à 4 poser le pied droit contre gauche (bras libres) 4 pas en avant gauche-droite-gauche-droite avec balancé parallèle des bras 5-6 en avant et 7-8 en arrière
Bloc 10	1-3 4 5-6 7-8	Contraction des abdominaux, lever le genou gauche à hauteur des hanches, pied gauche contre genou droit, torse penché en avant, bras pliés contre le corps et poings fermés 4 Monter les bras jusqu'à la verticale par devant le visage, corps en extension en équilibre sur pied droit (pied à plat), paumes vers l'avant 5-6 Fermer les jambes et descendre les bras coudes pliés, paumes face aux épaules 7-8 Tourner les paumes et descendre les avant-bras par devant
Bloc 11	1-2 3-4 5 6 7-8	Poser le genou gauche en arrière au sol et tendre le bras droit en poussant en avant à la hauteur de l'épaule, poignet flex (doigts vers le haut) Tendre le bras gauche en poussant en avant à la hauteur de l'épaule, poignet flex (doigts vers le haut) 5 Poser main droite vers épaule gauche, coude levé à hauteur d'épaule 6 Poser main gauche vers épaule droite, coudes levés à hauteur d'épaule 7-8 $\frac{1}{2}$ tour sur genoux à gauche = poser genou droit en tournant sur la gauche et lever genou gauche = position initiale retrouvée avec changement de genou au sol (dir.3), les bras ne bougent pas, les pieds ne bougent pas
Bloc 12	1-2 3-4 5-6 7-8	Descendre les bras (tendus) S'asseoir dans la position de départ (doigts au sol, tête en bas,...) Amener les mains (paumes) devant le visage par en bas, avant-bras serrés Lever les bras et les ouvrir de côté jusqu'à ce que les doigts retrouvent le sol, la tête suit le mouvement Les éléments 5-8 se font de manière coulée, comme un cercle

Tenue

Justaucorps. Pieds nus ou en pointes

Test 10-11ans – Aristochats – mise à jour janv. 2022

Position de départ : dos au public (dir.5), pieds en dehors, pied droit emboîté dans le creux du pied gauche, les 2 jambes légèrement fléchies, dos droit, tête baissée regard par terre, bras levés de côté à hauteur d'épaule, coudes pliés avec les mains en-bas, paumes vers public (les bras forment un U à l'envers).

- 1 à 4 1) rien, 2) lever la tête, tendre les br. le long du corps, tendre les j.,
3-4) ½ t. sur p. dr. vers dr. en passant par mi-pointe, avec ¾ de cercle frontal des br. depuis en-bas, les br. s'arrêtent à h. épaule (finir dir.1)
- 5 à 8 5) pas croisé p.ga. dev. p.dr. avec "balancé horizontal" des br. en arr.jusqu'à dev.,
6) pas p.dr. fermé à côté de ga., avec clic des doigts dev. corps, coudes fléchis,
7-8) idem que 5-6).

- 1 à 4 ¼ t. vers ga., (dir.7), 2 pas chassés en avant commencer p. ga. en av., m. posées sur reins, à 4) stop en fermant les pieds, ge.fléchis, jeter les br. tendus en av., mains dirigées vers le bas.
- 5 à 8 5-6) tourner d'abord m. dr. et la "poser" flex plus bas (le br.est légèrement fléchi et dirigé en-bas à env 45°), ensuite idem avec m.ga,
7-8) ¼ pirouette fermée vers dr. en passant par mi-pointe, (dir.1) en ouvrant les br.par en-bas jusqu'à h.épaule.

- 1 à 4 1/8 t. vers dr., (dir.4), 4 pas chassés de côté commencer pied dr., m. à la taille, à 4) fermer p. ga. vers p.dr.(corps en dir.2).
- 5 à 8 5-6) élan et 1 ¾ cercle frontal des 2 br. parallèle de ga. vers dr. depuis en-bas à 7) bloquer les br. à h. épaule à ga. (le br. dr. est replié dev. poitrine) à 8) 3/8 de pirouette fermée vers ga., (dir.7) en gardant les br. à h.épaule et mais en les inversant, c'est-à-d. le br. ga. se plie, le br dr. se tend.

- 1 à 2 1) pas p. ga.en av. (dir.7) avec balancé sagittal des br. parallèle en av., 2) saut avec j. dr. tendue en av. hauteur hanche et balancé des br. en arr.
- 3 à 4 3) poser p.dr. sur mi-pointe en avant 4) fermer p. ga. vers dr.en av. en passant par mi-pointes. En même temps sur 3-4) un mvt de nage-brasse en av. des 2 br. avec m. flex, finir à 4) les coudes pliés et les 2 mains flex devant les épaules.
- 5 à 8 (mvt coordination lent/lent/rapide/rapide/rapide/rapide)(tjrs garder mains flex) à 5) tendre br. ga. en av., 6) tendre br. dr. en av., 7) plier br. ga. en arr., "et") plier br. dr. en arr., 8) tendre les 2 br. en av., "et") plier br. dr. en arr..

- 1 à 4 ¼ t. vers dr., (corps en dir.1) en ouvrant j. dr. à dr., 1-2) grand balancé frontal des 2 br. parallèle vers dr. en passant par le bas, regard en direction des br., 3-4) idem mais vers ga.
- 5 à 8 5-6) élan et pas chassé de côté vers dr. avec cercle frontal des 2 br. parallèle de ga. vers dr. depuis en-bas, regard en av., à 7) pas de côté à dr. avec j.dr., le br. ga. s'arrête à ga. à h.épaule, le br. dr. continue le cercle, à 8) fermer p. ga à côté de p.dr. en glissant lentement le pied par le côté, les bras finissent leur cercle frontal jusque le long du corps.

- 1 à 4 ("balancé sagittal" avec j. dr. et " balancé frontal" des 2 br.) à 1) poser talon dr.en av., épaules et tête légèrement en arr., 2 bras, mains flex, balancent par en-bas vers dr. à h.épaule (le br. ga. est replié dev. poitrine), à 2) piquer pointe p. dr.en arr., épaules et tête légèrement en av., 2 br.mains flex balancent par en-bas vers ga. à h.épaule (le br. dr. est replié dev. poitrine) 3-4) idem que 1-2).
- 5 à 8 4 pas marché, dr.ga.dr.ga., en av. en levant les genoux, en même temps balancé frontal des avant-bras par devant, dr.ga.dr.ga, avec clic des doigts à h. épaule vers oreille.

- 1 à 4 équilibre sur j. ga. en levant le ge.dr. en av.(position flamand rose), en même temps ouvrir les br. jusqu'à h. épaule (position T) en croisant et en passant par les côtés par en-bas.
- 5 à 6 poser p. dr. à côté de ga., 4 mvt rapides des mains pousser en av., mains flex dr.ga.dr.ga. depuis h.poitrine jusqu'à h. br.tendus aux oreilles,
- 7 à 8 (s'écrouler) plier les ge.,laisser descendre les br. jusqu'au sol par le long du corps, corps fléchi en av., regard vers ge., bassin le plus bas possible
-

- 1 à 2 se redresser lentement en déroulant la colonne vertébrale, la tête se redresse en dernier, les mains remontent le long des jambes jusqu'à h. hanches,
- 3 à 4 poser le genou ga. en arrière au sol, les br.font un cercle horizontal d'arr. à en av. en passant par les côtés à h. épaule. C'est les poignets qui guident le mvt.; ils viennent se fermer à 4) br. tendus en av., mains dos contre dos, paumes vers l'ext.
- 5 à 6 $\frac{1}{4}$ t. vers ga. en pivotant sur ge. ga., (dir.7) (la j. ga. vient s'aligner au reste du corps) et tendre la j. dr. de côté (cou du pied en dir. 7), le br. ga. fait un $\frac{1}{2}$ cercle frontal par-dessus la tête (comme un arc-en-ciel), on se retrouve les 2 br. à h. épaule de chaque côté du corps,
- 7 à 8 ramener les 2 br.tendus en av. par les côtés, tourner les mains paumes vers le ciel, mvt de moulinet entre les br. et lever les 2 br. tendus aux oreilles, mains dos contre dos, paumes vers l'ext.
-

- 1 à 2 descendre les br. le long du corps en passant par les côtés
- 3 à 4 s'asseoir avec $\frac{1}{4}$ t. (dir.diagonale 8), la j. ga. se retrouve pliée sous la j.dr. qui est tendue, les mains sont au sol de chaque côté du corps, légèrement en arr.
- 5 à 8 à 5) tendre la j. ga. à côté de j. dr., à 6) tendre br.ga. à ga. h. épaule, main flex, en passant par le long du corps, à 7) tendre br.dr. à dr. h. épaule, main flex, en passant par le long du corps. A 8) $\frac{1}{8}$ t. vers dr. (corps dir.1) en posant la main dr. au sol de côté, loin du corps, plier les 2 ge. serrés (les têtes de genoux en dir. 1), balancé br. ga. vers dr. par en-bas, le br. est plié dev. poitrine, coude en-bas, main à dr. du visage, paume vers le visage (un peu comme un coussin)
-

- 1 se pousser avec m. dr. et s'asseoir sur les talons, (les br. reviennent le long du corps.)
- 2 se lever sur les ge., bras tjrs le long du corps.
- 3 lever les bras en extension aux oreilles en passant par le long du corps
- 4 s'asseoir sur les talons et écartant les 2 jambes, (les pieds se touchent), descendre les bras à gauche jusqu'à hauteur épaule, par-dessus la tête, bras gauche tendu, bras droit juste sous le menton avec la main droite posée vers le coude gauche comme un mouvement de griffe.

Tenue

Justaucorps. Collants couleur chair, si souhaité. Pieds nus ou en pointes

Test 10-13 ans – Ruban – mise à jour janv.2022

Position de départ : Le ruban est roulé et posé au sol. Dos au public, la gymnaste fait 3 pas en avant depuis la baguette, se retourne et s'agenouille à cet endroit, penchée en avant, mains posées au sol à côtés des genoux, dos plat, tête dans le prolongement du dos.

Introduction 8 temps sans bouger

Bloc 1	1	Lever le coude droite pour former un angle droit (avant-bras vers le bas).
	2	Lever le coude gauche pour former un angle droit (avant-bras vers le bas).
	3	Relever complètement le torse et les fesses, relever les avant-bras (avant-bras vers le haut), lever la tête.
	et 4	Descendre les avant-bras (angle droit vers le bas) et baisser la tête.
	5	Tendre le bras droit, légèrement décollé du corps.
	6	Tendre le bras gauche, légèrement décollé du corps.
	7	Poser pied droit en avant.
	8	Se lever à la station jambes fermées, lever la tête, poser mains à la taille.

Bloc 2	1-2	Cercle frontal des 2 bras tendus vers l'intérieur par le bas.
	3-4	Saut extension à la station jambes fermées, mains à la taille.
	5-6-7	3 pas en avant, talon-pointe, : droite – gauche - droite
	et	Fermer pied gauche sur pied droit, jambes légèrement fléchies, incliner la tête à gauche.
	8	Incliner la tête à droite en revenant au centre

Bloc 3	1-2	Saut à la station écart (en 2 ^{ème} position) avec mvt de ressort des genoux (à 2, jambes tendues), tête droite, mains toujours à la taille.
	3-4	Plier les genoux (vers l'extérieur) et revenir à 4, jambes tendues.
	5-6	Cercle sagittal du bras droit par l'arrière vers le haut jusqu'au sol pour saisir la baguette du ruban, main gauche toujours à la taille.
	7-8	Se relever en levant le bras droit tendu à la verticale, puis descendre de côté à droite à hauteur épaules.

Bloc 4	1-4	2 pas chassés de côté à gauche, avec 2 cercles frontaux du bras droit tendu vers l'intérieur en passant par le bas, main gauche toujours à la taille.
	5	¼ tour à gauche (dir.7), en avançant le pied gauche.
	6	Fermer le pied droit sur le pied gauche en amenant par devant le bras droit tendu à la verticale.
	7	Basculer la baguette à l'horizontal vers l'arrière.
	et 8	¼ de cercle sagittal du bras droit tendu par devant (baguette pointée devant soi).

Bloc 5	1-4	1¼ tour à droite, droite – gauche – droite – ferme, sans changer la position du bras (on se retrouve en dir.1), baguette pointée en avant, main gauche toujours à la taille.
	5	Pause.
	et 6	Petit saut à gauche (saut sur jambe gauche-pointer pied droit) avec mvt d'essuie-glace du ruban frontal à gauche.
	et 7	Petit saut à droite (saut sur jambe droite-pointer pied gauche) avec mvt d'essuie-glace du ruban frontal à droite.
	et 8	Petit saut à gauche (saut sur jambe gauche-pointer pied droit) et descendre accroupi, ruban et 2 mains au sol.

Bloc 6	1-4	Prendre ruban dans la main gauche, se relever en faisant $\frac{1}{4}$ tour à gauche (dir.7), et en tournant le ruban en-dessus de la tête (hélicoptère) vers l'extérieur à gauche (le ruban fait $1\frac{1}{4}$ tour). A 4, baguette pointée devant soi hauteur épaules, bras droit aussi tendu en avant avec la main flex.
Bloc 7	1-6 7 et 8	3 pas en avant, talon-pointe : droite – gauche – droite en faisant 3 cercles sagittaux en arrière (par le haut) du bras gauche, bras droit toujours tendu en avant, main flex. 7 Fermer pied gauche contre pied droit, fléchir les genoux et saisir la baguette des 2 mains. et 8 En se redressant, balancer le ruban en arrière de la tête, par devant, les bras à la verticale.
Bloc 8	1-4 et 5-8	Pas droit en arrière avec $\frac{1}{4}$ tour à droite (dir. 1) et fermer pied gauche sur droit, avec cercle sagittal en arrière par le bas (le cercle finit en frontal), monter la baguette à l'horizontal pointée en avant, la saisir des 2 mains. 7 pas courus (commence pied gauche) en arrière, position légèrement fléchie en avant, en faisant des serpentins verticaux au sol avec le ruban, finir à 8) sur pied gauche et pied droit pointé contre pied gauche.
Bloc 9	1-2 3-4 5-6 7 8	Baguette dans la main droite, main gauche à la taille, pas tombé à droite avec balancé frontal à droite par le bas. 3-4 Balancé frontal à gauche par le bas. 5-6 Pas chassé latéral à droite en commençant cercle complet frontal du bras droit par le bas vers la droite. 7 Ouvrir pied droite (=continuation du pas chassé) en continuant le cercle du bras. 8 Fermer pied gauche contre le droit, en finissant le cercle du bras (bras à l'horizontal à droite)
Bloc 10	1-2 3-4 5-8	Cercle du bras droite en-dessus de la tête (hélicoptère) vers la gauche par devant, main gauche toujours à la taille. 3-4 Cercle du bras droite en-dessus de la tête (hélicoptère) vers la gauche par devant, en faisant $\frac{3}{8}$ tour à gauche (dir. 6) 5-8 Baisser le bras par devant en décrivant des petits serpentins jusqu'au sol en arrière.
Bloc 11	1-7 et 8	7 sautillés en avant (départ : pose pied droite et lève pied gauche) en décrivant des ronds derrière de la main droite, main gauche toujours à la taille. et 8 Saut à la station mi-assise, mains posées sur les genoux, coudes vers l'extérieur.
Bloc 12	1-4	Spirale du bras droit avec ruban (bras droit ouvre vers la droite en haut, 1 cercle en arrière au-dessus de la tête, puis 1 cercle dans le sens des aiguilles d'une montre devant le ventre), main gauche à la taille.
Bloc 13	1-2 3-4 5-6 7-8	$\frac{1}{4}$ tour à droite et ouvrir jambe droite de côté (dir.2) (le corps regarde dir.8) avec serpentins verticaux devant la poitrine. 3-4 Croiser jambe gauche devant la droite, en continuant les serpentins. 5-6 Ouvrir jambe droite, en continuant les serpentins. 7-8 Croiser jambe gauche devant la droite, en continuant les serpentins.

Bloc 14 1-4 4 pas en arrière (en diagonale dir.4) : droite – gauche – droite – ferme, avec ronds du ruban devant soi. A 4, ramener vivement le ruban derrière soi.

Bloc 15 1-11 11 pas courus en avant (dir. 8), commence droite, le ruban traîne derrière.
12 Saut à la station mi-assise, mains posées sur les genoux, coudes vers l'extérieur.
Fin Petit saut droite-gauche à la station jambes écartées en ouvrant les bras par devant en-haut droite-gauche (bras en l'air en V).

Tenue *Justaucorps. Pieds nus ou en pointes.*

Test 11-12 ans – Alicia Keys – mise à jour janv. 2022

Position de départ : Assise face au public, jambe gauche pliée devant, pointe du pied sous le genou droit, jambe droite pliée en arrière, bras tendus (jambe gauche entre les bras), deux mains au sol, dos droit, corps penché en avant, tête baissée.

- 1-2 lever tête
 3-4 lever et tendre bras gauche (en le déroulant près du corps) (le bras est en V)
 5-6 lever et tendre bras droit (en le déroulant près du corps) (les bras sont en V)
 7-8 croiser les bras continuer le mouvement de cercle frontal en descendant les bras, décroiser les bras et remettre les mains au sol comme à la position de départ

- 1-2 ¼ t à droite (dir.3), ramener les jambes pliées vers le corps et s'asseoir avec les mains au sol
 3-4 3) tendre les 2 jambes, 4) flexion du torse en avant, dos droit, bras tendus en avant (hauteur libre selon souplesse de la gymnaste), regard en avant, j. tendues (élan)
 5-8 roulade en arrière sur épaule droite ou gauche, jambe droite ou gauche pliée, arrivée avec jambe gauche ou droite tendue de côté, assise sur le talon, main droite en arrière, main gauche en avant entre les jambes

- 1-2 cercle frontal du bras gauche depuis l'extérieur vers la droite, tête qui suit le bras, extension du corps (debout sur le genou), main droite posée au sol de côté
 3-4 ramener la jambe gauche contre la droite (arrivée assises sur les genoux et se mettre en boule (le bras gauche accompagne le mouvement, les bras sont arrondis devant le corps et touchent presque le sol à 4)
 5-6 poser le pied gauche au sol et en se relevant sur le genou droit, bras le long du corps
 7-8 se mettre debout, en fermant le pied droit contre le gauche (les jambes doivent être serrées) en faisant un cercle frontal des bras vers l'intérieur en bas. Terminer avec les bras le long du corps

- 1-2 (mouvement d'onde dans le corps) étirement et contraction du torse, tirer coudes en arrière, revenir en avant avec les bras, paumes des mains à l'extérieur, tête en dedans, flexion des genoux
 3-4 revenir à la position normale (bras s'écartent et descendent le long du corps, tête revient droite)
 5-6 avancer pied gauche à 5, avancer pied droit en pointant à 6 (genou plié), à 6 isolation de l'épaule droite vers l'avant (bras restent le long du corps)
 7-8 reculer pied droit à 7 (épaule à nouveau normale), fermer avec pied gauche en arrière à 8.

- 1-4 2 pas chassés en avant en diagonale (dir.2) gauche-droite, avec mouvement asymétrique des bras à hauteur des épaules, ouverts à 90°
 5 1 pas en avant avec pied gauche à 5 (les bras restent dans la dernière position à 90°)
 6-8 pirouette ¾ vers gauche sur pied gauche (p. fermés), ramener les bras au dessus de la tête à 6 (croiser les poignets), faire descendre les bras sur les côtés à 7-8 (finir en dir.5)

- 1-4 2 kicks de la jambe gauche, avec mains sur la taille
 5 poser pied gauche en avant pour élan, les mains restent sur la taille
 6 ¼ t dir.3 saut de biche latéral avec jambe gauche tendue et jambe droite pliée et jeter les bras à l'horizontal de côté
 7-8 à 7) poser pied gauche croisé derrière pied droit, donner une impulsion à 8, pirouette sur pied. gauche (rotation en arrière vers gauche, pieds fermés), bras le long du corps

- 1-4 4 pas marché en avant (à 1-2) gauche-droite (en dir. 3), et ½ de tour à droite (à 3-4), gauche-droite) (en dir. 7), fermer pieds à 4 ; en même temps, tour complet asymétrique des bras, finir le long du corps.
- 5-8 5-6) poser en arrière pied droit et saut jambe gauche en avant tendue, avec balancé des bras parallèles en avant jusqu'à hauteur d'épaules
7-8) poser en arrière pied gauche et saut jambe droite en avant tendue, avec balancé des bras parallèles en arrière. Finir avec pieds fermés et bras le long du corps à 8.
-

- 1-4 1 pas en arrière avec pied droit et fermer avec pied gauche sur droite avec 1/4 de tour en direction 1. En même temps, cercle sagittal en arrière par le bas avec bras droit (le cercle finit en frontal)
- 5-7 balance frontale, appui sur jambe droite, avec les bras tendus en avant dans le prolongement du corps
- 8 redresser rapidement le corps tout droit, jambes fermées, bras descendant par devant.
-

- 1-2 1 pas chassé en avant avec jambe gauche, bras de côté à hauteur épaule
- 3-4 saut de galop jambe droite et avec cercle frontal des bras par le bas, fermer sur jambe gauche (les bras s'arrêtent le long du corps)
- 5-6 poser genou gauche en arrière en montant le bras gauche de côté à l'horizontal, hauteur d'épaule
- 7-8 poser genou droit en arrière en montant le bras droit de côté à l'horizontal, hauteur d'épaule
(Dans cette position, les jambes et les pieds sont serrés)
-

- 1 bras gauche monte de côté à la verticale, bras droit tendu vient s'appuyer contre le talon du pied droit, la tête regarde la main gauche, corps légèrement en arrière retenu par les cuisses (pas de dos creux).

Tenue *Justaucorps. Pieds nus ou en pointes*

Test 11-14 ans – Massues – mise à jour janv. 2022

Position de départ : Poser les massues debout sur le sol (écart = largeur des hanches). Depuis les massues, faire 2 pas en arrière, se mettre à genoux, assis sur les talons, (le tout en dir. 8), corps penché en avant relâché, mains autour des genoux, avec les doigts à l'intérieur, regard vers le sol.

	1-3	Introduction musicale. Sans bouger.
Bloc 1	1-4	Sans bouger.
	1	Poser la main droite à plat sur le sol, à droite (distance ; largeur des épaules, env. une longueur de main devant les genoux).
	2	Poser la main gauche à plat sur le sol, à gauche (idem droite).
	3	Relever le buste, regard vers les massues, bras tendus. Les mains restent au sol.
	4	Rester en position.
Bloc 2	1	Se lever debout sur les genoux, bras le long du corps.
	2	Poser pied droit au sol, avancer bras gauche en diagonale, bras droit en arrière.
	3-4	Se lever debout, fermer pied gauche sur droite, ramener les bras le long du corps.
	5-6	1 pas pied droit en avant, pointer pied gauche à la hauteur du pied droit, bras gauche en avant, bras droit en arrière (naturel).
	7-8	1 pas gauche en avant, fermer pied droit sur le gauche, ramener les bras le long du corps (à 8 se tenir entre les massues).
Bloc 3	1	Prendre la tête de la massue de droite avec la main droite, en pliant les genoux.
	2	Revenir à la position initiale.
	3	Prendre la tête de la massue de gauche avec la main gauche, en pliant les genoux.
	4	Revenir à la position initiale.
	5	Avec un petit élan, frapper les massues devant les jambes, bras presque tendus.
	6-7	Cercle sagittal des bras vers l'arrière jusqu'à l'avant, bras tendus.
	8	Finir le cercle bras tendus, parallèle devant le corps, à hauteur des épaules. (5 à 8 sont effectués de manière fluide. Pendant tout le test, les massues font qu'une seule ligne avec les bras)
Bloc 4	1-2	Lancer la massue droite en lui faisant faire un ½ tour, la rattraper par le ventre.
	3-4	Lancer la massue gauche en lui faisant faire un ½ tour, la rattraper par le ventre.
	5	Avec petit élan, frapper les massues sur les tiges, devant le torse.
	6	Ouvrir les bras horizontalement de côté à hauteur d'épaule, en passant par le bas.
Bloc 5	1-2-3	Saut de galop (en dir.8) en partant avec le pied droit, bras tendus horizontalement de côté à hauteur épaules.
	4-5-6-7	1 tour naturel en avant avec 4 pas : pas gauche en avant + baisser les bras le long du corps (4), (pousser l'épaule gauche en arrière) pas droite en arrière (5), pas gauche en avant (6), fermer le pied droite sur gauche (7).
	8	Ramener les bras horizontalement de côté à hauteur d'épaules.

Bloc 6	1-2-3	Saut de galop (en dir.8) en partant avec le pied droit, bras tendus horizontalement de côté à hauteur épaules.
	4	Fermer le pied gauche sur droite, baisser les massues, bras le long du corps.
	5-6	Lancer la massue droite en avant en lui faisant faire un $\frac{1}{2}$ tour, la rattraper par la tête, garder le bras à hauteur épaules.
	7-8	Lancer la massue gauche en avant en lui faisant faire un $\frac{1}{2}$ tour, la rattraper par la tête, garder les bras parallèle à hauteur épaules.
<hr/>		
Bloc 7	1	Baisser les massues, bras le long du corps, genoux fléchis.
	2	$\frac{3}{8}$ de tour (dir. 5) en se redressant en passant par les pointes, et ramener les massues, bras parallèles devant le corps, tendus à hauteur épaules.
<hr/>		
Bloc 8	1-2	1 pas chassé en avant avec jambe droite (droite-gauche), en ouvrant les bras horizontalement de côté à hauteur d'épaules, en passant par le bas.
	3-4	1 pas en avant pied droit et fermer le pied gauche sur droite en faisant $\frac{1}{4}$ tour (dir.3), baisser les massues, bras le long du corps.
	5-6	1 pas chassé de côté jambe droite (droite-gauche), avec petit élan (croiser les massues) ouvrir les bras horizontalement de côté à hauteur d'épaules, en passant par le bas .
	7-8	1 pas chassé de côté jambe droite (droite-gauche), en faisant un cercle frontal vers l'intérieur, finir les bras horizontalement de côté, à hauteur d'épaules. (5 à 8 sont effectués de manière fluide ; ne pas fermer les jambes, poids du corps sur la jambe gauche)
<hr/>		
Bloc 9	1-2	Balancer le bras gauche vers le bras droite, hauteur épaules, poids du corps à droite.
	3-4	Balancer les 2 bras vers la gauche, hauteur épaules, poids du corps à gauche.
	5-8	$\frac{1}{4}$ tour (dir.5) en faisant 4 pas en avant droite-gauche-droite-fermer gauche sur droit avec cercle sagittal des bras tendus d'avant en arrière, finir le cercle bras tendus, parallèle devant le corps, à hauteur des épaules.
<hr/>		
Bloc 10	1-2	$\frac{1}{4}$ tour (dir.7) pieds joints, sur mi-pointes, en balançant le bras droit par en-bas à la position latérale droite (bras droit tendu de côté à hauteur épaules) (le bras gauche reste en direction 5, à hauteur épaules).
	3-4	$\frac{1}{4}$ tour (dir.1) pieds joints sur mi-pointes, en balançant le bras gauche par en-bas, le bras gauche rejoint le bras droit en position bras tendus, parallèle devant le corps, à hauteur des épaules.
<hr/>		
Bloc 11	1-2	Pieds joints, balancé du bras gauche en arrière, regard en arrière vers massue gauche.
	3-4	Balancés asymétriques des 2 bras, (droite en arrière, gauche en avant), regard en arrière vers massue droite.
	5-8	Cercle sagittal asymétrique des 2 bras (1 $\frac{1}{4}$ de cercle) (commencer bras droite en avant, bras gauche en arrière, terminer bras tendus le long du corps. Tête libre. (Les éléments 1-8 se font de manière coulée)

Bloc 12	1-2	2 pas marché en avant (droite-gauche), en lançant les 2 massues en même temps, en leur faisant faire un ½ tour, les rattraper par le ventre, bras tendus, parallèles devant le corps, à hauteur des épaules.
	3-4	1 pas droite en avant et fermer gauche sur droite, en ouvrant les bras de côté, à hauteur d'épaules, en passant par le bas.
	5-6	Saut extension avec cercle frontal des 2 bras vers l'intérieur, terminer les bras le long du corps et le regard vers le sol.
	7-8	Ouvrir les bras horizontalement de côté, à hauteur d'épaules, en levant la tête. (Les éléments 1-8 se font de manière coulée)
<hr/>		
Bloc 13	1-2	2 pas marché en avant (droite-gauche), en lançant les 2 massues en leur faisant faire un ½ tour, les rattraper par la tête, bras tendus, parallèle devant le corps, à hauteur des épaules.
	3-4	1 pas droite en avant et fermer gauche sur droite, en basculant les massues entre les doigts, massues à la verticale, bras tendus en avant.
	5-6	Poser le genou droit au sol et poser la massue droite debout sur le sol devant le corps, avec bras tendus, (bras gauche reste devant à hauteur des épaules).
	7-8	Poser le genou gauche au sol et poser la massue gauche debout sur le sol, devant le corps (écart entre massues = largeur des épaules), bras tendus. (Les éléments 1-8 se font de manière coulée)
<hr/>		
Bloc 14	1	S'asseoir sur les talons, avec les bras le long du corps.
	2	Pencher le corps en avant, relâché, poser mains autour des genoux, avec les doigts à l'intérieur, regard vers le sol.(comme la position de départ)

Tenue

Corsaire, ¾, leggings. T-shirt ou top prêt du corps. Pieds nus ou en pointes

Massues 3/3

Test 12-13 ans – Irlandais – mise à jour janv. 2022

Position de départ : Dos au public (dir. 5), pied gauche en arrière, bras le long du corps

- 8 + 8 + 4 (compter rapidement)
s'élever sur mi-pointes et lever lentement les bras par le côté jusqu'à l'extension. Pivoter de 180° vers gauche en arrière se retrouver face au public (dir. 1) et lentement descendre les bras par le côté jusqu'à la h. épaule en posant les talons (le pied droit se retrouve derrière)
- 1 – 4 br. tjrs à h. épaule, 1) ouvrir j. dr. à dr., 2) croiser j. dr. dev. ga. en pliant les 2 ge.,
3) ouvrir j. ga. à ga., 4) croiser j. ga. dev. dr. en pliant les 2 ge.
- 5 – 8 poser les mains sur les reins, 5) ouvrir j. dr. à dr., 6) croiser j. dr. dev. ga. en pliant les 2 ge.,
7) ouvrir j. ga. à ga., 8) croiser j. ga. dev. dr. en pliant les 2 ge.
- 1 – 4 mains tjrs sur reins, à 1-2) rond de jambe dr., amener j. dr. tendue pointée devant,
à 3) lever j. dr. dev. tjrs tendue , à 4) plier j. ga. , j.dr.tjrs levée
- 5 – 8 à 5) poser p.dr. en av. avec pdcorps, à 6) préparer les br. en arrondi devant et
7-8) pirouette fermée, (tourner vers dr.)
- 1 – 4 1-2) ouvrir j. dr. à dr. et balancé br. dr à dr. jusqu'à br. en V,
3-4) chgmt pdcorps sur j. ga. en balancé br. ga. à ga. jusqu'à br. en V,
- 5 – 8 5) chgmt pdcorps sur j. dr. 6) croiser j. ga. dev. j. dr. en passant par la pointe, 7) ouvrir
j. dr. à dr. 8) rester j. ouvertes pdcorps à dr.. En même temps 1 ¼ cercle frontal des 2
br. départ en-haut, descendre vers la ga. à 6) les br. sont de nouveau en-haut, finir à 8
avec 2 br. à dr. en diagonale vers le haut
- 1 – 4 1-2) chgmt pdcorps sur j. ga. avec balancé br. ga à ga. jusqu'à br. en V,
3-4) cercle frontal des br. en croisant les br, départ en-haut, descendre et remonter les
br. jusqu'à h. épaule, les paumes des mains se regardent, pdcorps centré, j.
légèrement pliées,
- 5 – 8 élan par extension dans j. et ¼ de pirouette fermée vers dr., les br. tjrs h. épaule, les
mains paumes vers l'int.. En tournant ramener les 2 br. en av. h. épaule.
à 8) tourner les mains paumes vers le sol, et plier les ge. (dir. 7)
- 1 – 4 1-2) cercle sagittal du br. dr. en arr. par en-haut avec 1 pas glissé en arr. j. tendues p.
dr., à 2) plier le ge.,
3-4) idem, mais côté ga.
- 5 – 8 tjrs j. légèrement pliées, à 5) poser m. dr. sur hanche dr. ,
à 6) poser m. ga. sur hanche ga,
7) pas j. dr en diagonale à dr.en av. (dir. 8),
8) ramener p. ga sous p. dr., plier j. dr avec p. dr. sur mi-pointe
- 1 – 4 1-2) pas j. dr. de côté à dr.puis ramener p. ga vers dr. (corps en dir. 8),
3-4)pas j. ga. en arr. et tourner 3/8 de tour (dir. 5) ramener p. dr. vers ga (pointer à
côté), en même temps passer les mains dans le dos et les poser sur reins
- 5 – 8 5-6) ouvrir j. dr. à dr., pivoter ge.dr. vers ge. ga. et retour j. dr. à dr. tendue, p. vers
l'ext.(dir 7) (twist) ,
7-8) révérence avec corps penché en-dessus de la j. dr. tendue, la j. ga. est pliée
- 1 – 4 1-2) poser j. dr. en av. (dir. 5) et 2 sautillés (lève ga. puis dr.),
3-4) pas dr. puis pas ga. en av avec cercle asymétrique des br.
- 5 – 8 5-6) ¼ tour à dr.poser j. dr en av. (dir. 7) et 2 sautillés (lève ga. puis dr.) arrivée à p.
joints,
7-8) saut extension avec 1/4 de tour vers dr. en levant les br. tendus aux oreilles (dir. 1)

- 1 – 4 1-2) 1 pas chassé en av. (dir. 1) départ avec j. dr. avec br. h. épaule de côté,
3-4) 1 pas en av. j. ga et saut de biche (le p. dr. tape la cuisse ga.) avec br. h. épaule de côté
- 5 – 8 5) ramener p. ga. en av. vers p. dr., amener les 2 br. le long du corps,
6-7-8) plier le plus possible les j., et poser les m. au sol de chaque côté du corps et s'asseoir par terre en glissant en arr. en tendant les j. (mvt repousser), poser m. sur cuisses
- 1 – 8 1-2) ouvrir les j. de côté et poser les m. de chaque côté du corps derr.,
3) p. dr.flex, p. ga. pointe, 4) inverser,
5) les 2 p.pointes en-bas, 6) les 2 p.flex,
7) attendre les 2 p.flex, 8) les 2 p. pointes en-bas.
- 1 – 8 1-2) fermer les j.,
3-4) ramener j. dr.pliée vers torse, 5-6) inverser, tendre j. dr et plier j.ga,
7-8) ½ tour vers ga. (dir. 5) (on se retrouve assis sur talon ga), j.dr. tendue, alignée
- 1 – 4 les bras: mvt coordination
1) br. ga. tendu de côté h. épaule, br. dr. aussi h. épaule replié dev. corps,
2) replier br. ga. en-dessus de la tête, descendre le coude dr. le long du corps, (les m. tendues forment un cadre autour du visage),
3) descendre le coude ga. le long du corps et tendre le br. dr. vers plafond,
4) tendre le br. ga. vers plafond et descendre le br. dr.en av. h. épaule
en même temps les jambes:
1) rien,
2) ramener j. dr. vers ga.(on se retrouve debout sur les ge.),
3) ouvrir j. dr. à dr., p. vers ext.,
4) ¼ de tour vers dr. en pivotant sur ge. ga., (dir 7) (la j. ga. vient s'aligner au reste du corps),
- 5 – 8 5-6) descendre br. ga. en av. h. épaule vers br. dr.,
7-8) cercle sagittal en arr. vers le bas, des 2 bras en se levant sur j. dr. et ramenant p. ga pointé à côté de p. dr., les br. de nouveau à h. épaule.
- 1 – 4 1) pas ga. en av. et 2) saut avec j. dr. tendue en av., le tout avec balancé sagittal des br. en arr.,
3-4) poser p. dr. en av., j. tendue et fermer j. ga, ramener br. le long du corps
- 5 – 8 5-6) pas dr. en arrière (dir.7) avec ¼ de tour vers dr. (dir.1)
7-8) ramener j. ga. vers j. dr. en glissant le pied lentement; en même temps (de 5 à 8) cercle du br. dr. d'av. en arr. et ramener le long du corps.
- 1 – 4 1) kick j. dr. en av., les mains sur les hanches, 2) poser j. dr. en arr, 3) ball-change, 4) kick j. ga. en av.
- 5 – 8 5-6) poser j. ga. par terre en arr.,
7) lever br. dr. par le côté jusqu'à l'oreille,
8) lever br. ga. par le côté et terminer br. plié en-dessus de la tête, la m. ga. saisit le coude dr.
- 1 – 8 1) descendre le br. dr. par le côté et poser la m. sur le rein.,
2) ouvrir et descendre br. ga par le côté jusqu'à h. épaule,
3-4) tendre j. dr. de côté,
5-6) balancé sagittal du br. ga. par en-bas jusqu'à h. épaule en av. avec ¼ de tour vers dr. en pivotant sur ge. ga., (dir 3)(la j. ga. vient s'aligner au reste du corps),
7-8) s'asseoir avec j. ga. repliée et j. dr. tendue (la m. dr. est tjrs sur le rein)
- 1 – 4 se tourner lentement de ½ tour (dir. 7) avec balancé horizontal des 2 br. vers la ga. h. épaule, finir en posant les m. par terre, regard vers le sol, replier légèrement la j. dr..

Tenue

Collant, jazzpant, justaucorps, t-shirt, top, le tout près du corps ; on doit voir les articulations (genoux, chevilles, épaules, coudes) . Pieds nus ou en pointes

Test 12–15 ans – Corde – mise à jour janv.2022

Position de départ : debout en dir.3, corde pliée en deux, tenue à environ 20 cm des bouts de chaque extrémité, brins du côté droite, bras tendus devant le corps, la corde n'est pas tendue (elle est en U), regard en avant.

Introduction 4 temps sans bouger

Bloc 1	1-2	Monter les bras par l'avant vers l'extension, poser la corde sur la nuque, en pliant les genoux à « 2 » et baisser le regard vers le sol, les bras viennent devant en diagonale (45°), largeur d'épaules, en glissant légèrement les mains sur la corde tendue.
	3	Tendre les jambes, glisser la corde jusqu'au bout entre les doigts pour tendre la corde (sur la nuque), les bras hauteur des épaules et parallèle au sol, regard en avant.
	4	Plier les genoux, bras viennent en avant largeur d'épaules, corde tendue en diagonale (45°).
	5-6	Tendre les jambes en ramenant les bras de côté hauteur épaules, la corde tendue en contact avec la nuque, regard en avant, en ouvrant pas droite de côté et pirouette, fermer pied gauche sur droite (finir en dir .3).
	7	Pivoter le haut du corps, avancer le bras droit hauteur épaules en avant, et bras gauche en arrière, hauteur épaules, la corde est tendue entre les bras.
	8	Lâcher la corde de la main gauche en pliant les genoux, petit balancé vers l'avant, le bras gauche descend le long du corps par le bas et monte devant hauteur des épaules.

Bloc 2	1-2	Ouvrir la corde, un brin dans chaque main, en même temps ¼ tour à droite (dir.5), 1 pas droite de côté (dir.7) et balancé droite-gauche.
	3	Balancé de la corde à droite.
	4	Fermer pas gauche sur droite avec balancé corde à gauche.
	5-6	Echappé sur l'avant-bras droite devant le corps à 90°, avec pas de côté à droite, (tout en dir. 5).
	7	Jambes ouvertes, mvt de « 8 », derrière le dos et revenir (changement du poids du corps pendant le mvt).
	8	Fermer pied gauche sur droite en faisant ¼ tour à droite sur mi-pointes (dir.7), la corde en avant prête pour les sauts, bras tendus parallèles hauteur des épaules.

Bloc 3	1-4	2 sauts lents en avançant avec pied droite, jambe droite tendue, jambe gauche pliée en arrière (presque aux fesses).
	5-8	4 sauts rapides en avançant avec pied droite-gauche-droite-gauche avec 1 passage de la corde à chaque saut (la jambe en avant est tendue, la jambe en arrière est pliée).

Bloc 4	1	Fermer pied droite sur gauche (jambes fléchies), mettre corde dans la main droite, cercle sagittal en avant à droite du corps en passant par en-bas, bras gauche le long du corps.
	2	Cercle sagittal en avant à gauche du corps en passant par en-bas (jambes fléchies).
	3-4	Cercle sagittal en avant à droite du corps en passant par en-bas et terminer le mvt du cercle en ralentissant la corde presque à l'arrêt derrière, ne pas toucher le sol, corps légèrement penché en dir.7 (jambes fléchies).
	5-6	Balancé en avant, ramener vivement (avec un à coup sec) la corde en pliant le coude, en la faisant plier en deux pour rattraper l'autre extrémité (la boucle) dans la main droite (jambes fléchies).
	7-8	¼ tour à droite (dir.1), pas droite de côté (dir. 3) avec ½ cercle de la corde devant le corps dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour la gymnaste, rattraper la corde en-haut à l'extension avec la main gauche en amenant les deux bras par les côtés, en fermant pied gauche sur droite, sur la pointe des pieds.

Bloc 5	1-2	Pas chassé gauche en avant, bras tendus en haut.
	3-4	Abaisser les bras en avant (corde hauteur des hanches touchant le corps, bras légèrement pliés), saut de galop avec tour complet à gauche (on tourne en avant autour de son épaule gauche)
	5-6	Remonter les bras par devant tendus à l'extension, pas chassé gauche en avant.
	7-8	Saut sur place jambe droite tendue en avant, jambe gauche tendue à la verticale, garder les bras en haut.

Bloc 6	1-2	1/8 tour droite avec 1 saut dédoublé jambe droite en avant (dir.2), talon gauche tiré en arrière en haut, bras en haut tendus.
	3-4	1/8 tour droite avec 1 saut dédoublé jambe gauche en avant (dir.3), talon droite tiré en arrière en haut, bras descendant devant le corps (corde hauteur des hanches touchant le corps, bras légèrement pliés).
	5-8	4 petits sauts pieds joints sur place (fermer pas droite sur gauche) en tournant à droite jusqu'à la dir.8, les bras montent en diagonale au même rythme que les sauts, vers la droite, la corde tendue, bras à droite en haut.

Position finale	bras tendus en extension, tête entre les bras, regard en avant en dir.8, corde tendue, jambes légèrement fléchies, corps légèrement penché sur la droite.
-----------------	---

Tenue *Corsaire, ¾ , leggings. T-shirt ou top prêt du corps. Pieds nus ou en pointes.*

Test 13-14 ans – Fever – mise à jour janv. 2024

Position de départ : Debout dir. 1, pied droit pointé, main gauche sur hanche gauche, bras droit tendu légèrement écarté, tête à gauche en-dessus de l'épaule, regard vers le sol.

Remarque : Pendant ce test, se tenir bien droite, avec le menton par-dessus l'épaule.

Bl 1 1-2 (1) rien, (2) claquer les doigts (droite),
 3-4 (3) rien, (4) lever la tête et claquer des doigts (droite).
 5-6 (5) rien, (6) pointer le pied gauche, poser pied droit au sol et claquer des doigts (droite)
 7-8 (7) rien, (8) croiser la jambe droite devant en pointant, pied gauche au sol, tendre le bras gauche, claquer des doigts (droite et gauche).

Bl. 2 1-2 Tourner $\frac{1}{2}$ t sur la gauche (dir. 5), pointer le pied gauche, bras levés à la verticale (bras passent le long du corps), claquer des doigts.
 3-4 Descendre les bras le long du corps, claquer des doigts.
 5 Pause (rien).
 6-8 Les j. fléchies, reculer jambe gauche, jambe droite, fermer gauche sur droite en faisant $\frac{1}{2}$ t autour de l'épaule droite (finir dir. 1).

Bl. 3 1-2 Glisser la jambe gauche sur la gauche, en ouvrant les bras sur les cotés en passant du centre par en-bas (finir bras gauche en diagonale avec j. droite, bras droit à h. épaule).
 3-4 Avancer la jambe droite en passant vers p. gauche, descendre les bras sur le coté, mains flex.
 5-6 (5) Pirouette à gauche en arrière sur pied droite, jambe gauche levée tendue vers l'avant, (6) poser la jambe gauche devant l'autre, poids du corps en avant.
 7-8 Rouler vers l'arrière, l'épaule droite, puis la gauche.

Bl.4 1-4 Glissage en arrière en reculant la jambe gauche, droite (glisser le pied) (mains libres)
 5-6 $\frac{1}{2}$ t. (dir.5) avec cercle du bassin vers l'arrière de droite à gauche, mains posées sur hanches coudes en avant.
 7-8 (7) Tendre (jeter) le bras droit à la verticale. (8) Tendre (jeter) le bras gauche à l'horizontal devant soi et tourner la tête à gauche par-dessus l'épaule.

Bl.5 1-2 $\frac{1}{4}$ t. (dir.3) Ramener pied gauche sur droite, mains devant le cœur, coudes h. épaules.
 3-4 Reculer le coude droit, puis le gauche, plier progressivement les genoux jusqu'à la position accroupie.
 5-6 Idem pour les coudes, se relever progressivement, jusqu'aux jambes tendues.
 7-8 Cercle du bras droit vers l'avant dans la diagonale qui entraîne le corps vers $\frac{1}{8}$ tour sur la droite (dir.4) avec grande flexion des genoux en montant sur les pointes ; en même temps descendre bras gauche.

Bl.6 1-2 1 pas chassé droite ou gauche.
 3-4 (3) Avancer 1 pas marché gauche ou droite. (4) Saut écart droite ou gauche.
 5-6 1 pas chassé gauche ou droite.
 7-8 (7) Avancer 1 pas marché droite ou gauche. (8) Fermer gauche sur droite ou droite sur gauche avec $\frac{1}{2}$ t. (en diagonale dir. 8), rester sur les pointes.

Bl.7	1-2	Relâcher le haut du corps, poser les talons et fléchir les jambes.
	3-4	(3) Lever la tête, redresser le dos. (4) Pause (rien).
	5-6	(5) Tendre bras gauche à l'horizontal à gauche avec main flex vers le bas, glisser la jambe droite à la droite. (6) Pause (rien).
	7-8	(7) Se redresser debout, monter le bras gauche par le côté, tendu à la verticale avec main flex vers le bas, ramener la jambe droite en glissant, pied droit pointé. (8) Pause (rien).
<hr/>		
Bl.8	1-4	(1) 1/8 t. dir.1, avancer la jambe droite. (2) 1/2 t. sur la gauche dir.5. (3) Avancer la jambe droite. (4) 1/2 t. sur la gauche dir.1. (pivot-turn)
	5-8	(5-6) Lever la jambe droite ouverte de côté, pointe à côté du genou, lever les bras à l'horizontal, claquer des doigts. (7) Lever le bras gauche à la verticale par le côté. (8) Plier l'avant-bras gauche en-dessus de la tête, tourner tête à droite, claquer des doigts.
<hr/>		
Bl.9	1-2	Poser le pied droit au sol, ouvrir la jambe gauche pied pointé, lever le bras droit dans la diagonale de côté, regarder la main droite.
	3-4	Poser la main gauche au sol près du pied droit. Poser les fesses vers public, rouler sur les fesses 1 tour vers l'avant.
	5	Plier la jambe droite en tailleur, genou au sol, pointer le pied gauche devant, bras tendus de chaque côté, bout des doigts au sol (dir.1).
	6-7-8	Monter le bras gauche plié devant soi, le redescendre par le côté gauche, suivre le mvt du regard.
<hr/>		
Bl.10	1-2	Pousser les jambes en avant légèrement vers diagonale à gauche, lever le bras droit sur le côté par dessus la tête, tourner vers la gauche à plat ventre, tendre les jambes, poser la main droite au sol, tête face au sol, dir.5 (position crocodile).
	3-4	Ouvrir la jambe gauche par-dessus en frôlant la droite, se relever en position assise j. écartées, mains derrière au sol, dir.1
	5-6	(5) Plier la jambe droite, pied pointé. (6) Plier la jambe gauche, genou au sol.
	7-8	(7) Tendre la jambe droite. (8) Monter la jambe gauche, ouvrir en diagonale dir. 8, pied pointé.
<hr/>		
Bl.11	1	Pousser-lever les bras dans la diagonale dir. 8, de chaque côté du genou gauche et tendre la jambe gauche.
	2	Redescendre les bras sur les côtés.
	3	Poser les mains. derrière
	4	Pencher la tête sur la droite et revenir au centre.
	5-6	Amener les bras sur les côtés vers l'avant, pencher le haut du corps, dos droit.
	7-8	Ramener les bras sur les côtés, fermer la jambe gauche sur droite, redresser le haut du corps, dir. diagonale 2.
<hr/>		
Bl.12	1-4	Rouler arrière (libre) sur l'épaule droite ou gauche, tête face au sol (position crocodile) (on se retrouve en diagonale dir 2).
	5-6	Rouler sur le flanc droit à 5, mains au sol devant la poitrine, coude droit au sol, coude gauche levé, plier les jambes dir.8.
	7	Ouvrir la jambe gauche, toujours pliée, regard devant.
	8	Déplier la jambe gauche, regard vers la pointe du pied gauche.

Bl.13 1-2 ¼ t. (dir.2) Se pousser et ramener les fesses sur les talons, dos droit.
3-4 Déplier les genoux (debout sur les genoux).
5-6 Avancer la jambe droite.
7-8 Se lever, ramener pied gauche sur droite, croiser les poignets devant la poitrine.
Sauter les jambes tendues (saut extension) en ouvrant les bras sur les côtés, bras pliés, coudes vers le haut (les bras forment un U à l'envers).

Bl.14 1-2 1 pas chassé pied droite (dir.2), bras tendus de côté à l'horizontale.
3-4 1 pas marché pied gauche (élan), à 3 descendre les bras sur les côtés et saut jambe gauche tendue ou pliée, jambe droite pliée vers l'avant, à 4 lever les bras vers l'avant, mains devant soi.
5 1 pas marché pied droit en avant (dir.2), descendre les bras le long du corps.
6-7-8 Pirouette fermée à droite sur mi-pointe, terminer en dir.1, à 8.

Bl.15 1-2 Croiser la jambe droite vers l'avant, jeter les bras vers l'avant, mains croisées et flex vers le sol.
3-4 Ouvrir la jambe gauche vers l'arrière en diagonale, poids du corps sur la jambe gauche, croiser les bras, mains sur le côté vers les omoplates.
5-6 Ouvrir la jambe droite vers l'arrière en diagonale, poids du corps sur la jambe droite, bras tendus à la verticale, mains flex vers l'avant.
7-8 ¼ t. (dir.3) Ramener pied gauche sur droite, pied gauche pointé, tendre les bras vers l'avant, la main gauche/droite tient l'autre, paumes vers l'extérieur dir.3.

Bl.16 1-2 Monter le bras droit et descendre le bras gauche, par devant, mains flex vers l'avant
3-4 Tourner la tête vers public
5-6 Descendre le bras droit, poser main droite au-dessus de la gauche, plier les genoux.

Tenue

Collant, jazzpant, justaucorps, t-shirt, top, le tout près du corps ; on doit voir les articulations (genoux, chevilles, épaules, coudes) . Pieds nus ou en pointes

Test 13-16 ans – Balle – mise à jour janv. 2022

Position de départ : Face au public, (dir.1) balle tenue dans les 2 mains devant le corps, jambes serrées.

Remarque : durant tout le test, tous les mouvements sont liés, sans jamais stopper le mouvement de la balle.

Bloc 1	1-4	Sans bouger.
	5-6	Lancer la balle en-haut devant soi, avec les 2 mains, (regard suit la balle),
	7-8	Rattraper avec la main droite, revenir avec les 2 bras le long du corps.
<hr/>		
Bloc 2	1-4	4 pas en avant droite-gauche-droite-fermer gauche sur droite avec balancé sagittal des bras tendus en avant (1-2) puis en arrière (3-4).
	5-6	ouvrir pas de côté à gauche (dir.7) et balancé frontal par en-bas avec mvt de pelle et changement de balle de main à gauche, poids du corps à gauche.
	7-8	balancé frontal par en-bas avec mvt de pelle et changement de balle de main à droite et changement du poids du corps à droite.
<hr/>		
Bloc 3	1-4	(1-2) Pas chassé de côté à gauche, jambe gauche (gauche-droite), et (3) pas de côté à gauche et (4) fermer pied droite sur gauche, en faisant un cercle frontal vers l'intérieur avec la balle dans la main droite, bras gauche à hauteur d'épaules de côté, finir les bras horizontalement de côté à hauteur d'épaules et les pieds joints.
	5-8	Tour naturel de côté à gauche (ouvrir gauche -½ tour droite - ½ tour gauche – fermer pied droite sur pied gauche) avec changement de balle de main à 6 lorsque le dos est face au public. De 5 à 8 les bras restent à la hauteur des épaules. (la balle se retrouve dans la main gauche).
<hr/>		
Bloc 4	1-2	1/8 tour (dir. 2) pas chassé avant avec jambe droite (droite-gauche), avec les bras horizontalement de côté à hauteur d'épaules.
	3-4	1 pas gauche et fermer le pied droit sur gauche en faisant un ½ tour à gauche sur les pointes de pieds joints (dir. 6), en même temps, monter les bras tendus en extension en prenant la balle des 2 mains, regard en avant en dir. 6.
	5-6	Poser la balle sur la nuque, par en-haut, et se pencher légèrement en avant, dos droit, fléchir les jambes serrées.
	7-8	Lâcher la balle et la laisser rouler sur le dos, la rattraper avec les 2 mains au niveau du bassin, se redresser et prendre la balle dans la main droite, revenir les 2 bras le long du corps.
<hr/>		
Bloc 5	1-2	Fléchir les jambes serrées (en dir.6) et pronation du bras droit, tendu de côté à hauteur d'épaule, bras gauche le long du corps
	3-4	Lancer la balle en-haut depuis la pronation et rattraper avec la main droite en se redressant.
	5-8	4 pas en avant (en dir.6) droite-gauche-droite-fermer gauche sur droite avec lancé de balle par-dessus la tête, rattraper la balle dans la main gauche, bras à hauteur d'épaules.
<hr/>		
Bloc 6	1-4	Fléchir les jambes serrées (en dir.6), se pencher en avant et tourner la balle autour des genoux (commencer derrière en direction de droite) (la balle fait 1½ tour), la balle se retrouve dans la main droite, se redresser avec le bras gauche de côté à hauteur d'épaules, le bras droite avec la balle le long du corps.
	5-8	Ouvrir pas droite en avant (dir 6) et pirouette à droite sur pied droite, avec genou gauche en crochet en avant, en montant bras droite en avant avec balle jusqu'à la verticale et bras gauche ouvert de côté à hauteur épaules. Finir la pirouette en fermant les pieds joints avec 2 bras ouverts de côté à hauteur d'épaules.

Bloc 7	1-2-3	Saut de galop (en dir.6) en partant avec le pied gauche, et lancer la balle en avant en-haut, rattraper la balle des 2 mains.
	4	Fermer le pied droite sur gauche, les 2 bras en avant à hauteur d'épaules.
	5-8	Frapper fort la balle au sol avec les 2 mains, la laisser monter en-dessus de la tête et la rattraper des 2 mains, garder les bras à hauteur épaules.
Bloc 8	1-2	Avec petit élan, lancer la balle en-haut devant soi, la rattraper avec les bras tendus en-haut, les mains croisées au niveau des poignets.
	3-4	Dérouler les bras entre les coudes et finir le mvt avec les 2 bras tendus en avant à hauteur d'épaules, balle toujours tenue des 2 mains.
	5-8	Se mettre à genoux, (regard toujours en dir. 6) d'abord pied droite en arrière (5-6), puis pied gauche (7-8), avec les 2 bras en avant à hauteur d'épaules, balle tenue des 2 mains.
Bloc 9	1-4	S'asseoir à gauche des jambes, puis ramener les jambes en avant groupées avec 1/8 tour à droite (dir. 7), poser-coincer la balle entre les cuisses et le ventre.
	5-8	Roulé en arrière, avec la balle coincée entre cuisses et ventre (sans tenir la balle), arriver assise sur les talons (dir. 7) et prendre la balle dans la main droite, le bras gauche le long du corps.
Bloc 10	1-4	En penchant le corps en avant, rouler la balle sur le sol en avant avec la main droite, puis revenir en arrière en se redressant, bras gauche toujours le long du corps.
	5-6	Se lever sur les genoux en roulant la balle sur le corps de bas en-haut, avec les 2 mains
	7-8	Se mettre debout en posant pied en avant gauche-droite (dir. 7) en laissant rouler la balle sur les bras tendus en avant devant le corps. Récupérer la balle dans les 2 mains.
Bloc 11	1-4	1/8 tour en diagonale (dir.8) 2 pas marché droite - gauche et dribbler la balle 1 fois avec main droite, la rattraper, bras gauche de côté à la hauteur des épaules, lier les pas avec 1 saut de biche (genou droite en-haut), bras gauche de côté à la hauteur des épaules, bras droite en avant avec la balle, à hauteur épaules. Réception du saut sur pied droit.
	5-8	Tour naturel en avant (ouvrir gauche -1/2 tour droite - 1/2 tour gauche – fermer pied droite sur pied gauche) avec les bras ouverts de côté à la hauteur des épaules. (toujours dir.8) (Les éléments 1-8 se font de manière coulée)
Bloc 12	1-4	Spirale du bras droit avec balle (bras droit fait 1 cercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre devant le ventre, ouvre vers la gauche en haut en faisant 1 cercle au-dessus de la tête), bras gauche de côté à hauteur d'épaules.
	5-6	1 sautillé en arrière (taper droite, lever gauche) avec balancé sagittal bras droite en avant avec la balle, à hauteur épaules. Bras gauche toujours de côté à hauteur d'épaules.
	7-8	Poser pied gauche en arrière, la jambe droite reste tendue, pointée en avant, ramener le bras droit le long du corps et le pousser jusqu'à l'extension, regard vers la balle, bras gauche de côté à hauteur d'épaules. (Les éléments 5-8 se font de manière coulée)

Tenue

Corsaire. T-shirt ou top prêt du corps. Pieds nus ou en pointes

Balle 2/2

Test 14-16 ans – Hip-Hop – mise à jour janv. 2024

Nouvelle musique sans parole

Position de départ : position debout, jambes écartées, bras le long du corps légèrement ouverts, tête en bas, dir.1.

Intro San-tana aye !Lever la tête (aye).

Bloc 1 1-4 (1) Plier les genoux. (2) Lever l'épaule gauche, poids du corps sur la gauche. (3) Regarder à droite. (4) Lever l'épaule droite, transférer poids du corps sur la droite.
5-et-6 Lever et baisser les épaules, à droite, au milieu, à gauche.
et-7et-8(à et) avec ¼ t. dir.7. , ramener pied droite sur gauche. (à 7) Pause. (à et-8) avec ½ t. dir.3. , ouvrir la jambe droite et ramener pied gauche sur droite, dir.3.

Bloc 2 1-2 Mains dans le dos vers le bassin, coudes en avant. Avancer droite, gauche.
3-et-4 Avancer pied droit (pas tombé) en diagonale, glisser le pied droit en arrière, poser en avant en diagonale.
5-6 Idem 1-2 mais gauche, droite.
7-et-8 Idem 3-et-4 avec la jambe gauche.

Bloc 3 1-2 ¼ t. dir.7. , ouvrir la jambe droite, poids du corps sur la droite. À 2) Lever la jambe droite. (les bras sont libres)
3-4 Idem ¼ t. dir.5
5-6 idem ¼ t. dir.3.
7-8 idem ¼ t. dir.1.
(dessiner une croix; de 1 à 8, le pied gauche reste toujours au même endroit)

Bloc 4 1-2 (1) Ramener-lever jambe droite sur gauche. (2) Ouvrir la jambe droite, poids du corps sur la droite, bras pliés à gauche, mains à hauteur d'épaules, regard à gauche.
3-4 Rouler les épaules en arrière, coudes pliés à angle droit (bielle de locomotive), ¼ t. dir. 3, ramener en pliant gauche sur droite, pied flex.
5-6 (dir. 3) Step up droite, taper des mains. (step up =dr. ga.dr.)
7-8 3/8 t. dir 8, Step up gauche, taper des mains.

Bloc 5 Mains à hauteur de poitrine, coudes levés (poings fermés, coudes à 90°, les bras ne bougent pas).
1-2 Lever la jambe-genou gauche, la poser en arrière de côté (corps en dir. 6).
3-4 Lever la jambe-genou droite, la poser en arrière de côté (corps en dir. 2).
5-8 Idem (1à 4). À 7-8 Ramener jambe droite sur gauche, dir.1 à 8.

Bloc 6 1-et-2 Ouvrir la jambe droite de côté, lever genou et plier, ramener fermer. Lever l'épaule gauche, droite, baisser (les bras sont tendus)
3-4 Avancer la jambe droite, poids du corps sur la droite, 1/4 t. se tourner face à la dir.7. Les mains accompagnent le mvt.
et-5 Sauter les jambes pliées, genoux en avant
et-6 Jeter les bras croisés en avant, puis jeter les bras en arrière, jambes fléchies
7-8 Remonter progressivement avec isolation de l'épaule droite en 2x (bras tendu). Relevé à 8.
De 6 à 8, la tête est tournée vers direction 1.

Bloc 7	1	Ramener (pas chassé) pied gauche sur droite, lever la jambe droite, genou droit sur la gauche, avec ouverture des bras tendus à l'horizontal (bras gauche en avant et bras droit en arrière).
	2	¼ t. dir.5 , poser la jambe droite de côté, jambes écartées.
	3-4	Plier les genoux sur droite, puis sur gauche (twist). Les bras le long du corps.
	5	½ pirouette vers l'arrière sur la jambe droite. Lever pied gauche j.pliée
	6	Poser le pied gauche, dir.1 et mains sur hanches, débuter le tour en arrière avec le haut du corps, départ gauche.
	7	Revenir avec le haut du corps sur la droite.
	et-8-et	(à et) Lever les bras sur la droite, mains à hauteur d'épaules. (à 8) Sur la gauche. (à et) Lever les bras toujours sur la gauche, pliés, mains au-dessus de la tête, lever la jambe droite dir.8.
Bloc 8	1	Poser la jambe droite dans la diagonale dir.8, baisser les bras pliés coudes à hauteur d'épaules.
	2	Vague des bras .
	3	¼ t. Avancer la jambe gauche, corps en dir.2.
	4	Rouler l'épaule droite en arrière
	5-6	Croiser la droite, ouvrir la gauche .
	7-8	¼ t. Ramener droite sur gauche, grand cercle gauche-droite des bras au-dessus de la tête, dir.8
	Bloc 9	1-2
3-5		Ouvrir la droite, ramener. Les bras balancés suivent le mvt de la jambe.
5-6		Glissade en ouvrant la jambe droite à droite, ramener la gauche, les bras suivent, index pointés.
7-8		Se relever en 2 temps avec isolation de l'épaule gauche, puis droite.
Bloc 10		1
	2	Avancer la jambe droite.
	3-4	Pirouette ouverte en avant, avancer la jambe gauche, puis la droite.
	5	Avancer la jambe gauche, haut du corps penché vers l'avant, bras droit tendus sur la droite, bras gauche plié devant le corps, index pointés regard à droite.
	6	Idem pour les bras à gauche. Passer les bras par-dessous
	7-8	Avec un tour des avant-bras, terminer sur la droite. Suivre les mains du regard.
	Bloc 11	1-2
3-4		Retourner le pied gauche, même mvt des bras (la tête suit) .
5-6		Poser le genou gauche au sol, même mvt des bras . (angle droit dans les jambes)
7-8		même mvt des bras, regarder vers le public . Terminer les bras tendus devant soi, poings fermés.
Bloc 12		1-2
	3-4	Descendre le bras gauche tendu le long du corps (à 3) et le tendre en arrière (à 4), la tête suit le mvt.
	5	Jeter les bras en avant .
	6	Plier les bras (ramer), amener le genou gauche près du pied droit.
	7-8	Idem que 5-6

Bloc 13	1	Descendre les bras le long du corps.
	2	Ramener le genou droit avec ¼ t., dir.1.
	3	S'asseoir sur les talons.
	4	Ecarter 2 les jambes.
	5	Frapper le torse de la main droite.
	et	Claquer des doigts,
	6	frapper des mains.
	et	Frapper le torse.
	7	Pause.
	et	Claquer des doigts,
	8	frapper des mains (fortement).
<hr/>		
Bloc 14	1	Poser les mains de chaque côté, mais devant le genou droit, bras tendus.
	2	Plier les bras.
	3-4	(à 3)bras tendus tendus-pliés (à 4 pliés), idem vers le genou gauche.
	5-6	Ramener les genoux en posant les fesses sur la gauche, ¼ t., dir.3 .
	7-8	½ t. sur les fesses, terminer dir.7 , (jambes groupées-collées)
<hr/>		
Fin	1	Coucher la jambe droite, genou gauche reste en-haut, se pencher vers l'avant, dir.1, décoller la main gauche du sol, main droite devant la bouche « Chut ! »

Tenue

Jazzpant, corsaire, t-shirt, top, le tout près du corps ; on doit voir les articulations (genoux, chevilles, épaules, coudes) . Baskets autorisées

Test 14-16 ans – Aérobic – mise à jour janv. 2024

Position de départ : - (Face au public dir.1) Bras le long du corps / tête baissée / genou droit plié avec pied pointé fermé / dos droit.

Partie lente

Départ dès que la musique démarre.

BI 0	1-4	Monter les bras vers le ciel en passant par les oreilles / regard face / mains tendues avec paumes vers l'intérieur
	5-8	Plier les bras , mains vers les oreilles / regard vers le ciel, coudes vers l'avant
BI 1	1-8	Croiser les bras devant en faisant un cercle vers l'intérieur / balance sur le côté droit en levant jambe g. (bras, corps, jambe en alignement) / tirer la tête vers la main dr., l'oreille contre l'épaule
BI 2	1-2	Passer jambe g. par devant la j. dr. pour s'asseoir au sol, tourné sur la hanche gauche
	3-4	Tirer jambe dr. tendue vers la tête (élément de souplesse) en appui sur le coude g., avant-bras vers le public (l'autre main derrière la jambe)
	5-8	revenir pour se retrouver en position assise (en dir.3) les deux jambes tendues, bras le long du corps
BI 3	1-8	Aller chercher avec les bras vers la pointe des pieds / revenir en pliant les bras pour se retrouver sur le dos mains derrière la tête / jambes pliées /pieds serrés
BI 4	1-4	A Grand abdos (éléments de force) remonter 1x jusqu'aux genoux bras g. tendu vers la g. bras droit plié devant poitrine / le regard vers la gauche / revenir au sol, dos droit, (2 tps pour monter 2 tps pour descendre)
	5-8	B 1 petit abdo (juste décoller les épaules)/mouvement des bras : plier bras vers la tête dr.+g.+dr. (doigts tendus) (espace d'un poing entre menton et poitrine/ regard en diagonal) à 8) les deux bras au sol
BI 5	1-4	Point A idem, mais à droite regard à droite
	5-8	Point B idem
BI 6	1-4	Monter en bougie , mais sous les reins
	5-8	Descendre de la bougie, revenir sur les pieds joints, puis appui sur les genoux (pointes de pieds posées) (on peut s'aider des mains)
BI 7	1-4	Grand tour de bras en partant de l'arrière vers l'avant / se retrouver au sol en position appui facial avec les bras pliés, mains dir.3, écartement entre les mains = plus large que les épaules , les jambes sont pliées à l'équerre (90°).
	5-6	Se repousser vers le haut
	7-8	puis revenir vers le bas torse appuyé au sol, en tendant les jambes (poser pointes des pieds)
BI 8	1-4	Ramener les jambes en paquet sous le corps position accroupie (les mains restent en place) et se relever en faisant ¼ de tour sur la droite (on est alors dos au public dir.5) pieds joints
	5-8	Roue (libre), réception pieds joints dir.5 à 8, avec bras vers le haut
BI 9	1-8	baisser les bras tendus, lentement par le côté
	1-8	tour de bras de l'intérieur vers l'extérieur avec flexion des genoux sur le refrain

Partie rapide

BI 10	1-4	Partir sur le côté droite, dir.7 : (grapevine) ouvre j.droite, croise gauche derrière, ouvre droite, referme j.gauche pieds joints avec un petit saut et un ½ tour vers la droite
	5-8	Idem vers la gauche, dir 3 . De 1 à 8, le bras qui se trouve dans la direction où l'on va balaise devant (comme un scanner-radar), l'autre est dans le dos /buste légèrement penché vers l'avant / frapper des mains quand on revient pieds joints
<hr/>		
BI 11		Exercice talon-fesse (heel back/leg curl) :
	1-2	ouvre j.dr. à dr. avec ¼ de tour à droite et talon gauche sur la fesse gauche (dir.7)
	3-4	pose j.g. talon dr. vers fesse dr.
	5-6	pose j.dr. et talon g. sur fesse g. en revenant sur le ¼ de tour (dir.5)
	7-8	ouvrir j. g. ramener j.dr. pour finir pieds joints De 1 à 8 les bras accompagnent le mvmt de manière fluide. Ne pas sautiller. Amorcer les mvmt avec la talon.
<hr/>		
BI 12	1-4	V-step (dir.5) : ouvrir pied dr. puis pied g. en forme de V / revenir au centre / accompagner main dr. et g. paumes vers l'avant (dir.5) en même temps que les pieds
	5-8	¼ de tour à droite (dir.7) (tourner à 5) répéter l'exercice V-step
<hr/>		
BI 13	1-2	(lunge twist) Pointer pied dr. à droite, jambe tendue et bras dr. légèrement fléchi devant le visage, poing fermé, l'autre bras est derrière le dos
	3-4	idem à gauche en faisant ¼ de tour vers la droite (dir.1)
	5-8	répéter le tout 1x / mais avec 1/8 de tour à 7-8, s'arrêter dans la diagonale dir.2
<hr/>		
BI 14	1-8	Faire 4 sauts glissés en avançant en diagonale dir 2 (4 x scoop) et en frappant des mains au niveau de la poitrine, commencer j.droite, fermer les pieds joints.
<hr/>		
BI 15	1-4	Partir dans la diagonale dir.4 : (saut Superman) 1 saut pieds joints sur place, avant-bras repliés devant le corps, poings fermés, puis 2 saut de côté vers la droite en levant et tendant la j. gauche / tirer le bras dr. vers la dr. / le bras gauche vers gauche parallèle à la j. gauche, mains tendues , idem sur 3-4
	5-8	Courir en arrière (knee lift) (en dir. 7, regard dir. 3) en levant les genoux à l'horizontal dr./g./dr. et fermer pieds joints à 8 (bras le long du corps)
<hr/>		
BI 16	1-2	Ouvrir j. dr. en squat en faisant ¼ de tour à gauche (on est face au public dir.1) / plier bras dr. vers la poitrine, bras g. tendu en-bas devant le corps / poings fermés
	3-4	revenir pieds joints avec ½ tour vers la gauche (dir.5) changer les bras g. dr.
	5-8	répéter l'exercice 1x (idem 1 à 4) on revient face au public dir. 1, les bras même mvmt mais plus rapide (2x).
<hr/>		
BI 17	1-2	Face au public dir.1, j. dr. devant (mambo)/ bras de côté pliés à angle droit vers le haut
	3-4	déboulé arrière dr-g-dr (pirouette ouverte)
	5-6	j. dr. en arrière , regard dir. 5 en arrière par-dessus l'épaule droite
	7-8	revenir pieds joints avec ¼ de tour à gauche, cha-cha-cha (dir.7) bras le long du corps

BI 18	1-2	Saut pieds joints (dir 7) et saut de biche j. g. tendue en arrière / j. dr. pliée au genou / lancer les bras vers l'avant, les paumes vers l'intérieur
	3-4	Marcher vers l'avant (dir.7) g. et dr.
	5-6	(pivot turn) se retourner (dir.3) sans décoller le pied g. et marcher dr.
	7-8	(pivot turn) se retourner (dir.7) sans décoller le pied g. et marcher dr. / de 3 à 8 les bras sont libres mais suivent le mouvement de marche
<hr/>		
BI 19		Faire un grand 3/4 cercle en partant sur la gauche, 7 pas de course talon-fesse, commencer pied g. / terminer fermer pieds joints à 8 / on se retrouve face au public (dir.1)
	1-4	avec tour de bras de l'extérieur vers l'intérieur , hauteur visage
	5-8	impulsion à 5 et les bras reviennent le long du corps, depuis l'intérieur vers l'extérieur
<hr/>		
BI 20	1-4	2 step-touch, commencer à dr. fermer g. / ouvrir g et fermer dr./ genoux légèrement fléchis / les bras croisent-ouvrent en tirant les coudes en arrière
	5-8	(side jack) à 5 Saut de côté (corps à droite), talon g. pied flex sur la gauche / revenir au milieu saut pieds joints à 6 / puis à 7 saut de côté, talon dr. pied flex sur la droite / revenir au milieu saut pieds joints à 8 / les mains sont sur les hanches / le corps est décentré par rapport à la j. d'appui
<hr/>		
BI 21	1-8	(repeater) à 1 Ouvrir pied g. dans la diagonale (dir.8) / à 2 ramener genou d. direction poitrine (haut. max. haut. hanches) / à 3 reposer pied droit vers l'arrière / à 4 idem 2 5 à 8 répéter 2x exercice 3 et 4 / le tout en position du coureur , torse légèrement en avant, aligné avec j. arrière / les bras pliés 90°, coudes contre les cotes, poings fermés, accompagnent le mvmt jusqu'à maximum h. épaule
<hr/>		
Final	1	ouvrir les bras tendus sur le côté, hauteur d'épaules, paumes vers l'arrière / visage et épaules tournées vers le public dir. 1 / sans bouger le poids du corps , jambe g. reste fléchie dans la diagonale dir. 8
<hr/>		

Remarques techniques aérobic :

Dérouler le pied – du talon à la pointe (front/latéral) – de la pointe au talon (back).

Talons posés au sol, pas de mouvement de ressort.

Ne pas visser les hanches (V-step).

Pieds toujours fermés.

Repeater – Pas de déplacement du poids du corps.

Scoop - Rejoindre les pieds, déroulement talon-pointe. Pas de chassé inutile.

Appuis faciaux – ne pas verrouiller les coudes – pose des mains égale – (idéalement tibias au sol > genoux)

Abdos – le mouvement vient de la zone abdominale – ne pas tirer sur la nuque – espace d'une orange sous le menton (pas collé au torse)

Squat – pieds ouverts à 11h05 – jambes écartées plus large que les épaules – dos droit, légèrement vers l'avant – genoux ne dépassent pas la pointe du pied – position assise

Tenue Collant, jazzpant, justaucorps, t-shirt, top, le tout près du corps ; on doit voir les articulations (genoux, chevilles, épaules, coudes) . Baskets obligatoires

Test 15-20 ans – cerceau - mise à jour janv. 2022

Cerceau 1/3

Position de départ : Face au public. Assise sur le talon droit. Jambe gauche tendue de côté. Cerceau tenu sur le côté gauche en diagonale en-haut avec les 2 bras tendus, le bras droit dessous, le bras gauche dessus. Regard vers cerceau.

(Tous les mouvements sont liés et les transitions sont fluides sans arrêt du mouvement de cerceau)

Introduction 5 temps sans bouger

Bloc 1	1	Se pencher en avant sur la cuisse, les 2 bras à gauche.
	2-3-4	Rouler de côté sur le dos, vers la droite, avec les jambes et les bras tendus et écartés.
	5	Poser le tibia gauche au sol et poser le pied droit au sol en dir. 2.
	6	Etirement des 2 bras en diagonale à hauteur des épaules (en dir. 2).
<hr/>		
Bloc 2	1-4	Se lever debout pieds fermés (en dir. 1), en faisant 4 rotations horizontales au-dessus de la tête (hélicoptère) (sens inverse des aiguilles d'une montre) avec cerceau autour de la main droite, bras droit tendu à la verticale, bras gauche de côté hauteur épaule.
	5-6	Poser le cerceau au sol, vertical, devant le corps.(prise extérieure)
<hr/>		
Bloc 3	1-2	Avec flexion des genoux, faire tourner le cerceau en toupie, dans le sens des aiguilles d'une montre.
	3-4-5	Pirouette à droite sur pied droit, pieds fermés, les bras tendus montent par le long du corps côté jusqu'à l'extension.
	6	Descendre les bras le long du corps et prendre le cerceau avec la main droite, (avant que le cerceau ne tombe).
<hr/>		
Bloc 4	1-2	Balancer le cerceau en arrière à gauche en le tenant des 2 mains (le cerceau est face au public), avec 1 pas en arrière gauche, fermer pied droite contre pied gauche.
	3-4	Balancer le cerceau en avant en le tenant des 2 mains, avec 1 pas en avant gauche, fermer pied droit contre gauche. A 4) 1/8 de tour à gauche (en dir.8).
	5-6	Monter sur les pointes de pieds en étirant les bras en avant, en-haut en diagonal avec le cerceau.
<hr/>		
Bloc 5	1-2	Pas chassé en avant pied gauche, en gardant le cerceau en-haut, tenu des 2 mains.
	3-4-5	Descendre le cerceau des 2 mains et saut galop (pied droit passe en 1 ^{er}) à travers le cerceau et terminer le cercle du cerceau par-dessus la tête.
	6	Descendre le cerceau devant les jambes serrées, le prendre avec la main droite.
<hr/>		
Bloc 6	1	Avec 1/8 de tour à droite (en dir. 1), élan du cerceau à droite, bras tendus, en ouvrant pied droite à droite et en ouvrant bras gauche à gauche hauteur épaule.
	2 à 6	Jambes ouvertes, mvt de « 8 », derrière la tête de gauche droite, passer par l'extension et revenir devant de gauche à droite (changement du poids du corps pendant le mvt).
<hr/>		
Bloc 7	1-2-3	De manière fluide, prendre le cerceau des 2 mains et continuer le balancé frontal à droite.
	4-5-6	Balancé frontal à gauche avec changement du poids du corps.

Bloc 8	1-6	2 tours naturels à droite sur les pointes de pieds, avec rotation horizontale du cerceau autour de la taille, changement des mains dans le dos. Finir pieds fermés.
Bloc 9	1 2-5 6	Ouvrir pied droit de côté (dir 3) et ouvrir les 2 bras, hauteur épaule Pirouette à droite sur pied droit, avec jambe gauche tendue de côté (pirouette compas), en montant le bras droit en diagonal en-haut à la verticale en suivant le mouvement, en faisant une rotation du cerceau dans le sens des aiguilles d'une montre, bras gauche ouvert de côté à hauteur épaule. Finir la pirouette en fermant les pieds joints, les bras ouverts de côté à hauteur d'épaules.
Bloc 10	1-2 3-4 5-6	Spirale du bras droit avec cerceau dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, 1 cercle devant le ventre en allant à gauche puis à droite, bras gauche ouvert de côté à hauteur épaule... ... puis 1 cercle au-dessus de la tête en tournant la main, en allant de gauche vers droite... finir le cercle en avant légèrement à gauche du corps en prenant le cerceau des 2 mains, le cerceau à la verticale, bras droite en-dessus.
Bloc 11	1-4 5-6	4 pas en avant (droite-gauche-droite-fermer avec gauche) avec balancé sagittal en arrière du cerceau à gauche, cerceau à la verticale tenu des 2 mains, puis balancé en avant et... À 4) lâcher le cerceau le cerceau en l'air, changer les prises des mains (haut-bas), rattraper le cerceau et avec ½ tour pieds joints, finir le balancé, pieds serrés, en dir.5, bras droite en-dessus.
Bloc 12	1-5 6	Arabesque frontale, appui sur jambe droite, avec les bras tendus en avant dans le prolongement du corps en faisant tourner le cerceau en toupie horizontale vers l'intérieur des bras, avec les 3 doigts de chaque main (pouce, index, majeur). Redresser le corps, jambes fermées, bras descendant par devant, lâcher main gauche, les bras s'ouvrent de côté à hauteur d'épaules, cerceau parallèle au sol.
Bloc 13	1-2-3 4-5-6	¼ tour à gauche (dir.3) élan de droite à gauche et passer le cerceau sur l'avant-bras droit, avec flexion des genoux. Élan et revenir par-dessus l'avant-bras, à droite. Ramener les bras le long du corps avec 1/8 tour à gauche (dir.2).
Bloc 14	1-4 5-6	4 pas en avant (dir.2) : droite – gauche – droite – ferme, main à l'intérieur du cerceau avec 3 cercles saggital du cerceau en arrière, autour de la main droite et à 4) lancer le cerceau en-haut en avant , au moins 1 mètre en-dessus de la tête, bras gauche de côté à hauteur d'épaule. rattraper le cerceau avec la main droite. 1/8 tour vers gauche (dir.1), ramener bras droit avec le cerceau devant le corps et laisser le bras gauche à hauteur épaule.
Bloc 15	1-3 4-6	3 cercles frontal du cerceau autour de la main, bras le long du corps, 1 grand cercle frontal du cerceau au tour de la main, en levant le bras droit en extension, en montant équilibre sur les pointes de pied droit. (lié avec le mouvement suivant)

Bloc 16	1-4	3 pas croisé de côté (gauche ouvre -droite croise devant sur pointes -gauche ouvre) avec rotation frontale intérieure du cerceau autour de la main droite, de droite à gauche, avec changement de main devant le corps sans interrompre la rotation (à 4) le cerceau est à gauche à hauteur épaule, les bras tendus à hauteur d'épaule, avec changement de poids du corps à gauche.
Bloc 17	5-6-1-2	3 pas croisé de côté (droite ouvre -gauche croise devant sur pointes -droite ouvre) avec rotation frontale intérieure du cerceau autour de la main gauche, de gauche à droite, avec changement de main devant le corps sans interrompre la rotation (à 2) le cerceau est à droite à hauteur épaule, les bras tendus à hauteur d'épaule, avec changement de poids du corps à droite.
	3-4-5-6	3 pas croisé de côté (gauche ouvre -droite croise devant -gauche ouvre) avec rotation du cerceau dans le dos et changement de main dans le dos sans interrompre la rotation (à 6) le cerceau est à gauche à hauteur épaule, pieds fermés $\frac{1}{4}$ tour (dir.7), les 2 bras en avant à hauteur d'épaule (lié avec le mouvement suivant)
Bloc 18	1-4	en marchant 4 pas en arrière (gauche-droite-gauche-droite) 2 x « 8 » saggital, à 1-2) en arrière à gauche du bras gauche tendu en avant à hauteur d'épaule, à 3-4) en arrière à droite de l'épaule droite (bras gauche toujours tendu en avant à hauteur d'épaule)
	5-6	finir le « 8 » saggital par devant en-haut et poser le cerceau...(lié avec le mouvement suivant)
Bloc 19	1	poser le cerceau sur le sol à la verticale à droite du corps, avec les 2 mains, poser main gauche dessus et tourner et poser main droite en-bas.
	2	élan et rouler le cerceau en direction 8, en poussant avec la main droite
	3-4-5	suivre le cerceau en marchant 3 pas en direction 8 (gauche-droite-gauche)
	6	fente en avant, jambe droite en arrière, rattraper le cerceau au sol, avec la main droite posée dessus, en étirement en avant, tête dans le prolongement du dos, bras gauche ouvert de côté à hauteur épaule

Tenue

Corsaire. T-shirt ou top prêt du corps. Pieds nus ou en pointes

Test 16-20 ans – Afro – mise à jour janv. 2022

Afro 1/3

Remarques pour l'Afro :

- prendre l'énergie dans la terre, le sol
- les pieds sont à plats et la plupart du temps, flex et les jambes sont fléchies
- tout le corps est engagé dans les mouvements.

Position de départ : face au public, j. ga. en avant, p. vers ext., ge. fléchis, pdcorps au centre vers l'avant, mains ouvertes libres devant le visage, paumes vers l'ext.

Introduction A

1 – 4 Rester dans la position de départ

Introduction B

1 – 4 Enlever les mains en ouvrant les br. sur les côtés, jusqu'à le long du corps

Introduction C

1 – 8 Ramener p. ga. en arr., j. écartées (sur 1-2)
puis isolation des épaules av.arr. en décalé dr.ga.(shake les épaules).
Pdcorps passant de centre à ga.et à dr. et au centre
(attention : difficile de commencer à compter sur 1...être attentive et prendre à 3)

1 – 8 1) poser toute la surface du p.dr. sur place, et) poser pointe (orteils) ga. sur place,
2) idem 1) (attention : anticiper un peu pour poser le pied vraiment sur 1)et...1 et 2...).
Les genoux sont légèrement fléchis, pdcorps reste sur droite.
Mouvement des bras : sur l'anticipation, les lever devant soi puis à 1) impulsion(rapide)
vers les côtés pour faire un ½ cercle (lent) en 2 temps (bras dr. à dr., bras ga. à ga.) ,
mains cassées vers le haut.
3), et, 4) = idem mais sur l'autre pied, bras idem.
5), et, 6), et 7), et, 8), sur chaque temps poser toute la surface du p. dr. et sur chaque
½ temps (et) poser pointe ga. (orteils) en tournant sur soi-même ¾ tour vers dr. sur p.
dr.et finir en dir. 7.
Mouvement bras idem 1), 2), mais plus lentement sur 4 temps au lieu de 2

1 – 8 1) à 4) même exercice qu'avant, mais commencer p. ga.
Attention : cette fois-ci, avancer légèrement sur 1) et 3) en dir. de 7
5) à 8) même exercice qu'avant, mais tour à ga. sur ga. et finir dir. 2

1 – 8 1) à 4) même exercice qu'avant, mais commencer p. dr. Attention : cette fois-ci,
avancer par grands bonds en avant (en diagonale dir.2) sur 1) et 3). Bras, bcp plus
amples aussi.
5) à 8) 4 x soulever talon p.dr. en tournant sur soi-même à dr., avec genou fléchi et la j.
ga. levée vers l'arrière (cuisse vers l'ext.) avec genou aussi fléchi et pied flex.
Finir en diagonale, dir. 2. Les bras sont sur les côtés, légèrement fléchis, mains
cassées vers le haut.

1 – 8 (le bassin reste fixe ; les j. sont fléchies) 1) petit saut sur p.ga, j. dr. se lève derr.,
position idem que le tour d'avant (p. flex, cuisses vers ext., ge. fléchis). Haut du corps
est légèrement penché en av.
2) petit saut bascule sur p.dr. en arr., la j. ga se lève en av. Le haut du corps est
légèrement penché en arr.
3) idem 1) (bascule en av.),
4) petit saut sur p. ga. et en même temps, (pivoter) épaule dr. se tourne vers l'arr., les
hanches et le pied suivent pour faire un ½ tour vers dr. en dir. 6 (diagonale).P. ga.
toujours au sol, j. dr. se retrouve levée devant. (p. ga. au sol)
5-8) idem que 1-4, mais inverser les pieds et le ½ tour pour revenir sur la diagonale dir.
2. A 8) le p. dr. est au sol
Bras : sur 1) 3) 5) 7), sur les côtés, légèrement fléchis,mains cassées vers haut.
sur 2) 4) 6) 8), devant soi (mains h. des yeux), légèrement fléchis, mains
cassées vers le haut. Passer de l'un à l'autre le plus simplement possible par le
plus court chemin

- 1 – 8 1) 2) pas chassé p. ga., j. fléchies, bras libres, en dir. de 2., (prise d'élan)
3) 4) saut de combat, j. dr. devant, ge. fléchi, p. flex ; j. ga. en bas, ge. aussi fléchi, p. flex, bras libres,
5) petit saut, poser p. dr., bras le long du corps, puis débiter un ½ tour (pied en dir. 6)
6) poser p. ga. (déboulé dir. 6), puis continuer un ½ tour ,
7) poser p. dr. sur mini saut, tout en ouvrant j. ga. pointée sur le côté (comme un compas) (torse dir. 6), j.dr. légèrement fléchi, puis tourner ainsi vers dir. 5 par la dr., bras toujours sur le côté,
8) fin du tour (en dir. 2)
- 1 – 8 et) lever avant-bras ga., bras dr. débute un cercle vers l'arrière,
1) ¼ tour à dr., avancer p. ga. en dir. 4 (tout le corps tourné vers 4)
et) bras ga. fait un ½ cercle vers le bas (mvt bielle de locomotive), bras dr. fait un cercle vers l'arrière (mvt av.arr jeter-reprendre)
2) (mambo) avancer p. dr. en **dir. 4**, pied ga.légèrement soulevé. Bras ga. fin du ½ cercle, stop un peu plus haut que corps ; bras dr. finit cercle devant soi. Torse penché vers l'avant. Tête en bas
et) remonter bras dr. et torse
3) poser p. ga. en arrière, br. dr. en haut, p. dr. soulevé
et) ½ tour à ga., buste en dir. 8, ouvrir p. dr., descendre br. dr sur le côté
4) avancer p. dr. en dir. 8., pied ga.légèrement soulevé. Lever avant-bras ga., bras dr. en bas.
et)5)et)6)et)7)et)8) idem que 1) à 4), le tout sur la diagonale en **dir. 8**. Au dernier temps faire ¾ tour à dr. pour se trouver en dir. 6.
- 1 – 8 1) à 4) idem que exercice précédent (1 à 4) mais en **dir. 6**. Au dernier temps, faire ½ tour à dr. pour se trouver en dir. 2.
5) à 8) idem que exercice précédent (5 à 8) mais en **dir. 2**. Au dernier temps, faire 1/8 tour à ga. pour se trouver en dir.1 .
- 1 – 8 1) 2) saut de côté à ga. (en dir. 7) sur les 2 pieds. Corps face dir 1. J. écartées et fléchies. Haut du corps et bras relâchés.
3) 4) idem que 1 et 2
5) 6) 2 sauts sur place identiques mais plus rapides
7) 8) en pliant les genoux pour prendre l'élan, un saut idem avec 1/1 tour sur soi à ga., atterrir j. écartées et fléchies, en dir. 1
- 1 – 8 pirouette ouverte en dir. 3, avec bras tendus de côté (attention : toujours alignés et dans le plan) La tête commence le mvt : plonger avec la tête.
et) lever avant-bras dr. et le descendre en ½ cercle vers la dr., monter br. ga. sur la ga. (les 2 bras en ligne). Pencher le buste vers la dr.
1) poser p. dr. en dir. 3, buste penché à dr., br. dr. en bas à dr., br ga. à ga. en-haut.
et) ½ tour vers dr. en baissant le haut du corps, les 2 bras continuent, br. ga. vers le bas, br. dr. vers le haut.
2) poser p. ga., haut du corps et tête en bas, br. ga. en bas, br. dr. en haut
et) ½ tour sur épaule dr. vers l'arrière, remonter le buste
3) poser p. dr., br. à l'horizontal
et) torse penche vers dr., br. ga. fait un cercle de ga. à dr. par-dessus la tête.
4) frapper des mains sur la dr. (coudes pliés), torse penché à dr. (pas devant)
5)6)7)8) idem mais de l'autre côté
- 1 – 8 8 pas marchés (dr.ga.dr.ga.dr.ga.dr.ga.) en faisant un ¾ cercle vers la gauche. Sur le pas droite, plier les jambes ; sur le pas gauche, tendre les jambes.
Bras : sur chaque ½ temps, av-bras pliés devant soi. Sur chaque temps , br. tendus vers l'avant. (comme un mvt de hachoire)

- 4 x 8 rapide le carré (attention : compter rapide)
 1-2) se tourner vers dir. 1 et taper 2x p. dr. devant p. ga. Pointe p. dr. vers dr. Pointe p. ga. vers ga.,
 3) ouvrir j. ga. à ga. pdcorps sur ga., soulever légèrement p. dr., torse (épaule et tête) légèrement penchées à ga.
 4) poser p. dr., le corps revient vertical,
 5)6)7)8) idem inverse avec p. ga.
 2^{ème} fois 1 à 8) ¼ tour à ga. et idem que 1 à 8) (corps en dir. 7)
 3^{ème} fois 1 à 8) ¼ tour à ga. et idem que 1 à 8) (corps en dir. 5)
 4^{ème} fois 1 à 8) ¼ tour à ga. et idem que 1 à 8) (corps en dir. 3)
- 1 – 7 on compte à nouveau normalement.
 1-6) taper des pieds en se tournant vers dir. 1. A chaque temps, taper p. dr. à chaque ½ temps, taper p. ga.
 7) sur l'accent, saut sur les 2 pieds, corps face dir 1. J. écartées et fléchies. Haut du corps et bras relâchés.
- 1 – 3 rien . Etre relâchée. Libre
- 1 – 10 et) balancer les bras vers dr.
 1) ouvrir p. dr. à dr., frapper les mains à dr. à haut. hanches, regarder les mains
 2) ramener pointer p. ga. vers p. dr., frapper une 2^{ème} fois des mains à haut. épaules. Toujours regard vers mains
 et) balancer les bras vers ga. Le regard suit.
 3) ouvrir p. ga. à ga.
 4) ramener pointe p. dr. vers p. ga., bras sur le côté (torse droit, bras séparés), coudes pliés, paume ga. en dir. 1, paume dr. en dir. 5.
 5)6) idem 1) 2)
 7)8) idem 3) 4) mais en frappant des mains comme 1) 2)
 9)10) idem 1)2) mais avec mains position comme 3) 4)
- 1 – 8 Les pieds continuent comme exercice précédent, au même rythme, mais sans pointer contre l'autre pied (les jambes sont écartées env. larg. des hanches)
 Bras, tête et corps sont relâchés, souples, (comme des ondes) les bras balancent asymétriques, le torse est fléchi en avant, la position est basse avec genoux fléchis.
 1) 2) balancer pdcorps à ga., br. ga. sur côté dr. et br.dr. en avant
 3) 4) balancer pdcorps à dr., br. dr. sur côté ga. et br.ga. en avant
 5) 6) idem 1) 2)
 7) 8) idem 3) 4)
 A 1-3-5-7 le tête en-bas
 A 2-4-6-8 la tête en-haut
- 1 – 8 1) 2) 3/8 tour, pas chassé en diagonale arr. (dir.6) avec p.ga. Bras long du corps.
 3) (mambo), p.dr. croise devant p. ga. Torse vers dir. 6, légèrement penché vers l'avant. Pied ga.légèrement levé. Bras accompagnent le mvmt (libre)
 4) reposer p. ga. en arrière
 et) ½ tour , ouvrir j. dr. vers la dr., torse tourne aussi
 5) 6) pas chassé dr. en diagonale arr. (dir. 4)
 7) p. ga. croise devant p. dr. (pointe du pied vers la droite pour aider à tourner), torse continue de tourner sur la droite (sur place) (pivoter sur p. ga)
 8) ouvrir p. dr.. Se trouver en dir. 1. Bras le long du corps.
- 1 – 8 1) (V-step) avancer p.ga. en dir.8, ouvrir br.ga. dans diagonale 8 en-bas
 2) avancer p.dr. en dir.2, ouvrir br.dr. dans diagonale 2 en-bas
 3) ramener p. ga. en arr. en position initiale, amener main ga. sur épaule dr.
 4) ramener p. dr. en arr. en position initiale, amener main dr. sur épaule ga.
 5) saut final, atterrir j. écartées et fléchies. dir 1. Et mvmt libre des mains.

Test 16-20 ans – Moderne – mise à jour janv. 2022

Assise, direction 1, jambe gauche pliée en tailleur, jambe droite pliée et relevée en diagonale, pied droit sur pointe devant pied gauche, main gauche au sol à côté des fesses, main droite sur genou droit avec coude à l'extérieur, tête baissée, abdos contractés

- 1-8 Sur intro : Lever la tête
Pousser sur genou droit pour ouvrir jambe droite de côté, abdos décontractés, la tête suit .
Revenir en position de départ, abdos contractés (de 1 à 8, mouv. fluides)
-
- 1-8 Pousser sur genou droit pour ouvrir jambe droite et profiter de l'élan pour tourner $\frac{3}{4}$ tour sur les fesses (direction 7), arriver jambe droite pliée en tailleur, jambe gauche pliée de côté face interne de la cuisse au sol, baisser lentement le torse en avant tout en tirant les coudes lentement en arrière, tête dans le prolongement du corps et regard au sol (décortiqué sur la musique : pointer pied droit direction 3, tourner, pointer pied gauche direction 3, tourner, baisser le torse, lever lentement les coudes) (de 1 à 8, mouv. fluides)
-
- 1-8 Sur accent : Ramener la jambe gauche, pieds sur pointes, position assise en boule, prendre les genoux dans ses bras, tête baissée
Tendre jambes, élan du torse et bras en avant, tête baissée, roulé arrière sur épaule avec 1 jambe à la verticale, bras libres, arriver couchée à plat ventre (direction 3).
-
- 1-8 Passer pied gauche sur le droit, tirer pied gauche dans la diagonale (direction 2) pour se retrouver assise, continuer le mouvement de rotation vers la gauche en plongeant avec la tête (la tête commence le mouv.), chercher la diagonale (direction 8) pour se retrouver couchée sur le ventre (direction 6)
Passer pied gauche sur le droit, tirer pied gauche dans la diagonale (direction 8) pour se retrouver assise (direction 1)
Pour tout ce bloc, les orteils ne décollent jamais du sol et le corps et les bras sont le plus aplatis possible.
-
- 1-2 Plier les genoux, main 1 au sol à côté des fesses, main 2 pliée verticale sur la poitrine, se relever (accent) en déroulant genoux-hanches-poitrine-épaules-tête = onde (contracté),
3-4 la main 2 décrit un arc de cercle sagittal, la main 1 suit (accent) dès qu'elle ne soutient plus le poids du corps et décrit le même arc de cercle avec un décalage de temps,
5-6 jambes pliées, corps en avant, les 2 mains viennent « butter » l'une après l'autre (2 accents) entre les jambes (décontracté) et
7-8 remontent l'une après l'autre (2 accents) à la verticale, bras tendus, fermer pied droit contre gauche, corps tendu (contracté), pieds relevés, la tête suit tout le mouvement.
-
- 1-2 Epaule gauche lourde, tomber de côté, ouvrir pied gauche, plier les genoux, pencher le corps de côté (décontracté), tête penchée sur la gauche, bras détendus (br.gauche pend jusqu'au pied gauche, br.droite posé sur flanc droit)
3-4 Remonter en tirant l'épaule droite, regard tout de suite à droite (direction 3), main gauche devant joue gauche avec coude vers le bas, jambe droite pliée et jambe gauche tendue, pied gauche pointé, corps contracté.
5et6et Main droite pousse le coude gauche qui résiste, mouvements de ressort (contraction/décontraction) de tout le corps gauche-droite et
7-8 finalement complètement à gauche (direction 7), coude gauche comme bloqué contre une paroi invisible, corps contracté, poids du corps sur jambe gauche pliée, et jambe droite tendue et pied pointé de côté (vers direction 3).

- 1-4 pirouette 7/8 tour sur 2 pieds en ramenant pied gauche sur droite (vers direction 3) en croisant les doigts des mains, élan des bras vers le haut à droite (arrivée en diagonale direction 2). Pendant la pirouette les bras font une spirale d'abord en haut « autour » de la tête (contracté) puis devant le corps après la pirouette (décontracté), et
- 5-6 finalement remontent comme pour une deuxième spirale (contracté) mais s'ouvrent et descendent lentement par les côtés jusqu'à la hauteur d'épaules, en même temps glisser le pied gauche pointé de côté (vers direction 8).
- 7-8 Sur accent : tourner les paumes vers l'extérieur, mains flex ; la tête regarde à gauche.
-
- 1et2et 4 pas fléchis pointés gauche-droite-gauche-fermer (direction 8), bras ouverts de côté, haut. d'épaule, paumes vers l'extérieur, flex.
- 3et4 Mains flex, paumes vers l'extérieur, main droite pousse-revient-pousse
- 5 main droite revient, continue en arrière (direction 4), paume droite vers l'intérieur, le corps fait ½ tour, ouvrir pied droit (direction 4)
- 6 Avancer pied gauche (direction 4) en avançant la main gauche toujours paumes à l'intérieur, la main droite se rapproche de l'épaule droite
- 7-8 ½ tour vers la gauche sur pied gauche (direction 8) en avançant la main droite toujours paumes à l'intérieur, la main gauche se place sur le bras droit vers l'épaule. (de 1 à 8 , les bras restent stables, à la hauteur d'épaules)
-
- 1-2 La main gauche pousse sur le bras droit qui fait un cercle sagittal vers l'arrière avec mouvement de ressort des genoux, puis enclenche un deuxième cercle, le corps se penche en avant avec mouvement de ressort des genoux,
- 3-4 le bras continue tant qu'il peut en arrière et entraîne avec lui le corps dans un saut en extension avec corps carpé en avant, atterrir avec mouvement de ressort des genoux, les deux bras sont entraînés avec l'élan dans un arc de cercle sagittal en avant jusqu'à la verticale, le corps fait ¼ de tour à gauche (direction 6) et le pied gauche est pointé direction 6, poids du corps sur jambe droite.
- 5 Plier les genoux et plier les bras en W, toujours poids du corps sur jambe droite
- 6 Tendre les genoux et tendre les bras à la verticale
- 7-8 Sur accent , plier le genou gauche, poids du corps en avant, jambe droite tendue derrière, et poser bras droit en 1ère position (=arrondi, main devant poitrine) et bras gauche en 2ème position (=ouvert de côté).
-
- 1-2 Pirouette vers la droite sur pied gauche, pied droit en passé, genou droit ouvert de côté, les 2 bras en 1ère position, atterrir avec pied droit en avant, bras droit en 1ère position et bras gauche en 2ème position
- 3-4 Pirouette vers la droite sur pied droit, pied gauche en passé, genou gauche ouvert de côté, les 2 bras en 1ère position, atterrir pieds fermés (direction 6).
- 5-8 Onde du corps : chevilles, genoux, hanches, poitrine, épaules, tête
-
- 1-2 Epaule gauche fait un cercle en arrière et entraîne le corps dans ½ tour en arrière sur la gauche (direction 2), le pied gauche s'avance direction 2, poids du corps en avant, coudes vers l'arrière .
- 3-4 Poitrine happée en arrière, le poids du corps passe en arrière, les deux bras passent horizontalement par les côtés jusque tendus en avant mais comme repoussés magnétiquement (abdos contractés).
- 5-8 Le pied gauche monte et développe en balance, bras droit en avant, bras gauche de côté.
-

- 1-2 Ramener le genou gauche contre la poitrine (contracté), genou droit légèrement plié
 3-4 La main gauche repousse le genou en arrière, le corps suit, fait ½ tour sur la gauche (direction 6). (le bras droit reste en derrière)
 5-8 La jambe gauche et le bras gauche se retrouvent tendus en avant direction 6. La main tire tout le corps et l'entraîne dans un déplacement en course, en courbe arrondie, jusqu'à direction 7 (ou direction 3 si départ des sauts sur l'autre jambe), mais le visage dans la direction 1.

-
- 1 Ouvrir pied 1 en avant (direction 1), pirouette ouverte sur pied 1 vers l'extérieur,
 2 poser pied 2 et
 3 jeter pied 1 pour saut écart « crochu » (vers direction 1)
 4 Atterrir direction 1 sur pied 1, pirouette sur les 2 pieds vers l'extérieur grâce à l'élan, finir direction 1.
 et Ouvrir pied 1 de côté et bras 1 en diagonale en haut, main ouverte, sur pointes de pied
 5 Ouvrir pied 2 de côté et bras 2 en diagonale en haut, main ouverte, sur pointes de pied
 et Fermer pied 1 et ramener bras 1 coude plié vers le bas, poings fermés, genoux fléchis
 6 Fermer pied 2 et ramener bras 2 coude plié vers le bas, poings fermés, genoux fléchis

-
- 1et2 ¼ tour à gauche (direction 7) et pas chassé (départ pied 1),
 et pas (pied 2),
 3 saut écart (pied 1)
 et atterrir (sur pied 1)
 4 pas (pied 2)
 et saut écart (pied 1)
 5 atterrir (sur pied 1)
 et pas (pied 2)
 6 saut écart (pied 1)
 et atterrir (sur pied 1)
 7-8 pas (pied 2)

-
- 1 ¼ tour à droite (direction 1) et kick (pied 1)
 et pied 1 pose en direction 1
 2 soulever pied 2
 3et4 pas chassé (départ pied 1)
 5et saut cosaque (pied 2 tendu en avant),
 6 atterrir pied 1 puis pied 2 et fermer en avant

-
- 1et2 3/8 tour à droite (direction 4), pas chassé (pied droit) avec cercle sagittal du bras droit en arrière
 3et4 Pas chassé (pied gauche) avec cercle sagittal du bras gauche
 5 ¼ tour à gauche (direction 2), petit saut sur la jambe gauche, pied droit en passé, genou droit ouvert de côté, bras droit en 1ère position et bras gauche ouvert de côté
 et6et7 Rebondir sur pied gauche et enchaîner avec saut de biche latéral (jambe gauche tendue de côté et genou droit plié en passé et ouvert) et cercle frontal des bras par en-bas vers la droite, atterrir pied droit, croiser pied gauche devant le droit,
 7et8et saut sur pied gauche avec pied droit en passé ouvert de côté, bras droit à la verticale, ouvrir pied droit dans la direction 3, 3/8 de tour, genou droit légèrement plié, poids du corps à droite, regard à droite, ramener le bras le long du corps.
-

- 1-2 Contraction du corps, changement du poids sur la gauche, cercle horizontal des bras vers la gauche, emmène le corps qui se tord, les deux genoux légèrement pliés, bras droit termine sur le ventre et bras gauche dans le dos, regard derrière le pied gauche.
- 3-4 Extension du corps, changement du poids sur la droite, ramener bras par le centre, torsion du buste vers la droite, bras gauche tendu en diagonale vers le haut, direction 3, regard aussi vers direction 3, bras droit tendu à droite direction 5, haut. épaule.
- 5-6 Contraction du corps, changement du poids sur la gauche, cercle horizontal des bras vers la gauche, emmène le corps qui se tord, les deux genoux légèrement pliés, bras droit termine sur le ventre et bras gauche dans le dos, regard derrière le pied gauche.
- 7-8 Extension du corps, changement du poids sur la droite, ramener bras par le centre, torsion du buste vers la droite, bras gauche tendu en diagonale vers le haut, direction 3, regard aussi vers direction 3, bras droit tendu à droite direction 5, haut. épaule.
-
- 1-2 Balance latérale à gauche, balancé des bras profondément à gauche, pied droit en passé, genou ouvert de côté,
- 3-4 Balance latérale à droite, balancé des bras profondément à droite, jambe gauche tendue,
- 5-6 Balance latérale à gauche, balancé des bras profondément à gauche, pied droit en passé, genou ouvert de côté,
- 7-8 Poser pied droit de côté et balancé des bras profondément à droite, continuer le mouvement en relevé, croiser pied gauche devant droit, haut, avec cercle frontal des bras vers la droite.
-
- 1-2 1 tour naturel (droite-gauche-droite), (pirouette ouverte)
- 3-4 poser genou gauche au sol, pied en direction 1, corps en direction 5, continuer le mouvement de rotation sur les fesses,
- 5-6 se relever sur mains et pointes de pieds, fesses en l'air, jambes écartées (direction 6)
- 7-8 poser genou droit au sol, 5/8 tour sur la gauche (direction 1), mains à côté des fesses, jambes croisées.
-
- 1-4 équilibre sur les fesses, bras en V, mains flex vers le bas, jambes relevées et légèrement pliées, chevilles croisées
- 5-8 descendre en force jusqu'à la position couchée sur le dos en faisant des petits ciseaux jambes tendues, bras tendus aux oreilles
-
- 1-2 les bras descendent par les côtés en touchant le sol et avec cet élan aident à monter en force en équilibre sur les fesses (couteau), jambes tendues, bras tendus en direction des pieds
- 3-4 se recoucher en force jambes tendues, les bras font le chemin inverse mais s'arrête à la hauteur des épaules
- 5-6 Roulé arrière, arriver sur les genoux, assis sur les talons (direction 1),
- 7 poser les fesses à gauche, ½ tour (direction 5),
- 8 appui sur main gauche, relever les hanches, bras droit monte par le plan sagittal, tête en arrière. (bras libre)

Tenue

Collant, jazzpant, justaucorps, t-shirt, top, le tout près du corps ; on doit voir les articulations (genoux, chevilles, épaules, coudes) . Pieds nus ou en pointes

Test 16-20 ans – Latino – janv. 2022

Remarques :

- la plupart du temps les bras sont libres, mais ils bougent avec le style.
- tous les mouvements de ce test doivent être exécutés « à la latino » (avec déhanchés ou roulements des hanches à presque chaque mvmt) ; tous ces mouvements du bassin ne sont pas décrits dans le texte ci-dessous
- dans ce descriptif les temps sont comptés sur 8, de manière régulière, sur le tempo lent.

Position de départ : dos au public

- 1 – 8 1) rien 2) (pas de base) poser p. dr. en arr., 3) p.dr.revenir au centre, 4) (pas de base) poser p. ga. en av. 5) p. ga. revenir au centre, 6) (pas de base) poser p. dr. en arr., 7) p.dr.revenir au centre et ouvrir br. ga. à ga. à h. épaule, 8) ½ pirouette vers dr. avec cercle de l'av-br. ga. autour et au-dessus de la tête (dir.1)
- 1 – 8 1-2) pas en av. j. dr. croise dev. ga. avec 2x pdcorps passant d'une j. à l'autre (comme un pas chassé mais qui reste sur place) à 1) lever haut le ge., 3-4) idem que 1-2 mais avec j.ga., 5-6) idem que 1-2, 7-8) idem que 3-4 avec 1/8 t. vers dr. (dir.2)
- 1 – 8 à et) kick j.dr., à 1) ball-change, à et) pas p.ga. croisé dev. dr., 2) kick j.dr., à et) ball-change, à 3) pas p.ga. croisé dev. dr., 4) kick j.dr., à et) poser p.dr. en arr. et ouvrir j.ga. ¼ t vers ga. (dir.1) j. ouvertes, 5) bloquer pdcorps déhanché sur j.dr. et monter br. dr. à l'oreille, 6) onde des hanches à ga. et descendre le br. le long du corps, 7) piquer-pointer p. dr à côté de p.ga, 8) poser p. dr. en arr.,
- 1 – 8 1) pas j. dr. en av., 2) j.ga croise dev. j.dr. en levant ge. poser le talon et écraser, à et) ouvrir j. dr à dr., 3) pas en arr. j. ga. à et) pas j. dr. en arr., 4) j. ga. croise dev. j.dr, 5-8) idem que 1 à 4)
- 1 – 8 1) pas j. dr. en av., 2) j.ga croise dev. j.dr. en levant ge. poser le talon et écraser, à et) ouvrir j. dr à dr., 3) fermer p. ga. contre p. dr., 4) ¼ t. vers dr. (dir.3) et poser p.dr. croisé derr. j.ga, à et) ouvrir j. ga. à ga., 5) croiser j.dr.derr. j.ga, à et) ouvrir j. ga. à ga., 6) crochet avec j. dr. derr. ge. ga. avec br.dr. à l'oreille et main droite sur hanche, à et) poser p.dr. à dr. descendre le br. 7) j.ga croise dev. j.dr. à et) ouvrir p.dr. à dr. 8) ½ t vers dr. sur p. dr.(dir. 7)
- 1 – 8 1) poser p. ga. en arr. avec br. dr. en av. à h. épaule et br. ga. à l'oreille, 2) pivot sur p. dr. vers dr. (½ t) (dir. 3) et poser p. ga. en arr. 3) poser p. dr. en arr. avec br. ga. en av. à h. épaule et br. dr. à l'oreille, 4) pivot sur p. ga. vers ga. (½ t) (dir. 7) et poser p. dr. en arr. 5-8) idem que 1-4, mais à 8) ¼ t. vers ga. et poser p.dr. en av. (dir.1)
- 1 – 8 1) poser p. ga. en av., à et) pdcorps repasse sur j. dr. (pas de base) 2) sautillé en arr. lever j.ga, à et) poser p.ga. en arr., 3) pas dr. en arr., à et) pdcorps repasse sur j. ga. 4) p.dr.revenir au centre, (pas de base) 5) piquer p. ga en croisant dev. dr. en levant le ge., 6) poser p. ga derr.en levant le ge., 7) piquer p. dr en croisant derr. ga. en levant le ge., 8) poser p. dr. dev.en levant le ge., (de 5 à 8 les bras ne bougent pas, ils sont à la h. épaule, les av-br. repliés en av.)

- 1 – 8 1) idem que 5 précédent, 2) idem que 6 précédent, 3) idem que 7 précédent, les br. descendent les m. se posent sur les hanches,
4) onde du corps,
5) pas croisé j. dr dev.ga., à et) ouvrir j. ga. de côté, 6) pas croisé j. dr derr.ga, à et) ouvrir j. ga. de côté, 7) pas croisé j. dr dev.ga., à et) ouvrir j. ga. de côté lié avec
8) stop en position : pdcorps sur j.ga légèrement pliée, j. dr. tendue de côté, br. ga. à l'oreille, br. dr. ouvert de côté.
- 1 – 4 1 à 4) lentement ramener p. dr. pointé à côté de ga., en le glissant, ge. dr. plié, j. ga. tendue et onde alternée des 2 br. sur les côtés en-h/en-bas 2x, finir avec 2 m. sur les hanches.
- 1 – 8 1-8) cercle des hanches en tournant sur soi-même vers ga., p.ga. reste au sol en pivot, p. dr. se déplace autour, en même temps isolation par cercles alternés des épaules de 1-4) bras détendus devant corps de 5-6) avec 2 cercles des av-br en-dessus de la tête
- 1 – 8 1-2) poser p.dr. de côté à dr. et revenir au centre, balancé sagittal des 2 br. coudes pliés en arr.,
3-4) poser p.ga. de côté à ga. et revenir au centre, lever les 2 br. aux oreilles en passant près du corps et les redescendre librement
5-6) poser p.dr. de côté à dr. et revenir au centre, balancé frontal vers ga. par en-bas, des 2 br.,
7-8) poser p.ga. de côté à ga. et revenir au centre, balancé frontal vers dr. par en-bas, des 2 br., (de 1 à 8 les br. font un mvt lié)
- 1 – 8 1-et-2) cercle frontal des 2 br. de dr. à ga. en commençant par en-bas, en même temps jazz-square j.ga. croise dev. dr., j. dr. ouvre en arr. en diag, et j. ga ouvre en arr.,
3-et-4) cercle horizontal des 2 br. en av. de ga. à dr. en commençant par dev. poitrine, avec fin du jazz-square j. dr. croise derr. ga., j. ga. ouvre de côté, et j. dr ouvre en av.,
5-et) j. ga. croise dev. dr., et j. dr. ouvre de côté,
6) pirouette sur j. dr. vers dr.,
7-et-8-et) poser p.ga. en arr., poser p.dr. croise derr. ga, ouvrir p.ga de côté, j. dr. croise dev. ga.,
- 1 – 8 1-2)1/8 t. (dir.2) pas chassé fléchis p. ga. en av.
3-4) pas chassé fléchis p. dr. en av.
5) saut syncopé sur p.ga. en arr avec j.dr. tendue en av., puis saut en av. sur j. dr, j. ga repliée en arr. ,
6) pas marché p.ga. en av.
7-8) pas chassé fléchis p. dr. en av.
- 1 – 8 1) 1/8 t. vers ga. (retour dir.1) pas tombé p. ga. en av., en levant les 2 br. aux oreilles par le côté, pivot-turn vers dr. ½ t.(dir.5),
2) poser p. ga.en av., et poser p. dr. en av.
3) pivot-turn vers ga. ½ t.(dir.1) en descendant les 2 br. le long du corps en les croisant derr. la tête et en glissant sur la nuque,
4) poser p. dr. en av.,5) poser p. ga. en av., lever p.dr. (pas de base)
6) poser p. ga. en arr. en levant très haut le ge. avec ½ t.(dir.5), et poser p. dr. en av.
7) pivot-turn vers ga.
8) avancer p.dr. en av.
- 1 – 8 1) avancer p.ga. en av. , lever dr. 2) p. ga. en arr. (pas de base) avec 2 cercles br. dr. en-dessus de la tête
3-4) p. dr. en arr. et revenir au centre (pas de base) avec balancé sagittal en arr. br. dr. et depuis en-haut glisser m. le long du corps depuis la nuque,
5) poser p. ga. en av. 6) p. ga. revenir au centre (pas de base)
7) poser p. dr. en arr., 8) p. dr. revenir au centre (pas de base)

1 – 7

1) piquer p. ga. en av. en levant le ge., 2) poser p. ga. en arr,
3) poser p. dr. en arr.
4) onde du corps,
5-7) 6 petits pas rapides en av. en levant les ge. dr.ga.dr.ga.dr. et ga. de côté
et
stop en position finale $\frac{1}{4}$ t. vers ga. (dir.7), pdcorps sur j. ga. légèrement pliée, j. dr.
tendue en arr. , br. ga. et dr. en diag. en-haut, légèrement pliés, m. ouvertes emboîtées
l'une sur l'autre, visage en dir. 1.

Tenue : Libre, le tout près du corps ; on doit voir les articulations (genoux, chevilles, épaules, coudes) .

Latino 3/3

Test 16-20 ans – Contemporain – janv. 2022

<i>Position de départ :</i>	<i>Debout position neutre en dir. 7</i>
1-2	Bras ga. monte à la verticale par le côté, avant-bras se plie et paume collée à l'oreille dr.
3-4	Genou dr. se plie, haut du corps descend
5-6	Tendre genou dr., plier genou ga., corps remonte en même temps que bras ga. relâche le long du corps et impulsion de la main dr. vers le haut (verticale), regard vers la main dr. jusqu'à la position debout, regard dir. 7
7	Genou dr. plié et les 2 bras s'enroulent autour de la taille côté ga.
8-1	Bras dr. donne l'impulsion pour pirouette complète à dr., appui sur jambe ga., jambe droite pliée à la hauteur du genou ga., laisser le haut du corps s'enrouler sur jambe dr. (pieds en dir.7)
2	Ouverture sèche du haut du corps vers dir. 5 à l'aide d'une impulsion du bras ga. qui vient se placer vers le haut, les jambes restent en dir. 7
3	Impulsion du coude ga. sur la hanche ga. ce qui fait plier légèrement le genou dr., jambe ga. reste tendue, regard dir. 5 légèrement vers le sol
4	Plier jambe ga. en la décollant du sol (pied ga. à la hauteur du genou dr.), pas arr. ga. (regard dir. 5), le corps se tourne vers l'av. (dir. 1) en même temps que 2 pas av. dr. ga.
5-6	pas av. dr. avec pied qui s'achoppe légèrement sur pied ga., continuer pas av. dr., 2 pas av. ga. dr. (pied dr. s'arrête environ à la hauteur du pied ga.)
7-8	Haut du corps remonte à la verticale en dir. 1 (Les 2 pas av. ga. dr. et la remontée du corps dépendent de l'ampleur de l'achoppement de chacune des filles)
(...) all these accidents, that	Bras ga. monte à la verticale par le côté, avant-bras se plie et paume collée à l'oreille dr., genou dr. se plie, haut du corps descend, genou ga. se plie, poser main dr. au sol
ha-	Lancer jambe dr. tendue vers l'av. (dir.1), la poser au sol. Jambe ga. reste posée au sol, pliée vers l'extérieur, le regard vers la main dr. posée au sol
ppen	Petite boule du corps en dir. 3
Follow the dot	Ouverture jambe ga. par le bas, bras ga. semi-tendu par le haut, jambe dr. et bras dr. suivent, jusqu'à petite boule du corps en dir. 7 avec jambe dr. qui passe par-dessus la jambe ga. pour faire un mouvement de balancier (attention aux extrémités des membres qui doivent rester collées au sol)
(...)	Ouverture sèche en arr. avec jambe dr. pliée et 2 bras semi-tendus, et retour en petite boule en dir. 7. Jambe dr. revient se placer pour refaire le mouvement de balancier

coincidence, makes	Impulsion de la jambe dr. vers dir. 2, le corps suit jusqu'à la position assise jambes tendues. Continuer l'impulsion avec 3 petits pas des fesses ga.-dr.-ga. Arriver avec jambe dr. pliée
sense,	Ramener les fesses vers le pied dr. en ramenant la jambe ga. vers la dr.(pos. groupée) pour lâcher d'un coup tout le corps au sol en pos. pieds fermés, j. tendues, bras ouverts de côté, tendues à h. épaule (pos. en T)
Only with you	Plier jambe dr. sur côté dr. au sol en même que les bras montent à la verticale au sol, arriver avec jambe dr. pliée, remonter le haut du corps en position assise en même temps que la jambe dr. se tend et la ga. se plie
Ou	Relâcher haut du corps et bras vers l'avant
Ou	Haut du corps pivote environ en dir. 7 (selon souplesse de la fille), regard doit être en dir. 7, les deux mains sont posées au sol en dir. 7, les jambes sont légèrement pliées (genou dr. vient se loger dans le creux du genou ga.)
You don't have to speak	Impulsion du bras dr. vers la dr. qui emmène le corps en roulé latéral complet jambes tendues (à la moitié du mouvement, c'est-à-dire lorsque corps face au sol, la jambe dr. se plie et donne l'impulsion pour aller chercher le sol) et continuer le roulé pour arriver bassin relevé, appui main dr. et deux jambes au sol. La main ga. prolonge le mouvement du corps en dir. 6. Regard au sol.
I feel	Revenir assise en pivotant haut du corps environ en dir. 7 (selon souplesse de la fille), regard est en dir. 7, les 2 mains sont posées au sol en dir. 7, les jambes restent tendues
Emo-	Impulsion du bras dr. vers la dr. qui emmène le corps en roulé latéral jusqu'à dir. 5 en position assise sur talon dr., jambe ga. pliée contre la poitrine, tête en-bas
tional	Tête remonte gentiment
land	Impulsion tête vers le bas pour appui des deux mains au sol et coup de pied à la lune avec jambe dr. (selon souplesse de la fille)
scapes	Le corps pivote sur la dr. en dir. 1 pour arriver jambes écartées légèrement fléchies, haut du corps plié, bras le long du corps et continuer le mouvement arrondi du haut du corps par le côté jusqu'à la verticale puis
they	retour du haut du corps plié, jambes écartées légèrement fléchies
Pu	Extension du corps à l'appui sur jambe ga. en même temps que bras ga. tendu à l'horizontale et jambe dr. pliée vers l'arr.
zzle	puis retour
Then the riddle gets solved, and you	Extension du corps à l'appui sur jambe ga. en même temps que bras dr. ouvre et lance l'impulsion pour pirouette complète à dr.. La tête garde le plus longtemps possible le regard en dir. 1 Quand retour du corps en dir. 1, départ en course rapide vers environ le coin ga. de dir. 5

push	Saut tombé de côté sur pied dr. avec j. ga pliée ouverte vers l'arrière, corps légèrement penché à droite, bras ouverts de côté à h. épaule
me	Poser pied ga. pour enrouler pied dr. à la hauteur du genou ga., bras le long du corps.
up	Poser pied dr. en dir. 4 puis
to	impulsion du bras ga. en arc de cercle vers le haut dir.4
this	Impulsion du bras ga. en dir. 7 jusqu'à la verticale qui ramène le corps en dir. 7 en faisant 2 pas dr.-ga.
State	Le bras dr. rejoint le bras ga. au-dessus de la tête en même temps que les 2 pas
of e-	Le genou dr. se plie en même temps que bras dr. se plie (par le coude), puis bras ga. en décalé, pour aller chercher le sol dir. 8 . Etirement du corps vers l'avant en appui facial (bras ga. et jambe ga. long, bras dr. et jambe dr. court).Tête dans le prolongement du corps. Reculer 2 pas dr. ga. avec bras opposés et remonter à la verticale avec le corps qui déroule sur l'arête droite du corps.
mergen-	La tête continue le mvt par une rotation en arr.
my, How	Lorsque tête à nouveau en av., donner impulsion pour repartir dans une rotation complète
beau-	Lorsque tête à nouveau en av., donner impulsion de la tête pour lancer bras ga. en arc de cercle en dir. 2 en même temps que pivotement sur jambe dr., jambe ga. pliée, jusqu'à dir. 6. Les bras viennent se poser sur hanche dr.
tiful	Faire 3 pas en arr. ga. (à ti), dr. (à ful) ,ga. en dir. 2. Au 3 ^{ème} pas, pirouette enroulée pied dr. avec prise d'élan des bras sur la ga. pour
to	balance jetée en arr. , dir. 2, bras dr. jeté vers l'av., bras ga. jeté à l'équerre côté ga. Tête dans le prolongement du corps.
Be,	Pied dr. se pose au sol, bras descendent le long du corps. Corps pivote sur la dr. avec appui sur jambe dr, arriver en dir. 3, position neutre. En même temps, bras ga. se place à l'horizontale en dir. 3.
State of	Impulsion de la main ga. sur poitrine ce qui fait basculer le corps en arr. vers le sol (pour descendre, poser le genou gauche sol). Continuer le mvt en arr. avec glissement sur fesses, avec 3 petits pas déhanchés en arrière dr. ga. dr. Au 3 ^{ème} pas, la jambe dr. lance pour un roulé arr. jambes tendues sur épaule dr.
e-mer	Arrêt à la position « bougie triangle » (ja. dr. au sol, jambe ga. en l'air, bras dr. tendu sur le côté, bras ga. à l'appui près de la tête)
gency	Finir le mvt en passant par position couchée à plat, jambes légèrement écartées, 2 bras pliés coudes levés, regard en dir. 3, puis relever le haut du corps par impulsion de la jambe droite pour

is where I want	«enroulé-relevé» tiré j. dr. en arr + plier j. ga. + se tourner sur flan ga. ; relevé sur les fesses, j. dr en tailleur, j. ga par-dessus ; pousser avec main dr. et j. dr. avec $\frac{1}{2}$ t , finir la pirouette en se levant progressivement, en fermant les pieds
to	Arrivée en dir. 1, jambes serrées
be	Pas latéral ga. genoux fléchis, en même temps que bras ga. tendu à l'horizontal et tête relâchée sur coté droit (dir 1).
(...)	Ramener jambe dr. et tout le corps en dir. 7, en même temps que bras ga. le long du corps.
(...batterie électro...)	3 pas (dr., ga, dr.) en dir. 7. Impulsion de la hanche dr. (demi-cercle à dr.), avec jambe dr. fléchie. La hanche dr. donne ensuite impulsion au bras ga. qui monte en arrondi jusqu'à dir 7. Impulsion du bras ga. vers l'arrière par le bas (dir. 3) fait pivoter le corps en dir. 3, sans changement de position des pieds. Impulsion du bras ga. vers l'arrière par le bas (dir. 7) fait pivoter corps en dir. 7, le pied ga. se pose devant pied dr.
(...3mvt violon...)	Mvt impulsion-stop, 3x (force petite, moyenne, grande). Le bras ga. descend le long du corps lorsque 1 mvt impulsion-stop. Poser jambe dr. en arrière, le bassin en arrière relâché.
ti didi / ti-di / ti-di	Impulsion du bassin fait pivoter le corps vers dir. 3 (demi-cercle à ga.), bras ga. suit le mvt arrondi puis jeter-étirer du coude ga. en dir. 8 à h. épaule, en suspension sur j. ga. ,pour déplacement en dir. 8.
(...violon...tadada...)	4 pas dr., ga., dr., ga., au 4 ^{ème} pas relâcher le haut du corps sur genou dr. plié relevé, les bras relâchés vers le sol aussi. Garder regard en dir. 8.
State of	Main dr. prend genou dr. et relève le haut du corps en montant ouvrant la jambe dr. (toujours pliée), bras ga. suit jusqu'à l'horizontale. Equilibre, le corps s'allonge vers le haut.Poids du corps bascule vers la ga., le pied dr. se pose au sol sur la ga. et petite course en dir 5 (environ 3 pas)
(...violon...tididi...)	Arrêt, dir. 5. Pas ga. glissé sur la ga., avec bras ga. à l'horizontale. 2 pas dr. ga. en dir. 3 (le corps en dir. 3) en même temps que cercle ($\frac{1}{4}$) du bras ga. partant vers l'arr. Impulsion pour saut vertical, tête regarde légèrement au sol. Pas dr. vers l'av. en même temps que tête remonte et cercle ($\frac{1}{4}$) du bras ga. partant vers l'av. Pivotement du corps en dir. 1 avec appui du corps sur jambe ga. en même temps bras dr. monte à la verticale par le côté, avant-bras se plie et paume collée à l'oreille ga. Arriver jambe ga. fléchie et jambe dr. tendue, main sur l'oreille.

Transférer le poids du corps sur la jambe dr. pour départ 3 pas en arr. ga., dr., ga. puis un dernier pas jambe dr. pour demi-tour vers la droite, en dir. 5, en même temps que le bras dr. descend le long du corps, et sortie du praticable.

Vocabulaire/précisions :

- *Impulsions = d'abord partie du corps puis tout le reste*
- *(...) = musique sans paroles*
- *Impulsion stop = mvt d'impulsion du genou dr. vers dir. 7 , le genou cherche à s'élever. 1^{ère} fois pied dr reste au sol, 2^{ème} fois se détache, 3^{ème} fois le genou dr monte plus haut. Accompagner le mvt avec les épaules (épaule droite suit le mvt du genou vers l'avant).*

Test 15-20 ans – Chapeau – mise à jour janv. 2022

Position de départ j. ga. croisée devant j.dr., br. levés de côté à h. épaule, coudes pliés avec les m. en-bas (les bras forment un U à l'envers), tête en bas, chapeau sur la tête (dir. 1)

8 + 4	position de départ (compter rapidement)
5	Claquer des doigts en ramenant br. devant
6	Se redresser et prendre le chapeau avec les 2 mains de chaque côté du chapeau
1-2	ouvrir j.dr. de côté et tendre chapeau (mains de chaque côté) vers le haut (1), croiser j. dr. devant et remettre chapeau sur tête (2)
3-4	ouvrir j.ga. de côté et tendre chapeau vers le haut (3), croiser j. ga. devant et remettre chapeau sur tête (5)
5-6	ouvrir j.dr. de côté et tendre chapeau vers le haut (5), fermer j. dr. sur ga. et remettre chapeau sur tête avec mains de chaque côté (6)
7-8	fléchir les genoux en 2 fois, mains toujours sur chapeau
1-2	Ouvrir j. dr. de côté et chapeau tenu par les deux mains ouvrir bras sur gauche (1), revenir au milieu chapeau devant poitrine (2)
3-4	Inverse 1-2
5-8	cercle frontal br. ga. avec chapeau dans main ga.(5-7) ouvrir j. dr. s/pointe et monter genou ga. en crochet (5), croiser j. ga. devant j.dr. (6), ouvrir j. dr. (7), fermer j. ga. sur j. dr. et reprendre chapeau dans les deux mains face poitrine (8).
1-2	petit saut, attérir j. écartées et mettre chapeau sur tête
1-2	balancer 2 bras vers dr.
3-4	¼ tour j. ga. (poids du corps sur ga) et balancer bras vers ga. (corps dir. 3)
5-6	ramener j. ga. sur j. dr avec ¼ tour (corps dir. 5), cercle sagittal br. ga.
7-8	cercle sagittal des deux bras d'avant en arrière
1-2	1 pas en avant j. ga. et balancer br. dr. en avant , br. ga. en arrière
3-4	1 pas en avant j. dr. et balancer br. ga en avant , br. dr. en arrière
5	ouvrir j. ga. à ga. et bras pliés en W de côté, paumes vers l'extérieur
6-8	pirouette fermée 1 ½ tour, se retrouver dir. 1 (garder les bras en W)
1-2	avancer j. dr et saut j. ga. tendue en avant, cercle des bras vers arrière en passant vers le bas
3-4	poser j. ga.(3) et saut j. dr. pliée derrière (4), monter deux bras vers avant
5-6	mains de chaque côté du chapeau, mambo j. droite (dir. 8)
7-8	pas chassés j.dr., prendre chapeau dans les deux mains devant poitrine (dir. 4)
1-2	mambo j.ga. (dir. 4), br. dr. horizontal derrière avec chapeau, br. ga. horizontal devant
3-4	reprendre chapeaux dans les deux mains devant poitrine, ouvrir j. ga. vers arrière (dir. 8), pirouette s/j.ga. genou dr. en crochet , se retrouver dir. 1
5-6	petit saut j. dr., lever j. ga. tendu de côté et descendre bras avec chapeau dans les deux mains
7	fermer pied ga. sur dr.
8	pas tombé en avant sur p. dr et remettre chapeau sur tête avec deux mains
1	poser main ga. et fesse ga. au sol en gardant j. ga. tendue
2-4	1 tour (roulé) sur fesses vers dr. (finir dir. 1), genoux pliés serrés,
5-6	descendre avec deux mains chapeau sur pieds (6)
7-8	jeter chapeau avec pied dr. (7), rattraper chapeau avec main dr. (8)

1-2	¼ t. se relever s/j. dr. en s'aidant avec main ga (dir. 7)
3-4	fermer j. ga. sur j. dr., chapeau vers bas dans les deux mains
5-6	tendre 2 br. devant (5), tendre 2 br. vers haut (6)
7-8	tourner haut du corps dir.1, genoux pliés, remettre chapeau sur tête en laissant les mains de chaque côté
1-2	1/8 tour dir. 6, br. tendus de côté (hauteur épaules)
3-4	préparation pirouette j. dr. plié devant, j. ga. tendue derrière, br. dr. en 1 ^{ère} (arrondi devant), br. ga. en 2 ^{ème} (tendu de côté)
5-8	pirouette vers dr. sur pied dr., pied ga. en passé (genou ga. ouvert de côté), br. arrondis en 1 ^{ère} , attérir pieds fermées (dir. 6)
1-2	Sautillé (départ. J. ga. lever dr.), petit balancé br. pliés par le bas vers dr.
3-4	inverse 1-2
5-6	avancer j. ga. (5)
6-8	avancer j. dr. 3/8 tours (6) (dir.1), mouvement rapide des mains flexes poussées en avant depuis h. poitrine jusque br. tendus aux oreilles en ramenant j. ga. s/j. dr., terminer s/pointes (8)
1	Rester en équilibre sur pointes
2-3	« twister » les genoux vers dr, bras pliés vers ga. hauteur poitrine paumes vers avant (2), inverse (3)
4-5	idem 2-3
6-8	kick ball change en partant avec pied dr., finir p.dr.en avant
1-2	Poser genou ga. derrière, monter br. ga. à la verticale et br. dr. à l'horizontal
3-4	ramener j. dr. (debout sur ge.), plier 2 bras paumes face visage (3), s'asseoir sur fesses, avant-bras dr. sur ga. hauteur poitrine (4)
5-7	débuter cercle frontal br. inversés, terminer en prenant chapeau dans main ga. br. dr. le long du corps
8	enlever chapeau en tendant br. ga. de côté (2 bras le long du corps)
1-4	rouler de côté vers la dr., j. tendues écartées, chapeau contre poitrine, revenir position assise s/fesses
5-6	poser m.dr. au sol de côté, ouvrir j. ga. de côté, le br. ga. fait un ½ cercle frontal par-dessus la tête, chapeau dans main ga.
7-8	¼ tour, s'asseoir sur fesses (dir. 3) avec fin du ½ cercle frontal devant ge.
1-2	remettre chapeau avec br. ga. vers l'avant, poser pied dr. au sol
3-4	se relever pieds fermés, br. ga. qui redescend vers l'avant
5-8	Rouler épaules en arrière dr.-ga.-dr.-g, plier genoux (5-6), se redresser (7-8)
1-2	ouvrir j. dr. s/côté, grande vague br. dr., poids du corps à dr.
3-4	chgt poids du corps à ga, grande vague br. ga.
5-8	se pencher le haut du corps vers l'avant (dos à l'horizontal) (5-6), se redresser en ramenant pied ga. s/dr. (7-8)
1-8	4 pas marchés fléchis départ pied dr. sur deux temps en décrivant un cercle, claquer des doigts main dr. sur chaque temps, fermer pied ga. s/dr. dir. 8 (8)
1-2	pas glissé en extension en ouvrant j. ga., cercle sagittal des bras vers arrière (1), fermer pieds (2)
3-4	inverse 1-2
5-6	ouvrir j. ga. de côté (5), pointer pied ga. à côté pied dr. (6)
7-8	pas chassés de côté j. dr (7-8),

1-2	monter genou ga. hauteur hanche 90° (et 1) saut pied ga. (2), monter genou dr. plié, br. ouverts de côté à l'horizontal h. épaule
3-4	avancer j.dr., saut ½ tour j. ga. tendue, monter bras vers l'avant
5-8	reculer dans la diagonale (dir. 4) ga-dr-ga-fermer, sur les pointes, descendre br. par devant puis les remonter le long du corps, prendre des deux mains le chapeau au passage, bras à la verticale, poser les talons à 8
1-2	descendre br. dr. de côté avec chapeau, garder br. ga. en-haut vers l'oreille, avancer j. dr. saut de chat (1 et 2)
3-4	descendre br. ga. de côté, monter br. dr. de côté avec chapeau, avancer j. ga. saut de chat (3 et 4)
5-8	tour naturel (dir. 6) dr-ga-dr-fermer, br. tendus de côté faisant cercle frontal dans le plan, accompagnent le mvt, arrêt br. ga. le long du corps (7). Finir cercle frontal avec br. dr. le long du corps (8).
1-8	marcher en commençant j. dr., bras dr. tendu en avant avec chapeau, tracer un cercle vers dr., finir pieds fermés dir.3 (6), mettre chapeau sur tête, bras g. sur hanche, genoux pliés, regard public (7-8)
1-8	tenir position finale

Tenue : Chapeau, collant, jazzpant, justaucorps, t-shirt, top, le tout près du corps ; on doit voir les articulations (genoux, chevilles, épaules, coudes) . Pieds nus ou en pointes