




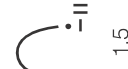








# Poussins. Sol - 5<sup>ème</sup> Degré : 9.5 OU 10 pts




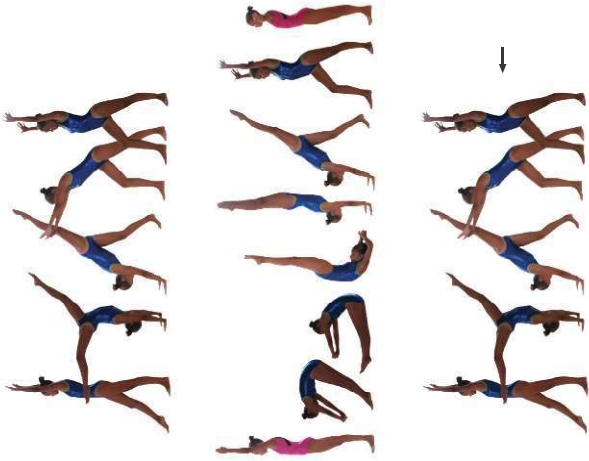



Départ dos à la longueur du tapis : jbe G tendue, jbe D à D de jbe G, mi-fléchie, pied D pointé, bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi, main D derrière la tête  
Tous les déplacements se font jbes tendues sur ½ pointes

		<b>Exigences techniques</b>	
<b>5.1</b>	<b>Chorégraphie</b>	←	
<b>5.2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extension du bras D, amener main D dans le dos, paume à l'extérieur, puis effectuer simplement un ½ cercle du bras G, de l'AV vers l'AR pour amener le bras G à l'horizontale latérale</li> <li>• Rassembler les pieds, simultanément, mi-flexion des jbes en amenant bras D à l'oblique AV basse et bras G à l'oblique AR basse avec une légère rotation des épaules vers la G, regard vers le sol</li> <li>• Extension des jbes</li> </ul>	←	
<b>5.3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• Basculer à l'ATR <b>jbes serrées ½ valse, jbes serrées, écarter les jbes transversalement</b></li> <li>• Revenir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• Rassembler les pieds, bras le long du corps</li> </ul>	2	
<b>5.3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rondade flip OU saut de mains</b></li> </ul>	2 ou 1,5	→
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rondade flip</b></li> <li>• Elan, sursaut <b>rondade flip</b>, saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• Amener les bras à l'horizontale latérale</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>OU Saut de mains</b></li> <li>• Elan, sursaut <b>saut de mains</b>, 1 pas, ½ tour</li> <li>• Amener les bras à l'horizontale latérale</li> </ul>		
		<p><b>Rondade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pas de pas ou pas d'élan avant le sursaut : SP</b></li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>- <b>L'envol doit se faire en courbe AV</b></li> </ul> <p><b>Flip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains : <b>courbe AR</b></li> <li>- Après la pose des mains : <b>courbe AV</b></li> </ul> <p><b>Saut de mains</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pas de pas ou pas d'élan avant le sursaut : SP</b></li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>- <b>La position du corps après l'impulsion bras : courbe AR</b></li> <li>- L'envol doit être visible</li> <li>- <b>Rebond à la réception jbes tendues : SP</b></li> </ul>	

# Poussins. Sol - 5<sup>ème</sup> Degré : 9.5 OU 10 pts (suite)

5.4	<p><b>Pivot 1 tour</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, s'établir à la ½ fente AV D, bras G à l'horizontale latérale, bras D à l'horizontale AV en couronne</li> <li>• <b>Pivot 1 tour</b>, à D (en DD ou en DH), pied G pointé à la jbe d'appui, bras libres</li> <li>• 1 ou 2 pas, rassembler les pieds</li> </ul>	1		
5.5	<p><b>Saut cabriole + saut sissonne (décomposition du saut changement de jbes)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (<b>saut cabriole</b>), bras libres</li> <li>• Rassembler les pieds, sans arrêt</li> <li>• Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse, <b>saut sissonne</b> de la jbe G, bras libres, réception à l'arabesque passagère</li> <li>• Rassembler les pieds</li> </ul>	1.5		<p><b>Cabriole</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jbe libre entre 45° et 90° : SP &lt; 45° : 0.30 pt</li> </ul> <p><b>Sissonne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Si écart &gt; 90° : SP</li> <li>Si écart entre 60° et 90° : 0.30pt</li> <li>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</li> <li>- Sissonne même jbe que cabriole : 0.30 pt</li> </ul>
5.6	<p><b>Saut enjambé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas chassés, bras libres</li> <li>• Elan, <b>saut enjambé</b>, réception à l'arabesque passagère, jbe AV mi fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10pt</li> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Si écart &gt; 150° : SP</li> <li>Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt</li> <li>Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt</li> <li>Si écart &lt; 90° : élément non reconnu</li> </ul>

# Poussins. Sol - 5<sup>ème</sup> Degré : 9.5 OU 10 pts (suite)

5.7	<p><b>Souplesse AR OU Roulade AR ATR OU souplesse AV</b></p> <p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas, pointer pied en AV en élevant les bras à la verticale</li> <li>• <b>Souplesse AR</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale</li> </ul> <p><b>OU Roulade AR ATR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Roulade AR à l'ATR</b>, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, avec ou sans pose de mains, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale</li> </ul> <p><b>OU Souplesse AV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas, pointer pied en AV, s'établir en 1/2 fente AV en élevant les bras à la verticale</li> <li>• <b>Souplesse AV</b>, arrivée jbe tendue, bras à la verticale</li> <li>• 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>	2	  	<p style="text-align: center;">→</p> 	<p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</b></li> </ul> <p><b>Roulade AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mains posées en arrière de la tête</li> <li>- <b>Flexion des jbes dans la descente : SP</b></li> </ul> <p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</b></li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</li> </ul>
5.8	<p><b>Grand écart antéropostérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas sauté du pied D pour s'établir à la position à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, simultanément, flexion des bras, coudes à l'horizontale, mains au niveau de la poitrine, paumes face au sol</li> <li>• Extension des bras à l'horizontale latérale</li> <li>• Glisser au <b>grand écart antéropostérieur D, position tenue</b></li> <li>• Resserer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol, élever les jbes à l'oblique AV haute</li> <li>• Fléchir jbe G et s'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• Se relever à la station</li> </ul>	0.5		<p style="text-align: center;">←</p> 	<p>- <b>Le grand écart doit être dans l'axe</b></p> <p>Si écart &gt; 150° : SP</p> <p>Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart &lt; 90° : élément non reconnu</p> 
5.9	<p><b>Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 ou 3 pas</li> <li>• Poser talon G, jbe G tendue, amener pied D à D de la jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, genou ouvert, simultanément, fléchir bras D pour amener main D derrière la tête</li> </ul>		