

Test 7-8 ans (Sette Bello) - version n°3 du 18 janvier 2009

Position de départ

Debout p. joints, de profil par rapport au public (d.e.7), mains sur taille, coudes en arrière, regard vers public (d.e.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 (d.e.1)
	5-8	p. joints, (regard d.e.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.
	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 h. vers oreilles
Bloc 2	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 marcher (d.e.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 marcher (d.e.7) 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 mains avec doigts vers le bas, dos de la main (d.e.3) jusqu'à br. tendus h. épaule ; en même temps 2 pas marcher (d.e.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 jusqu'à br. tendus en V en-haut; en même temps 2 pas marcher (d.e.7) ga-dr et ga pour fermer.
Bloc 3	1-2	à 1-2, poser les mains au sol devant les genoux et se mettre à genou j. serrées (d.e.1)
	3-4	¼t dr. (d.e.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, br. 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. (d.e.3), mains au sol de chaque côté du corps, dos droit
	3-4	soulever et plier les j., ½ t dr. en pivotant sur les fesses, tendre les 2 j. fermées en av. (d.e.7)
Bloc 4	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, p. près des fesses
	3-4	basculer en arr., en boule en tenant tjrs ses ge. entourés des br.
Bloc 5	1-4	roulé de côté « en livre » br. et j. pliés, vers ga. et s'asseoir sur talons, torse posé sur cuisses, mains posées au sol dev. ge. (regard d.e.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
	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 d.e.3)

Bloc 6	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 d.e.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 7	1-8	16 pas courus, talon-fesse, vers ga. dev. en parcourant un grand cercle (finir d.e.1), commencer p.ga., mains posées sur les reins
	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 , de 5 à 8, ramener j. dr. pliée, relever cuisse à l'horizontal en av. les 2 mains sous la jambe.
Bloc 8	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
	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, $\frac{1}{4}$ t ga sur p. ga, fermer p. dr. vers p. ga. (d.e.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

Description des exercices du test Intro A (8-10 ans)

Position de départ : face au front, 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 léger saut, bras légèrement ouverts tendus en haut
	8	Pause
	9	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
	10	Pause
	11	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
	12	Pause

Bloc 2	1-2	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
	3-4	Cercle frontal du bras droit vers l'intérieur en bas, terminer avec bras le long du corps
	5-8	1 tour sur la gauche (gauche-droite-gauche-fermer)

Bloc 3	1-8	8 sautillés (départ pose gauche et lève droite) en décrivant un cercle vers la gauche. Fermer à 8 après $\frac{3}{4}$ de tour
--------	-----	---

Bloc 4	1-4	4 pas en avant (gauche-droite-gauche-fermer) 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.

Bloc 5	1	Ouvrir le bras de dessus par le haut et le ramener contre le corps par le côté
	2	Pause
	3	Ouvrir l'autre bras par le haut et le ramener contre le corps par le côté
	4	Pause
	5	Pas 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 6	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
<hr/>		
Bloc 7	1-2	Descendre en position accroupie
	3-4	Poser les genoux au sol et 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 tout sur la gauche, bras à la hauteur des épaules en dessus des jambes
<hr/>		
Bloc 8	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 9	1-2	Ramener les deux jambes pliées à gauche des fesses en faisant ¼ de tour à droite
	3	Appui des mains au sol
	4	Petit saut pour se mettre en position accroupie
	5-8	Se relever à la station debout jambes fermées en faisant un cercle frontal des bras vers l'intérieur en bas, terminer avec les bras le long du corps
	<hr/>	
Bloc 10	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 11	1-8	8 pas en avant (départ gauche). A 8 fermer jambe droite. Avec déhanché des épaules (pingouin), bras tendus le long du corps, mains flex de côté
<hr/>		
Bloc 12	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 sur gauche (gauche-droite-gauche-fermer) en montant les bras tendus par le côté pour finir en position de départ.
<hr/>		

Description des exercices du test INTRO C (9-11 ans) (version 2009)

Position de départ : Face au front, 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	Lever la tête
	3-4	Amener les mains (paumes) devant le visage par en bas, avant-bras serrés
	5-6	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	
	7-8	Ouvrir les jambes (la plus grande ouverture possible), bras sur le plan horizontal en dessus des jambes

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

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

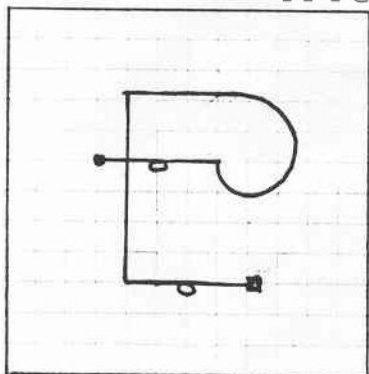
Bloc 4	1	Poser pied droit en avant, genou fléchi, lever légèrement la jambe gauche fléchie derrière, bras gauche fléchi dégagé derrière le dos, bras droit fléchi dégagé devant le corps
	2	Poser pied gauche (changement du poids du corps) et ouverture des bras
	3	Poser pied droit derrière (changement du poids du corps), lever légèrement la jambe gauche tendue devant, bras gauche fléchi dégagé devant le corps, bras droit fléchi dégagé derrière le dos
	4	Pointer jambe gauche tendue en avant (poids du corps reste sur jambe droite), bras le long du corps
	5-6	Amener les mains (paumes) devant le visage par en bas, avant-bras serrés
	7-8	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 (« 3 ^{ème} position »)
	Les éléments 3-6 se font de manière coulée, comme un cercle	

Bloc 5	1-2	Pointer jambe gauche devant
	3-4	Lever jambe gauche tendue le plus haut possible sans plier la jambe droite
	5-6	Descendre jambe gauche tendue en la retenant et la pointer devant
	7-8	½ cercle au sol (« rond de jambe à terre ») pour amener le pied gauche derrière le droit (le talon du pied droit et au milieu du pied gauche = « 3 ^{ème} position »)
	Les éléments 1-8 se font avec la jambe « ouverte »	

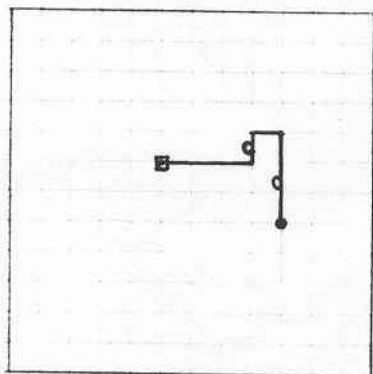
Bloc 6	1-8	Répéter le bloc 5 avec la jambe droite (« ouverte »)
Bloc 7	1-4 5-8	Se mettre en position de balance Tenir en position
Bloc 8	1-4 5-8	Revenir à la station debout jambes serrées bras le long du corps Ouvrir jambe gauche de côté, faire ¼ de tour à gauche et fermer jambe droite avec élan des bras jusqu'à la hauteur des épaules et les descendre par devant
Bloc 9	1-4 5-8	Pirouette à gauche sur la jambe gauche, le pied droit est contre le mollet gauche 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 Monter les bras jusqu'à la verticale par devant le visage, corps en extension en équilibre sur pied droit (pied à plat) Fermer les jambes et descendre les bras coudes pliés, paumes face aux épaules 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 avant à l'horizontal, poignet flex (doigts vers le haut) Tendre le bras gauche en avant à l'horizontal, poignet flex (doigts vers le haut) Poser main droite sur épaule gauche, coude levé à hauteur d'épaule Poser main gauche sur épaule droite, coudes levés à hauteur d'épaule ½ 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 (les bras 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

Trajectoires des tests

Intro A



Intro C



FRONT = BAS DU CARRÉ

• = DÉBUT ◻ = FIN

Test 10-11ans (Aristochats) - version n° 1 du 1^{er} septembre 2009

Position de départ : dos au public (dir.5), p. en dehors, p.dr. emboîté ds le creux du p.ga., les j. légèrement arquées par ge pliés, tête baissée regard par terre, br. levés de côté à h. épaule, coudes pliés avec les m. 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.long du corps, tendre les j., 3-4) ½ t. vers dr. en passant par mi-pointe, avec ¾ cercle frontal des br.croisés depuis en-bas, les br. s'arrêtent à h. épaule (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 1-4) ¼ t. vers ga., (dir.7), 2 pas chassés en av. commencer p. ga. en av., m. posées sur reins, à 4) stop en fermant les p., ge.fléchis, jeter les br. tendus en av., mains dirigées vers le bas.

5 à 8 5-6) tjrs ds cette position, 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 1-4) 3/8 t. vers dr., (dir.4), 4 pas chassés de côté commencer p. 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 7) bloquer les br. à h. épaule à ga. (le br. dr. est replié dev. poitrine) 8) 3/8 de pirouette fermée vers ga., (dir.7) en gardant les br. à h.épaule et mais 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 sagital des br. parallèle en av., 2) saut avec j. dr. tendue en av. h. env.hanche et balancé des br. en arr.

3 à 4 3) poser p.dr. par terre en av. 4) fermer p. ga. vers dr.en av. en passant par mi-pointe. 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 dev.les épaules.

5 à 8 (mvt coordination lent/lent/rapide/rapide/rapide/rapide)(tjrs garder m. 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) balancé frontal des 2 br. parallèle vers dr. en passant par le bas jusqu'à h. épaule, regarder 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 p. par le côté, le br.dr. a fini le cercle frontal , il est replié dev. poitrine en dir.ga.

1 à 4 ("balancé sagital" avec j. dr. et "petit balancé frontal" des 2 br.) à 1) poser talon dr.en av., épaules et tête légèrement en arr., 2 br.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 en-bas, dr.ga.dr.ga, jusqu'à clic des doigts, chaque fois à h. épaule.

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 (bodyroll) plier les ge.,laisser descendre les br. jusqu'au sol par devant, corps fléchi en av., regard vers ge. et se redresser lentement en déroulant la colonne vertébrale, la tête se redresse en dernier, les mains remontent le long des j. jusqu'à h. hanches.
- 1 à 4 à 1-2) poser j. ga. pliée en arr., de 1-4) 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 dirigées vers le bas, paumes vers l'ext.
- 5 à 8 à 5-6) ¼ 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 ½ cercle frontal par-dessus la tête, on se retrouve les 2 br. à h. épaule de chaque côté du corps, à 7-8) 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, 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 1/4t. (dir.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 6 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 "et") tendre br.dr. à dr. h. épaule, main flex, en passant par le long du corps.
- 7 à 8 1/8 t. vers dr. (dir.1)en posant la main dr. au sol de côté, loin du corps, plier les 2 ge. serrés(les têtes de ge. en dir. 1), balancé br. ga. vers dr. par en-haut, 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. pour s'asseoir sur les talons, les br. reviennent le long du corps.
- 2 se lever sur les ge., br. tjrs le long du corps.
- 3 lever les br. en extension aux oreilles
- 4 s'asseoir sur les talons et écartant les 2 j., (les p. se touchent), descendre les br. à ga. jusqu'à h. épaule, par dessus la tête, br. ga. tendu, br. dr. juste sous le menton avec la main dr. posée sur l'avant-bras ga. comme un mvt de griffe.

11.04.09 d'après vidéo

Test 11-12 ans (Alicia Keys) - version n° 2 du 18 janvier 2009

(en rouge : quelques modifications et précisions)

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, tête baissée.

- 1-2 lever tête
3-4 lever bras gauche (en le déroulant près du corps)
5-6 lever bras droit (en le déroulant près du corps)
7-8 croiser les bras (bras gauche devant), continuer le mouvement en descendant les bras, décroiser les bras et remettre les mains au sol
- 1-2 ramener les jambes sur sa droite et venir s'asseoir (jambes pliées et mains au sol)
3-4 flexion du corps en avant, dos droit, bras tendus (hauteur libre selon souplesse de la gymnaste), regard en avant
5-6 roulade en arrière sur épaule droite ou gauche, jambe droite ou gauche pliée,
7-8 arrivée avec jambe gauche ou droite tendue de côté, assise sur les talons, main droite en arrière, main gauche entre les jambes
- 1-2 cercle frontal du bras gauche vers la droite depuis l'extérieur, tête qui suit le bras, extension du corps, main droite touche le sol
3-4 ramener la jambe gauche contre la droite (arrivée sur les genoux et se mettre en boule (le bras gauche accompagne le mouvement à 3, les bras sont arrondis et touchent presque le sol à 4)
5-6 poser le pied gauche pour se relever, bras le long du corps
7-8 se relever, poser le pied droite (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 contraction du torse, tirer coudes en arrière, revenir en avant avec les bras (mouvement d'onde), 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 droite à 7 (épaule à nouveau normal), fermer avec pied gauche en arrière à 8.
- 1-4 deux pas chassés en diagonale gauche-droite, mouvement asymétrique des bras à 90 ° (hauteur d'épaules)
5 un pas avec pied gauche à 5 (les bras restent dans la dernière position à 90 °)
6-8 pirouette $\frac{3}{4}$ sur deux pieds, ramener les bras au dessus de la tête à 6 (croiser les poignets), faire descendre les bras sur les côtés à 7-8
- 1-4 lancer pied gauche (faire deux kicks), mains sur la taille
5 poser pied gauche en avant, les mains restent sur la taille
6 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 derrière pied droite, donner une impulsion à 8 (rotation sur la droite sur les pointes de pieds), bras le long du corps
- 1-4 marcher en avant jusqu'à 2 (gauche-droite), demi-tour 3-4 (gauche-droite), fermer à 4, avec tour complet asymétrique des bras finir le long du corps.
- 5-8 poser en arrière pied droite à 5, saut jambe gauche en avant tendue à 6, poser en arrière pied gauche à 7, saut jambe droite en avant tendue et fermer à 8. Balancer les bras parallèles jusqu'à hauteur d'épaules à 6, bras le long du corps à 8.
- 1-4 pas en arrière avec pied droit à 1, fermer avec pied gauche à 2 (1/4 de tour : direction 1), cercle en arrière avec bras droit de 1 à 4
- 5-7 balance frontale (appui sur jambe droite) avec les bras tendus dans le prolongement du corps
- 8 redresser rapidement le corps tout droit, jambes fermées, bras descendant par devant.
- 1-2 un pas chassée jambe gauche en avant (bras à l'horizontal)
- 3-4 saut de galop jambe droite et avec tour des bras par le bas, fermer sur jambe gauche (les bras s'arrêtent le long du corps)
- 5-6 poser genou gauche en arrière (bras gauche à l'horizontal, hauteur d'épaule)
- 7-8 poser genou droit en arrière (bras droit à l'horizontal, hauteur d'épaule)
(Dans cette position, les jambes et les pieds sont serrés)
- 1 bras gauche monte à la verticale, légèrement en arrière avec le dos, bras droit tendu vient s'appuyer contre le talon du pied droit, la tête regarde la main gauche

Test 12-13 ans (ballade irlandaise) - version n°2 sept 2009

Introduction

- 8 + 8 + 4 (compter rapidement)
Dos au public (dir. 5), p. ga en arr., s'élever sur mi-pointes de p. et lever lentement les br. par le côté jusqu'à l'extension. Pivoter de 180° vers ga. en arr. se retrouver face au public (dir. 1) et lentement descendre les br. par le côté jusqu'à la h. épaule. (le p. dr. est derr.)
- 1 – 4 br. tjrs à h. épaule, 1) ouvrir j. dr. à dr., 2) croiser j. dr. dev. gau. 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. gau. 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, 1-2) rond de j. dr., amener j. tendue pointée dev, 3-4) plier j. ga. et lever j. dr. dev. tjrs tendue.
5 – 8 à 5) poser p.dr. en av. avec pdcorps, à 6) préparer les br. en arrondi et 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., 7) ouvrir j. dr. à dr. 8) rester j. ouvertes pdcorps à dr.. En même temps 1 $\frac{3}{4}$ 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., pdcorps centré, j. légèrement pliées,
5 – 8 élan par extension dans j. et $\frac{3}{4}$ 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 vers 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. (dir. 8), 3-4) pas j. ga. en arr. et tourner $\frac{3}{8}$ de tour (dir. 5) ramener p. dr. vers ga, en même temps passer les mains dans le dos 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) , 7-8) révérence avec corps penché en-dessus de la j. dr., 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) $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ 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.) br. naturels le long du corps
5 – 8 5) ramener p. ga. en av. vers p. dr., amener les 2 br. en av. h. épaule, 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. J., 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.)**, poser main dr. à dr. du ge. ga.
- 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. dev. corps tjrs h. épaule, descendre le coude dr. le long du corps, (les m. tendues forment un angle droit), 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
les j.: 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. des 2 bras en se levant sur j. dr. et ramenant p. ga pointée 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) ¼ de tour vers dr. en ouvrant la j. dr. de côté, 7-8) ramener j. ga. vers j. dr. en glissant le p. lentement; en même temps cercle du br. dr. d'av. en arr. et ramener le long du corps.
- 1 – 4 1) kik j. dr. en av., 2) poser j. dr. en arr, 3) ball-change, 4) kik 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..

05.04.09 d'après vidéo /mise à jour sept 2009

Test 13-14 ans (Fever) - version n°1 du 1^{er} février 2009

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

- 1-8 Claquer les doigts (droite) (2). Lever la tête, claquer des doigts (droite) (4). Pointer le pied gauche, pied droit au sol, claquer des doigts (droite) (6). Croiser en pointant la jambe droite, pied gauche au sol, tendre le bras gauche, claquer des doigts droits et gauches (8).
- 1-8 Tourner sur la gauche dir. 5, pointer le pied gauche, bras levés à la verticale, claquer des doigts (1-2). Descendre les bras le long du corps, claquer des doigts (3-4). Pause (5). Reculer jambe gauche, jambe droite, fermer gauche sur droite dir. 1 (6-8).
-
- 1-8 Glisser la jambe gauche sur la gauche, lever les bras sur les cotés (bras gauche légèrement plus haut) (1-2). Avancer la jambe droite, descendre les bras sur le côté, mains flex (3-4). Pirouette gauche, jambe gauche tendue vers l'avant, poser la jambe gauche devant, poids du corps en avant (5-6). Rouler vers l'arrière l'épaule droite puis la gauche (7-8).
- 1-8 Reculer la jambe gauche puis la droite, glisser le pied (1-4). Cercle du bassin vers l'arrière de droite à gauche, mains posées au-dessus des cuisses dir.5 (5-6). Tendre le bras droit à la verticale (7). Tendre le bras gauche à l'horizontal devant soi, tête à gauche (8).
- 1-8 Ramener gauche sur droite dir.3, mains posées sur le cœur, coudes à hauteur d'épaules (1-2). Reculer le coude droit puis le gauche, plier progressivement les genoux, position accroupie (3-4). Idem pour les coudes, déplier progressivement les genoux, jambes tendues (5-6). Tourner 1/8 sur la droite dir.4, monter sur les pointes, cercle du bras droit vers l'avant, descendre bras gauche (7-8).
- 1-8 Pas chassé droit/gauche (1-2). Avancer gauche/droite (3). Saut écart droit/gauche (4). Pas chassé gauche/droit (5-6). Avancer droite/gauche (7). Fermer gauche sur droite/droite sur gauche avec demi-tour dir. 8, rester sur les pointes (8).
-
- 1-8 Relâcher le haut du corps (1-2). Lever la tête (3). Pause (4). Tendre le bras gauche à l'horizontal à gauche, glisser la jambe droite sur la droite (5). Pause (6). Se redresser, monter le bras gauche tendu à la verticale, ramener la jambe droite en glissant, pied droit pointé (7). Pause (8).
- 1-4 Avancer la jambe droite dir.1 (1). Demi-tour sur la gauche dir.5 (2). Avancer la jambe droite (3). Demi-tour sur la gauche dir.1 (4).
- 5-8 Lever la jambe droite ouverte, pointe à coté du genou, lever le bras à l'horizontal, claquer des doigts (5-6). Lever le bras gauche à la verticale (7). Plier l'avant-bras gauche, tête à gauche, claquer des doigts (8).
-
- 1-8 Poser le pied droit au sol, ouvrir la jambe gauche pied pointé, lever le bras droit dans la diagonale, regarder la main droite (1-2). Poser la main gauche au sol près du pied droit (3). Poser les fesses vers public, rouler (4). Plier la jambe droite, genou au sol, pointer le pied gauche, bras tendus, mains au sol dir.1 (5). Monter le bras gauche plié devant soi, le redescendre du coté gauche, suivre le mvt du regard (6-8).
- 1-4 Lever le bras droit sur le coté, tourner vers la gauche, tendre les jambes, poser la main droite au sol, tête face au sol dir.5 (1-2). Ouvrir la jambe gauche, position assise, mains au sol dir.1 (3-4).
- 5-8 Plier la jambe droite, pied pointé (5). Plier la jambe gauche, genou au sol (6). Tendre la jambe droite (7). Monter la jambe gauche, pied pointé (8).
-
- 1-8 Lever le bras dans la diagonale de chaque coté du genou gauche, tendre la jambe gauche (1). Redescendre les bras sur les côtés (2). Pause (3). Pencher la tête sur la droite (4). Amener les bras sur les côtés vers l'avant, pencher le haut du corps (5-6). Ramener les bras sur les cotés, fermer la jambe gauche sur droite, redresser le haut du corps dir.2 (7-8).
- 1-8 Rouler arrière sur l'épaule droite/gauche, tête face au sol (1-4). Rouler sur le flanc droit, mains au sol devant la poitrine, coude droit au sol, plier les jambes dir.8 (5-6). Ouvrir la jambe gauche, toujours pliée (7). Déplier la jambe gauche, regard vers la pointe (8).
- 1-8 Ramener les jambes, fesses sur les talons, dos droit dir.2 (1-2). Déplier les genoux (3-4). Avancer la jambe droite (5-6). Ramener gauche sur droite, croiser les bras devant la poitrine (7). Sauter les jambes tendues, ouvrir les bras sur les côtés, bras pliés, coudes vers le haut (8).

- 1-4 Pas chassé droit, bras tendus à l'horizontale (1-2). Avancer la gauche, ramener le bras sur les cotés (3). Saut jambe gauche tendue, jambe droite pliée vers l'avant, lever les bras vers l'avant, mains devant soi (4).
- 5-8 Avancer la jambe droite, descendre les bras le long du corps (5). Pirouette droite sur les pointes, terminer dir.1 (6-8).
-
- 1-8 Croiser la jambe droite vers l'avant, jeter les bras vers l'avant, mains croisées et flex vers le sol (1-2). Ouvrir la jambe gauche vers l'arrière, poids du corps sur la jambe gauche, croiser les bras, mains sur les omoplates (3-4). Ouvrir la jambe droite vers l'arrière, poids du corps sur la jambe droite, bras tendus à la verticale, mains flex vers l'avant (5-6). Ramener 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 (7-8).
- 1-6 Monter le bras droit, descendre le bras gauche, mains flex vers l'avant (1-2). Tourner la tête vers public (3-4). Descendre le bras droit, main droite au-dessus de la gauche, plier le genou droit (5-6).

Test hip-hop (14-16 ans) - version n° 1 du 31 août 2008

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

San-tana aye ! Lever la tête (aye).

- 1-4 Plier les genoux (1). Lever l'épaule gauche, poids du corps sur la gauche (2). Regarder à droite (3). Lever l'épaule droite, poids du corps sur la droite (4).
- 5-8 Lever et baisser les épaules, à droite, au milieu, à gauche (5-et-6). Ramener droite sur gauche, dir.7 (et). Pause (7). Ouvrir la jambe droite et ramener gauche sur droite, dir.3 (et-8).
-

- 1-8 Mains derrière le dos. Avancer droite, gauche (1-2). Avancer droite, glisser le pied droit en arrière, poser (3-et-4). Idem avec la jambe gauche (5-6-7-et-8).
- 1-8 Ouvrir la jambe droite, poids du corps sur la droite, dir.7 (1). Lever la jambe droite (2). Idem dir.5 (3-4), dir.3 (5-6), dir.1 (7-8).
- 1-4 Ramener droite sur gauche (1). Ouvrir la jambe droite, poids du corps sur la droite, bras pliés à gauche, mains à hauteur d'épaules, regard à gauche (2). Rouler les épaules en arrière, ramener en pliant gauche sur droite, pied flex, dir.3 (3-4).
- 5-8 Step up droite, taper des mains (5-6). Step up gauche, taper des mains, dir. 8 (7-8).
- 1-8 Mains à hauteur de poitrine, coudes levés. Lever la jambe gauche, la poser en arrière (1-2). Lever la jambe droite, la poser en arrière (3-4). Idem (5-8). Ramener droite sur gauche, dir.1 (8).
-

- 1-4 Ouvrir la jambe droite, lever et plier, ramener. Lever l'épaule gauche, droite, gauche (1-et-2). Avancer la jambe droite, poids du corps sur la droite, les mains suivent le mvt (3). Se tourner face à la dir.7 (4).
- 5-8 Sauter les jambes pliées (et-5). Jeter les bras croisés en avant, en arrière (et-6). Remonter avec isolation de l'épaule droite 2x (7-8). Relevé à 8.
- 1-4 Ramener gauche sur droite, lever la jambe droite, genou droit sur la gauche, bras tendus à l'horizontal (1). Poser la jambe droite, jambes écartées, dir.5 (2). Plier les genoux sur droite, puis sur gauche (3-4).
- 5-8 Pirouette vers l'arrière sur la jambe droite (5). Poser le pied gauche, dir.1 et débiter le tour en arrière avec le haut du corps, départ gauche (6). Revenir avec le haut du corps sur la droite (7). Lever sur la droite les bras, mains à hauteur d'épaules (et). Sur la gauche(8). Lever les bras toujours sur la gauche, pas tendus, lever la jambe droite dir.8 (et).
-

- 1-8 Poser la jambe droite dans la diagonale, les avant-bras à angle droit (1). Vague des bras (2). Avancer la jambe gauche, dir.2 (3). Rouler l'épaule droite en arrière (4). Croiser la droite, ouvrir la gauche (5-6). Ramener droite sur gauche, cercle gauche-droite des bras au-dessus de la tête, dir.8 (7-8).

- 1-8 Avancer la jambe droite, fermer gauche sur droite, bras gauche en avant puis en bas, poing, dir.1. Position tête en bas, bras relâchés (1-2). Ouvrir la droite, ramener. Les bras suivent le mvt de la jambe (3-4). Glisser la jambe droite, ramener la gauche, les bras suivent (5-6). Se relever avec isolation de l'épaule gauche, puis droite (7-8).
- 1-4 Lever jambe droite, jambe et bras pliés (1). Avancer la jambe droite (2). Pirouette ouverte, avancer la jambe gauche dir.3, puis la droite dir.7 (3-4).
- 5-8 Avancer la jambe gauche, haut du corps penché vers l'avant, bras tendus sur la droite, index pointés(5). Idem pour les bras à gauche. Passer les bras par-dessous (6). Avec un tour des avant-bras, terminer sur la droite (7-8). Suivre les mains du regard.
-

- 1-8 Avancer le pied droit à hauteur du gauche, dir.3, tirer les bras en arrière, claquer des doigts bras tendus en avant (1-2). Retourner le pied gauche, même mvt des bras (3-4). Poser le genou gauche au sol, idem bras (5-6). Idem bras, regard vers le public (7-8). Terminer les bras tendus devant soi, poings.
- 1-4 Plier le bras gauche, puis le tendre (1-2). Descendre le bras gauche le long du corps et le tendre en arrière, la tête suit le mvt (3-4).
- 5-8 Jeter les bras en avant (5). Plier les bras, amener le genou gauche près du pied droit (6). Idem (7-8).
-

- 1-4 Descendre les bras le long du corps (1). Ramener le genou droit, dir.1 (2). Plier les genoux, fesses sur les talons (3). Ecarter les jambes (4).
- 5-8 Frapper le torse de la main droite (5). Claquer des doigts, frapper des mains (et-6). Frapper le torse (et). Pause (7). Claquer des doigts, frapper des mains (et-8).
- 1-4 Poser les mains de chaque côté, mais devant le genou droit, bras tendus (1). Plier les bras (2). Idem pour le genou gauche (3-4).
- 5-8 Ramener les genoux en posant les fesses sur la gauche, dir.3 (5-6). Demi-tour sur les fesses, terminer dir.7 (7-8).
- 1 Ouvrir la jambe droite, se pencher vers l'avant, décoller la main gauche du sol, main droite devant la bouche « Chut ! »

TEST AEROBIC (14-16 ans) - version provisoire n° 1 du 24 août 2008

Partie lente

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

Départ dès que la musique démarre.

- Monter bras vers le ciel en passant par les oreilles / regard face / mains tendues avec paumes vers l'intérieur **2 tps**
- Plier les bras mains vers les oreilles / regard vers le ciel **2 tps**
- Croiser les bras devant en faisant un cercle vers l'intérieur / balance sur le côté dr. en levant jambe g. / tirer la tête vers la main dr. l'oreille contre l'épaule **8 tps**
- Passer jambe g. par devant la j. dr. pour s'asseoir au sol tourné légèrement sur le côté **1-2 tps**
- Tirer jambe dr. tendue vers la tête (élément de souplesse) appui sur le coude **3-4 tps** / revenir pour se retrouver en position assise (vers la droite 3) les deux jambes tendues **5-6-7-8 tps**
- Aller chercher avec les bras vers la pointe des pieds / revenir pour se retrouver sur le dos mains derrière la tête / jambes pliées / pieds serrés **8 tps**
- **A** Abdos (éléments de force) remonter 1x jusqu'aux genoux bras g. tendu vers la g. bras droit plié / le regard vers la gauche / revenir au sol **2 tps pour monter 2 tps pour descendre**
- **B** 1 petit abdo / mouvement des bras : plier bras vers la tête dr.+g.+dr. **1-2-3 tps au tps 4 les deux bras au sol**
- Point A idem mais à droite regard à droite
- Point B idem
- Monter en bougie **4 tps**
- Descendre de la bougie / revenir sur les pieds puis sur les genoux (on peut s'aider des mains) **4 tps**
- Grand tour de bras en partant de l'arrière vers l'avant / se retrouver au sol en position de pompe avec les bras pliés **1-2-3-4 tps** / les jambes sont pliées à l'équerre.

- Se repousser vers le haut **5-6 tps** puis revenir vers le bas **7-8 tps** en tendant les jambes
- Ramener les jambes sous le corps position accroupie / se relever en faisant $\frac{1}{4}$ de tour sur la droite (**on est alors dos au public 5**) / pieds joints **1-2-3-4 tps**
- Roue / réception pieds joints bras vers le haut **5-6-7-8 tps** / baisser les bras lentement par le côté **4 tps** / tour de bras de l'intérieur vers l'extérieur sur le refrain **4 tps**

Partie rapide

- **Partir sur le côté droit 3** : ouvre j.dr. croise g. derrière ouvre droite referme j.g. pieds joints avec un $\frac{1}{2}$ tour vers la droite **1-2-3-4**
- Idem vers la gauche **5-6-7-8** le bras qui se trouve dans la direction où l'on va balaie devant, l'autre est dans le dos / frapper des mains quand on revient pieds joints
- Exercice talon-fesse : ouvre j.dr. à dr. avec $\frac{1}{4}$ de tour à droite et talon gauche sur la fesse gauche **1-2 (3)** / pose j.g. talon dr. vers fesse dr. **3-4 (1)** / pose j.dr. et talon g. sur fesse g. en revenant sur le $\frac{1}{4}$ de tour **5-6 (5)** / ouvrir j. g. ramener j.dr. pour finir pieds joints **7-8 (7)**
- V-step : ouvrir pied dr. puis pied g. en forme de V / revenir **1-2-3-4** / accompagner main dr. et g. paumes vers le haut en même temps que les pieds / $\frac{1}{4}$ de tour à droite **(3)** répéter l'exercice 1x **5-6-7-8**
- Pointer pied dr. à droite et bras dr. légèrement fléchi devant le visage poing fermé l'autre bras est derrière le dos **1-2** / idem à gauche en faisant $\frac{1}{4}$ de tour vers la droite **3-4** / répéter le tout 1x **5-6-7-8** pas le $\frac{1}{4}$ de tour complet s'arrêter dans la **diagonale 2**
- Faire 4 pas glissés en avançant en diagonale et en frappant des mains commencer j.droite **8 tps**
- Partir dans la **diagonale opposée** : 1 saut pieds joints sur place puis 2 sauts vers la droite en levant et tendant la j. gauche / tirer le bras dr. vers la dr. main tendue / le bras gauche reste le long de la j. gauche **1-2-3-4**
- Reculer en levant les genoux dr./g./dr. **5-6-7** et pieds joints à **8**
- Ouvrir j. dr. en squat en faisant $\frac{1}{4}$ de tour à gauche (**on est face au public 1**) / plier bras dr. vers la poitrine poing fermé **1-2** / revenir pieds joints

avec $\frac{1}{2}$ tour vers la gauche changer bras g. dr. **3-4** / répéter l'exercice
1x **5-6-7-8** on revient face au public

- **Face au public 1** j. dr. devant / bras de côté pliés à angle droit **1-2** / déboulé arrière **3-4** / j. dr. en arrière **5-6** / revenir pieds joints cha-cha-cha avec $\frac{1}{4}$ de tour à gauche **(7) 7 et 8**
- Saut de biche j. g. tendue en arrière / j. dr. pliée au genou **1-2** / lancer les bras vers l'avant paumes vers l'intérieur
- Marcher vers l'avant g. et dr. **3-4** / se retourner marcher g. et dr. **5-6** / se retourner marcher g. dr. **7-8** / les bras suivent le mouvement de marche = pivot turn
- Faire un grand cercle en courant en partant sur la gauche / tour de bras de l'extérieur vers l'intérieur **4 tps** puis les bras reviennent **4 tps** on se retrouve **face au public (1)** terminer pieds joints
- 2 step-touch commencer à dr. **4 tps**
- Talon g. pied flex sur la gauche **5** / revenir au milieu pieds joints **6** puis talon dr. sur la droite **7** et revenir au milieu pieds joints **8** / les mains sont sur les hanches
- Ouvrir pied g. dans la diagonale **1 (8)** / ramener genou d. vers la poitrine **2** / retirer pied droit vers l'arrière **3** / genou poitrine **4** / pied vers l'arrière **5** / genou poitrine **6** / pied vers l'arrière **7** / genou poitrine **8** / poings fermés

Final : ouvrir les bras tendus sur le côté paumes vers l'arrière regard face

Test moderne (16-18 ans) - version provisoire n° 2 du 7 janvier 2009

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

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

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)

Sur accent : Ramener la jambe gauche, position assise en boule, prendre les genoux dans ses bras, tête baissée

Tendre jambes, élan du torse en avant, tête baissée, roulé arrière sur épaule avec 1 jambe à la verticale, arriver couchée.

Passer pied gauche sur le droit, tirer pied gauche dans la diagonale (direction 2) pour se retrouver assise, torse en avant, continuer le mouvement de rotation du torse vers la gauche, 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 (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, 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, regard direction 1, bras détendus
- 3-4 Remonter en tirant l'épaule droite, regard tout de suite à droite (direction 3), main gauche sur 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 tendue, et jambe droite tendue et pied pointé de côté (vers direction 3).
- 1-4 Ouvrir pied droit de côté (vers direction 3), croiser les doigts des mains, élan des bras vers le haut à droite, pirouette 7/8 tour sur 2 pieds (arrivée 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, ouvrir le pied gauche pointé de côté (vers direction 8).
- 7-8 **Sur accent** : tourner les paumes vers l'extérieur, flex.
- 1et2et 4 grands pas pointés gauche-droite-gauche-fermer (direction 8), bras ouverts de côté, 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 haut du bras droit.
- 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 carapé 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 $\frac{1}{4}$ 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 Plier le genou gauche, poids du corps en avant, jambe droite tendue derrière, bras droit en 1ère position (arrondi, main devant estomac) 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, 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, bras en 1ère position, atterrir pieds fermés (direction 6).
- 5-8 Onde du corps : genoux, hanches, poitrine, épaules, tête
- 1-2 Epaule droite fait un cercle en arrière et entraîne le corps dans $\frac{1}{2}$ tour en arrière sur la gauche (direction 2), le pied gauche s'avance direction 2, poids du corps en avant, coudes vers l'arrière (décontracté).
- 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 (contracté).
- 5-8 Le pied gauche monte en passé ouvert de côté, continue en attitude et développe en arabesque (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 $\frac{1}{2}$ tour sur la gauche (direction 6).
- 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 par un arrondi jusqu'à l'angle 4 mais le corps dans la direction 1.
- 1 Ouvrir pied 1 en avant (direction 1), pirouette 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

5 Ouvrir pied 2 de côté et bras 2 en diagonale en haut

et Fermer pied 1 et ramener bras 1 coude plié vers le bas

6 Fermer pied 2 et ramener bras 2 coude plié vers le bas

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 ball (pied 1)

2 change (pied 2)

3et4 pas chassé (départ pied 1)

5et saut cosaque (pied 2 tendu en avant),

6 atterrir pied 1 puis pied 2

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 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 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 et ouvrir pied droit dans la direction 3, genou droit légèrement plié, poids du corps à droite, regard à droite.
- 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 Décontraction du corps, changement du poids sur la droite, ramener bras par le centre, torsion du buste vers la droite, bras gauche tendu direction 3, regard aussi vers direction 3, bras droit tendu à droite.
- 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 Décontraction du corps, changement du poids sur la droite, ramener bras par le centre, torsion du buste vers la droite, bras gauche tendu direction 3, regard aussi vers direction 3, bras droit tendu à droite.
- 1-2 Balancer profondément à gauche, pied droit en passé, genou ouvert de côté, décontracté
- 3-4 Balancer profondément à droite, jambe gauche tendue, décontracté
- 5-6 Balancer profondément à gauche, pied droit en passé, genou ouvert de côté, décontracté
- 7-8 Balancer profondément à droite, continuer le mouvement en relevé, genou gauche ouvert, pied en passé, croiser pied gauche devant droit avec cercle frontal vers la droite.
- 1-2 1 tour (droite-gauche-droite),
- 3-4 poser genou gauche au sol, continuer le mouvement de rotation sur les fesses,
- 5-6 se relever sur mains et pointes de pieds, fesses en l'air (direction 6)
- 7-8 poser genou droit au sol, 5/8 tour sur la gauche (direction 1), mains à côté des fesses
- 1-4 équilibre sur les fesses, bras en V, mains flex, jambes relevées et légèrement pliées, chevilles croisées

- 5-8 descendre en force jusqu'à la position couchée en faisant des petits ciseaux jambes tendues, bras 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 en extension
- 3-4 se recoucher en force jambes tendues, les bras font le chemin inverse
- 5-6 Roulé arrière, arriver sur les genoux (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.

Test salsa (18-20 ans) - version provisoire n° 1 du 18 avril 2009

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 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

Introduction

- 1 – 8 1) rien 2) poser p. dr. en arr., 3) p.dr.revenir au centre, 4) poser p. ga. en av. 5) p. ga. revenir au centre, 6) 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 de la tête (dir.1)

Strophe

- 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 ¼ t. vers dr. (dir.3)

- 1 – 8 à et) kik j.dr., à 1) ball-change, à et) pas p.ga. croisé dev. dr., 2) kik j.dr., à et) ball-change, à3) pas p.ga. croisé dev. dr., 4) kik 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 br. ga le long du corps, 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)

Refrain

- 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. 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, 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. à h. épaule 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.

Strophe

- 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 des épaules (br. détendus dev. corps). À 5-6) 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 par en-haut et les préparer à dr.,
- 5-6) poser p.dr. de côté à dr. et revenir au centre, balancé frontal vers ga. par en-bas, des 2 br.,mains flex (le br. dr. est replié dev. poitrine),
- 7-8) poser p.ga. de côté à ga. et revenir au centre, balancé frontal vers dr. par en-bas, des 2 br.,mains flex (le br. ga. est replié dev. poitrine), (de 1 à 8 les br. font un mvt lié)
- 1 – 8 1-2)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, à et) j. ga ouvre en arr.,

3-4) 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, à et) j. dr ouvre en av., 5) j. ga. croise dev. dr., j. dr. ouvre de côté, 6) pirouette sur j. dr. vers dr., 7) poser p.ga. en arr., poser p.dr. croise derr. ga 8) ouvrir p.ga de côté, j. dr. croise dev. ga.,

1 – 8 1-2) 1/8 t. (dir.2) pas chassé p. ga. en av. 3-4) pas chassé 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 p. dr. en av.

Refrain

1 – 8 1) 1/8 t. vers ga. (retour dir.1) pas tombé p. ga. en av., en levant les 2 br. aux oreilles, pivot-turn vers dr. 1/2 t.(dir.5), 2) poser p. ga.en av., et poser p. dr. en av. 3) pivot-turn vers ga. 1/2 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. 6) poser p. ga. en arr. en levant très haut le ge. avec 1/2 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. avec 2 cercles br. dr. en-dessus de la tête 3-4) p. dr. en arr. et revenir au centre, avec balancé sagittal en arr. br. dr. et depuis en-haut glisser m. le long de la nuque, 5) poser p. ga. en av. 6) p. ga. revenir au centre, 7) poser p. dr. en arr., 8) p. dr. revenir au centre.

1 – 7 1) piquer p. ga. en av. en levant le ge., 2) poser p. ga. en arr, 3) 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 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 dans l'autre.

18-19.04.09 d'après vidéo

Test contemporain (18-20 ans) - version provisoire n° 1 du 25 janvier 2009

Position de départ : Debout position neutre en dir. 7

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.
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)
(...)	} 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
All these accidents,	
that	} Lancer jambe dr. tendue vers l'av., la poser au sol. Jambe ga. reste posée au sol, pliée vers l'extérieur, le regard vers la main dr. posée au sol
ha-	
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

<p>(...)</p>	<p>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)</p>
<p>coincidence, makes</p>	<p>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</p>
<p>sense,</p>	<p>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</p>
<p>Only with you</p>	<p>Ramener les fesses vers le pied dr. pour lâcher d'un coup tout le corps au sol en position crucifiée</p>
<p>ou</p>	<p>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</p>
<p>ou</p>	<p>Relâcher haut du corps et bras vers l'avant</p>
<p>You don't have</p>	<p>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.)</p>
<p>to speak</p>	<p>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.</p>
<p>I</p>	<p>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</p>
<p>feel</p>	<p>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</p>
<p>Emo- tional</p>	<p>Tête remonte gentiment</p>
<p>land- scapes</p>	<p>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)</p>
<p>They</p>	<p>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</p>
<p>Pu- zzle</p>	<p>retour du haut du corps plié, jambes écartées légèrement fléchies</p>
<p>me</p>	<p>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. puis retour</p>

<p>Then the riddle gets solved, And you push me up to this State of emergency, How beautiful (pas 1=ti, pas 2=ful) to be, State of Emergency,</p>	<p>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</p> <p>Quand retour du corps en dir. 1, départ en course rapide vers environ le coin ga. de dir. 5</p> <p>Sauter sur pied dr. pour le lâcher « Carine »</p> <p>Poser pied ga. pour enrouler pied dr. à la hauteur du genou ga., bras le long du corps.</p> <p>Poser pied dr. en dir. 4 puis</p> <p>impulsion du bras ga. en arc de cercle vers le haut dir.4</p> <p>Impulsion du bras ga. en dir. 7 jusqu'à la verticale qui ramène le corps en dir. 7 en faisant 2 pas dr.-ga.</p> <p>Le bras dr. rejoint le bras ga. à la verticale en même temps que les 2 pas</p> <p>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.</p> <p>La tête continue le mvt par une rotation en arr.</p> <p>Lorsque tête à nouveau en av., donner impulsion pour repartir dans une rotation complète</p> <p>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.</p> <p>Faire 3 pas en arr. ga. dr. ga. en dir. 2. Au 3^{ème} pas, pirouette enroulée pied dr. avec prise d'élan des bras sur la ga. pour</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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 3 petits pas des fesses dr. ga. dr. Au 3^{ème} pas, la jambe dr. lance pour un roulé arr. jambes tendues sur épaule dr.</p> <p>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)</p>
---	--

<p>Is where I want to be. (...‘batterie électro’..) (... 3mvt violon... ti didi /ti-di /ti-di) (...violon...tadada...) State of (...violon...tididi...)</p>	<p>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</p> <p>« enroulé-relevé-Vanessa »</p> <p>Arrivée en dir. 1, jambes serrées</p> <p>Pas latéral ga. genoux fléchis, en même temps que bras ga. tendu à l’horizontal et tête relâchée sur coté droit (dir 1).</p> <p>Ramener jambe dr. et tout le corps en dir. 7, en même temps que bras ga. le long du corps.</p> <p>3 pas (dr., ga, dr.) en dir. 7.</p> <p>Impulsion de la hanche dr. (demi-cercleà dr.), avec jambe dr. fléchie.</p> <p>La hanche dr. donne ensuite impulsion au bras ga. qui monte en arrondi jusqu’à dir 7.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Mvt impulsion-stop, 3x. Le bras ga. descend le long du corps lorsque 1 mvt impulsion–stop. Poser jambe dr. en arrière, le bassin en arrière relâché.</p> <p>Impulsion du bassin fait pivoter le corps vers dir. 3 (demi-cercle à ga.), bras ga. suit le mvt arrondi puis impulsion du coude ga. pour déplacement en dir. 8.</p> <p>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.</p> <p>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 4 pas)</p> <p>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 (1 ¼) du bras ga.partant vers l’arr.</p> <p>Impulsion pour saut vertical, tête regarde légèrement au sol.</p> <p>Pas dr. vers l’av. en même temps que tête remonte et cercle (1 ¼) du bras ga. partant vers l’av.</p> <p>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.</p>
---	--

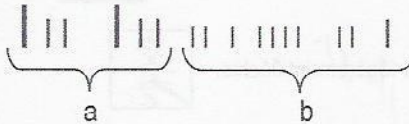
	Transférer le poids du corps sur la jambe dr. pour départ 3 pas en arr. ga., dr., ga. puis un dernier pas jambe dr. pour demi-tour vers la droite, en dir. 5, en même temps que le bras dr. descend le long du corps, et sortie du praticable.
--	--

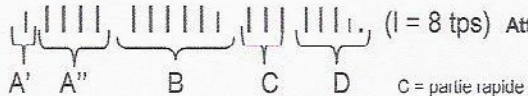
Vocabulaire/précisions :


- 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 AFRO


Musique :

Intro :  (l = coup de tam tam)

 (l = 8 tps) Attention: sur C et D... compte un peu special...cf. après...

Intro a : Rester dans position ci-contre : jbe g. en avant, pieds vers ext. genoux fléchis, poids corps au centre, mains devant visage paumes vers ext. 

Intro b : Enlever les mains en les tirant sur les côtés.

A' : Ramener pied g. (sur 1-2) puis isolation des épaules av. arr. en décalés d. g. Torse soit statique, soit passant de d à g. Attention : difficile de commencer à compter sur 1... être attentive et prendre sur 3... 

A'' : 1^e x 8tps

1 : poser toute surface pied droit sur place
et : poser pointe (orteils) g. sur place
2 : idem 1

Attention : anticiper un peu pour poser le pied vraiment sur 1 (et...1 et 2...) genoux légèrement fléchis, poids corps reste dur droite. (pour les 8 tps) bras : sur l'anticipation, les lever devant soi puis à 1, impulsion vers le côté pour faire un ½ cercle en 2 temps (bras droite à dr., bras gauche à g.), mains cassées vers le haut.

3 et 4 : idem sur autre pied. Bras. Idem.

5 et 6 et 7 et 8 : sur chaque temps, poser toute surface pied dr. et sur chaque ½ temps (et), poser pointe g. (orteils) en tournant ¾ de tour vers dr. vers 7. Bras : idem mais sur 4 temps.


2^e x 8tps

1 à 4 : Même ex. qu'avant à l'inverse. (Poser toute surface pied gauche sur place...) Attention : cette fois-ci avancer légèrement sur 1 et 3 vers 7.

5 à 8 : Même ex. qu'avant à l'inverse. Attention, tourner vers g. vers 2 (diagonal !)

3^e x 8tps

1 à 4 : idem 1^e x 8tps en faisant un grand pas sur 1 et 3 dans la diagonale (2). Bras beaucoup plus amples aussi.

5 à 8 : Tourner 1 tour sur jbe dr. genou fléchi. (pied vers droite pour maintenir équilibre). Jbe gauche levée vers l'arrière (cuisse vers ext.), genou plié, pied flexe. Sur chaque temps, soulever talon dr. pour tourner. (4 temps pour faire le tour) Bras sur le côté, légèrement fléchis, mains cassées vers le haut. 

4^e x 8tps

1 : petit saut sur pied g, jbe dr. se lève derrière, position idem que pour le tour d'avant. Ht du corps légèrement sur l'avant.

2 : petit saut sur pied dr, jbe g. se lève devant. Position idem mais vers l'avant (cuisse vers ext, genou fléchi, pied flexe)

3 : idem 1

4 : épaule dr se tourne vers l'arrière, les hanches et le pied suivent pour faire un ½ tour vers dr. vers 6 (diagonal). Jbe g toujours au sol, jbe dr. se retrouve levée devant.

5 et 7 : idem 1 à l'inverse

6 : idem 2 à l'inverse

8 : idem 4 à l'inverse, revenir vers 2.

Bras : sur 1-3-5-7, sur le côté, légèrement fléchis, mains cassées vers le haut.

Sur 2-4-6-8, devant soi (mains hauteur yeux), légèrement fléchis, mains cassées vers le haut.

Passer de l'un à l'autre le plus simplement possible par le plus court chemin ☺

B : 1^e x 8tps

1-2 : pas chassés g. bras libres, vers 2

3-4 : saut de combat, jbc dr devant, genou fléchi, pied flexe, jbe g en bas, genou aussi fléchi, pied flexe. Bras libre.

5 : poser pied dr, mains le long du corps puis débiter un ¼ de tour (buste vers 3)



6 : poser pied g. (pirouette ouverte vers 2), puis continuer un ½ tour (buste vers 7)

7 : poser dr. sur un mini saut tout en ouvrant jbe gauche sur le côté (torse vers 2), jbe dr légèrement fléchi, puis tourner ainsi vers 5 par la droite. Bras toujours sur le côté.



8 : fin du tourner

2^e x 8tps

et... : Lever avant bras g., bras dr. débute un cercle vers arrière.

1 : avancer pied g vers 4 (tout corps tourné vers 4).

et... : Bras g. fait un ½ cercle vers le bas. Bras droit fait un cercle vers l'arrière.

2 : avancer pied dr vers 4, pied g. légèrement soulevé. Bras g. fin du ½ cercle, stop un peu plus ht que corps, bras droit finit cercle devant soi. Torse penché vers l'avant, tête en bas !

et... : remonter bras dr. et torse

3 : poser pied g. en arrière, bras droite en haut, pied droite soulevé

et... : tourner buste vers 8, ouvrir pied dr, descendre bras dr. sur le côté

4 : poser pied dr. vers 8. Lever pied g. Lever avant-bras g, bras dr. en bas

5-6-7-8 : idem 1-2-3-4 vers 8. Dernier temps, revenir vers 6.

3^e x 8tps

1-2-3-4 : idem 2^e x 8tps vers 6. Dernier temps, revenir vers 2.

5-6-7-8 : idem 2^e x 8tps vers 2. Dernier temps, revenir vers 1.

4^e x 8tps

1-2 : sauter sur 2 pieds comme dessin ci-contre sur le côté gauche (vers 7). Corps face 1. Jambes pliées. Ht du corps et bras relâchés.

3-4 : idem

5 : idem en 1 tps

6 : idem sur place

7 : idem en pliant un peu plus les genoux pour prendre de l'élan pour sauter 1 tour sur soi.

8 : atterrir jbes pliées face 1.

**5^e fois 8tps**

Pirouette ouverte vers 3 avec bras (attention : toujours alignés et sur le plan)

et... : Lever avt-bras dr. et le descendre en ½ cercle vers la droite, monter bras g. sur la gauche (les 2 bras en ligne), penché buste vers la droite.

1 : poser pied dr. vers 3, buste penché à droite, bras dr. en bas à dr, bras g à g. en ht.

et... : ½ tour vers dr. en baissant le haut du corps, 2 bras continuent, bras g. vers le bas, bras dr. vers le haut

2 : Poser pied g., haut du corps et tête en bas, bras g en bas, bras dr en haut

et... : ½ tour sur épaule droite vers l'arrière, remonter buste

3 : poser pied dr, bras à l'horizontal (cf. dessin ci-contre)

et... : torse penche sur la dr, bras g fait un cercle de g. à dr au-dessus de tête.

4 : frapper dans les mains sur la droite (coudes pliés), torse penché sur la droite (pas devant !)

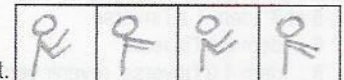
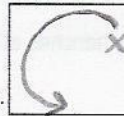
5-6-7-8 : idem de l'autre côté

**6^e x 8tps**

8 pas marchés (dr-g-dr-g-dr-g-dr-g) en faisant un ¼ de cercle vers la gauche.

Sur le pas droite, plier les jambes, sur le pas gauche, jambes tendues.

Bras : Sur chaque ½ temps, avt-bras pliés vers soi. Sur chaque temps, bras tendus vers l'avant.



C : 2 x 8 tps (compte comme avant) ou 4 x 8 tps (compte rapide)

Attention : Je développe sur le compte rapide !

1-2 : se tourner vers 1 et taper 2x pied dr devant gauche. Pointe pied dr. vers dr. Pointe pied g. vers g.

3 : ouvrir g, poids du corps sur gauche, soulever légèrement pied dr, torse légèrement vers gauche.

4 : poser pied droite, corps revient droit

5-6-7-8 : idem avec gauche (inverse)

1 à 8 : idem corps face 7

1 à 8 : idem corps face 5

1 à 8 : idem corps face 3

**1 à 7 (compte normal)**

1 à 6 : taper des pieds en se tournant vers face 1.

A chaque temps, taper pied droite, à chaque ½ temps, taper pied gauche.

7 : saut comme sur image ci-contre :



1 à 3 : rien. Etre relâché. Libre.

D : 1 x 8 tps + 1x 2 tps

et... : balancer bras vers droite

1 : ouvrir pied droite, taper dans les mains à hauteur d'épaules, regarder les mains

2 : ramener pointe gauche vers pied droit, frapper une 2^e x dans mains hauteur tête. Toujours regarder.

et... : balancer bras vers gauche. Regard suit.

3 : ouvrir gauche

4 : pointer dr. vers gauche. Bras sur le côté g (torse droit, bras séparés), coudes pliés, paume gauche face 1, paume droite, face 5.

5-6 : idem 1-2

7-8 : idem 3-4 mais en tapant des mains comme à 1-2.

1-2 : idem 1-2 mais avec mains comme à 3-4.

1 x 8 tps

Pieds continuent comme avant (même rythme). Attention, pas besoin de pointer tout contre autre pied !

Bras balancent aussi vers droite (1-2 et 5-6) et gauche (3-4 et 7-8)

A 2-6 : bras gauche devant, bras dr sur côté dr

A 4-8 : bras droit devant, bras g sur côté g.

A 1-3-5-7 : tête en bas } haut du corps toujours un peu penché vers l'avant

A 2-4-6-8 : tête en haut } il bouge selon aisance chaque fille.

bras et corps relâchés
position basse (genoux fléchis)

1 x 8 tps

1-2 : pas chassés vers 6 avec gauche. Bras le long du corps

3 : pied dr croise devant gauche. Torse vers 6 légèrement penché vers l'avant. Pied gauche légèrement levé. Bras accompagnent le mouvement (libre)

4 : reposer pied g. en arrière

et... : ouvrir jbe droite vers droite. torse tourne aussi.

5-6 : pas chassés droite vers 4. Bras long du corps.

7 : gauche croise devant dr (pointe du pied vers la droite pour aider à tourner), torse continue de tourner sur la droite.

8 : ouvrir droite. Se retrouver face 1. Mains le long du corps (tendus joli ☺)

1 à 5

1 : avancer pied gauche dans diagonal 8, ouvrir bras gauche dans diagonal 8

2 : avancer pied droite dans diagonal 2, ouvrir bras droite dans diagonal 2

3 : revenir avec pied gauche en position initiale, amener main gauche sur épaule droite.

4 : revenir avec pied droite en position initiale, amener main droite sur épaule gauche

5 : saut final cf dessin ci-joint. Mains libres.



☺ Pour tout commentaire, question, etc.... carine.richoz@infolabs.ch