



PROGRAMME DE FORMATION PAS

Préparation Gymnique SOL

		8-9 ans		9-10 ans
1	Battement D + G 4ème devant à 90° Seconde à 90° 4ème derrière à 45°	Position de départ, bras et jambes en 1ère : Relevé, 1 pas G Battement 4ème devant D + 1 pas Battement 4ème devant G, amplitude à 90°: bras seconde et jambe de terre sur 1/2 pointe Battement seconde D + 1 pas battement seconde G, amplitude à 90°: bras en opposition, et jambe de terre sur 1/2 pointe Battement 4ème derrière D + 1 pas Battement 4ème derrière G, amplitude à 45°: bras seconde, et jambe de terre sur 1/2 pointe Resserrer le pied G, en 3ème (pied D devant), toujours en relevé, puis poser 3ème	Battement D + G 4ème devant à 135° Seconde à 135° 4ème derrière à 80°	Position de départ, bras et jambes en 1ère : Relevé, 1 pas G Battement 4ème devant D + 1 pas Battement 4ème devant G, amplitude à 135°: bras seconde, 5ème et jambe de terre sur 1/2 pointe Battement seconde D + 1 pas battement seconde G, amplitude à 135°: bras en opposition, et jambe de terre sur 1/2 pointe Battement 4ème derrière D + 1 pas Battement 4ème derrière G, amplitude à 80°: bras seconde, et jambe de terre sur 1/2 pointe Resserrer le pied G, en 3ème (pied D devant), toujours en relevé, puis poser 3ème
2	Rond de jambe D+G	Dégagé 4ème devant D et Rond de jambe jusqu'à la seconde, fermer en 1ère: les 2 jambes en en-dehors Dégagé 4ème devant G et Rond de jambe jusqu'à la seconde, fermer en 1ère: les 2 jambes en en-dehors	Rond de jambe D+G	Dégagé 4ème devant D et Rond de jambe jusqu'à la seconde, fermer en 1ère: les 2 jambes en en-dehors Dégagé 4ème devant G et Rond de jambe jusqu'à la seconde, fermer en 1ère: les 2 jambes en en-dehors
3	Echappé + 2 sauts seconde Transfert sur pied D 2" en 1/2 plié à la seconde et 1/4 de tour + 1/4 de tour 2" en tendu à la seconde et 1/4 de tour + 1/4 de tour	Demi plié en 1ère et saut échappé pour se retrouver en grand plié seconde et réaliser 2 sauts verticaux en seconde, réception du 2ème en demi plié Seconde, maintenue Transfert du poids du corps sur pied D, jambe de terre 1/2 pliée avec placement de la jambe G maintenue à la seconde, effectuer ¼ de rotation pour arriver en arabesque tjs sur jambe de terre pliée. Revenir, avec maintien de la jambe, à la seconde, et répéter l'exercice sur jambe de terre tendue. Poser la jambe G en pointé seconde et Fermer en 1ère.	Echappé + 2 sauts seconde Transfert sur pied D 2" en 1/2 plié à la seconde 80° et 1/4 de tour + 1/4 de tour 2" en tendu à la seconde 80° et 1/4 de tour + 1/4 de tour	Demi plié en 1ère et saut échappé pour se retrouver en grand plié seconde et réaliser 2 sauts verticaux en seconde, réception du 2ème en demi plié Seconde, maintenue Transfert du poids du corps sur pied D, jambe de terre 1/2 pliée avec placement de la jambe G maintenue à la seconde à 80°, effectuer ¼ de rotation pour arriver en arabesque tjs sur jambe de terre pliée. Revenir, avec maintien de la jambe, à la seconde à 80°, et répéter l'exercice sur jambe de terre tendue. Poser la jambe G en pointé seconde et Fermer en 1ère.
4	Echappé + 2 sauts seconde Transfert sur pied G 2" en 1/2 plié à la seconde et 1/4 de tour + 1/4 de tour 2" en tendu à la seconde et 1/4 de tour + 1/4 de tour	Demi plié en 1ère et saut échappé pour se retrouver en grand plié seconde et réaliser 2 sauts verticaux en seconde, réception du 2ème en demi plié Seconde, maintenue Transfert du poids du corps sur pied D, jambe de terre 1/2 pliée avec placement de la jambe G maintenue à la seconde, effectuer ¼ de rotation pour arriver en arabesque tjs sur jambe de terre pliée. Revenir, avec maintien de la jambe, à la seconde, et répéter l'exercice sur jambe de terre tendue. Poser la jambe D en pointé seconde et Fermer en 1ère.	Echappé + 2 sauts seconde Transfert sur pied G 2" en 1/2 plié à la seconde 80° et 1/4 de tour + 1/4 de tour 2" en tendu à la seconde 80° et 1/4 de tour + 1/4 de tour	Demi plié en 1ère et saut échappé pour se retrouver en grand plié seconde et réaliser 2 sauts verticaux en seconde, réception du 2ème en demi plié Seconde, maintenue Transfert du poids du corps sur pied D, jambe de terre 1/2 pliée avec placement de la jambe G maintenue à la seconde à 80°, effectuer ¼ de rotation pour arriver en arabesque tjs sur jambe de terre pliée. Revenir, avec maintien de la jambe, à la seconde à 80°, et répéter l'exercice sur jambe de terre tendue. Poser la jambe D en pointé seconde et Fermer en 1ère.
5	Enjambé D+G (écart > à 90°)	Relevé en 1ère et 2 pas d'élan et enjambé D + G ou G+D (direct , et par battement 4ème devant tendu) Exigence écart: > 0 90° pour chacun des sauts	Enjambé D+G (écart > à 135°)	Relevé en 1ère et 2 pas d'élan et enjambé D + G ou G+D (direct , et par battement 4ème devant tendu) Exigence écart: > ou = à 135° pour chacun des sauts
6	Sisonne D+G (écart > à 90°)	1 pas reserrer les pieds en 3ème; et Sisonne devant D + G ou G + D, réception du 2ème saut en arabesque 2" Exigence écart: 90° pour chacun des sauts	Sisonne D+G (écart > à 135°)	1 pas reserrer les pieds en 3ème; et Sisonne devant D + G ou G + D, réception du 2ème saut en arabesque 2" Exigence écart: > ou = à 135° pour chacun des sauts
7	Fente + relevé 2", D + G	1 ou 2 pas fente D et relevé au retiré (2nde ou parallèle) tenu 2", puis poser le pied G en 3ème sur 1/2 pointes maintenue 2", avancer le pied G et fente G, et relevé au retiré tenu 2", puis poser pied D en 3ème sur 1/2 pointes maintenu 2".	Fente + 1/2 pivot -détourné, D + G	1 ou 2 pas fente D et 1/2 pivot au retiré (2nde ou parallèle) puis poser pied D en 3ème sur 1/2 pointes et détourné maintien sur 1/2 pointes 2", avancer le pied G et fente G, et 1/2 pivot au retiré puis poser pied D en 3ème sur 1/2 pointes et détournée maintien sur 1/2 pointe 2", maintenu 2".
8	2 Soubresauts 1/2 tour à D 2 Soubresauts 1/2 tour à G	Poser les talons et 1/2 plié et 2 soubresauts 1/2 tour à D enchainés avec poussée complète des jambes (pieds en 3ème ou en 6ème) puis 2 soubresauts 1/2 tour à D enchainés avec poussée complète des jambes (pieds en 3ème ou en 6ème) (Bras seconde dans les 1/2 plié et bras 5ème dans la phase aérienne) (Bras seconde dans les 1/2 plié et bras 5ème dans la phase aérienne)	2 Soubresauts 1/2 tour à D 2 Soubresauts 1/2 tour à G	Poser les talons et 1/2 plié et 2 soubresauts 1/2 tour à D enchainés avec poussée complète des jambes (pieds en 3ème ou en 6ème) puis 2 soubresauts 1/2 tour à D enchainés avec poussée complète des jambes (pieds en 3ème ou en 6ème) (Bras seconde dans les 1/2 plié et bras 5ème dans la phase aérienne) (Bras seconde dans les 1/2 plié et bras 5ème dans la phase aérienne)
9	Bonus 1	Connaissance de l'enchaînement (fluidité)	Bonus 1	Connaissance de l'enchaînement (fluidité)
10	Bonus 2	Présence, port de bras, de tête	Bonus 2	Présence, port de bras, de tête

Moins 0,25 pt: * par manquement dans les placements techniques
* par déséquilibre

Moins 1 pt: * par manquement dans les amplitudes attendues

* par élément manquant

2 essais maximum * par manquement dans la qualité d'exécution,

Version Août 2018

10-11 ans	
Battement D + G 4ème devant > 135° Seconde > 135° 4ème derrière à 90°	Position de départ, bras et jambes en 1ère : Relevé, 1 pas G Battement 4ème devant D + 1 pas Battement 4ème devant G, amplitude > 135°: bras seconde, 5ème et jambe de terre sur 1/2 pointe Battement seconde D + 1 pas battement seconde G, amplitude > 135°: bras en opposition, et jambe de terre sur 1/2 pointe Battement 4ème derrière D + 1 pas Battement 4ème derrière G, amplitude à 90°: bras seconde, et jambe de terre sur 1/2 pointe Resserrer le pied G, en 3ème (pied D devant), toujours en relevé, puis poser 3ème
Rond de jambe D+G	Dégagé 4ème devant D et Rond de jambe jusqu'à la seconde, fermer en 1ère: les 2 jambes en en-dehors Dégagé 4ème devant G et Rond de jambe jusqu'à la seconde, fermer en 1ère: les 2 jambes en en-dehors
Echappé + 2 sauts seconde Transfert sur pied D 2" en 1/2 plié à la seconde 90° et 1/4 de tour + 1/4 de tour 2" en tendu à la seconde 90° et 1/4 de tour + 1/4 de tour	Demi plié en 1ère et saut échappé pour se retrouver en grand plié seconde et réaliser 2 sauts verticaux en seconde, réception du 2ème en demi plié Seconde, maintenue Transfert du poids du corps sur pied D, jambe de terre 1/2 pliée avec placement de la jambe G maintenue à la seconde à 90°, effectuer ¼ de rotation pour arriver en arabesque tjs sur jambe de terre pliée. Revenir, avec maintien de la jambe, à la seconde à 90°, et répéter l'exercice sur jambe de terre tendue. Poser la jambe G en pointé seconde et Fermer en 1ère.
Echappé + 2 sauts seconde Transfert sur pied G 2" en 1/2 plié à la seconde 90° et 1/4 de tour + 1/4 de tour 2" en tendu à la seconde 90° et 1/4 de tour + 1/4 de tour	Demi plié en 1ère et saut échappé pour se retrouver en grand plié seconde et réaliser 2 sauts verticaux en seconde, réception du 2ème en demi plié Seconde, maintenue Transfert du poids du corps sur pied D, jambe de terre 1/2 pliée avec placement de la jambe G maintenue à la seconde à 90°, effectuer ¼ de rotation pour arriver en arabesque tjs sur jambe de terre pliée. Revenir, avec maintien de la jambe, à la seconde à 90°, et répéter l'exercice sur jambe de terre tendue. Poser la jambe D en pointé seconde et Fermer en 1ère.
Saut changt de jambe (écart 180°)	Relevé en 1ère et 2 -3 pas d'élan et saut changement de jambe Exigence écart: 180°
Saut écart D+G (écart > à 180°)	1 pas reserrer les pieds en 3ème; et Saut écart antéro-postérieur D + G ou G + D, réception du 2ème saut en 1/2 plié équilibré Exigence écart: 180° pour chacun des sauts
Fente + pivot 360° D + G	1 ou 2 pas fente D et pivot 360° au retiré (2nde ou parallèle) puis poser pied D en 3ème sur 1/2 pointes. Avancer le pied G et fente G, et pivot 360° au retiré puis poser pied D en 3ème sur 1/2 pointes, maintenu 2".
Tour en l'air 360° à D Tour en l'air 360° à G	Poser les talons et 1/2 plié et tour en l'air 360° à D, réception 1/2 plié et enchaîner avec un tour en l'air 360° à G, réception en 1/2 plié équilibré. (poussée complète des jambes, pieds en 3ème ou 6ème) (bras seconde dans les 1/2 plié et bras 5ème dans la phase aérienne)
Bonus 1	Connaissance de l'enchaînement (fluidité)
Bonus 2	Présence, port de bras, de tête

Moins 0,25 pt: * par manquement dans les placements techniques
* par déséquilibre

Moins 1 pt: * par manquement dans les amplitudes attendues

* par élément manquant

2 essais maximum * par manquement dans la qualité d'exécution,