



## PROGRAMME DE FORMATION PAS

## Préparation Gymnique SOL

		8-9 ans		9-10 ans
1	<b>Battement D + G</b> 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	<b>Battement D + G</b> 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	<b>Rond de jambe</b> <b>D+G</b>	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	<b>Rond de jambe</b> <b>D+G</b>	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	<b>Echappé + 2 sauts</b> <b>seconde</b> <b>Transfert sur</b> <b>pied D</b> 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.	<b>Echappé + 2 sauts</b> <b>seconde</b> <b>Transfert sur pied</b> <b>D</b> 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	<b>Echappé + 2 sauts</b> <b>seconde</b> <b>Transfert sur</b> <b>pied G</b> 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.	<b>Echappé + 2 sauts</b> <b>seconde</b> <b>Transfert sur pied</b> <b>G</b> 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	<b>Enjambé D+G</b> (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	<b>Enjambé D+G</b> (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	<b>Sisonne D+G</b> (écart > à 90°)	1 pas reserrer les pieds en 3ème; et Sissonne devant D + G ou G + D, réception du 2ème saut en arabesque 2"  Exigence écart: 90° pour chacun des sauts	<b>Sisonne D+G</b> (écart > à 135°)	1 pas reserrer les pieds en 3ème; et Sissonne devant D + G ou G + D, réception du 2ème saut en arabesque 2"  Exigence écart: > ou = à 135° pour chacun des sauts
7	<b>Fente + relevé 2",</b> <b>D + G</b>	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".	<b>Fente + 1/2 pivot</b> <b>-détourné, D + G</b>	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	<b>2 Soubresauts</b> <b>1/2 tour à D</b> <b>2 Soubresauts</b> <b>1/2 tour à G</b>	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)	<b>2 Soubresauts</b> <b>1/2 tour à D</b> <b>2 Soubresauts</b> <b>1/2 tour à G</b>	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	<b>Bonus 1</b>	Connaissance de l'enchaînement (fluidité)	<b>Bonus 1</b>	Connaissance de l'enchaînement (fluidité)
10	<b>Bonus 2</b>	Présence, port de bras, de tête	<b>Bonus 2</b>	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

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