

Coupe Formation 2 – Saison 2025-2026

Les éléments surlignés en gris sont les éléments évalués par le juge difficulté.

ELEMENTS	DIRECTION	DESCRIPTIF	CRITERES DE REUSSITE
Pose de début	Démarrer face à 1	Départ 3 ^{ème} jambe droite devant, jambes tendues, mains à la taille.	
2 pliés	Face à 1	2 Pliés, pieds en 3 ^{ème} jambe droite devant, mains à la taille.	
Pas chassé latéral	Face à 1	Dégagé jambe droite, bras en seconde, pas chassé latéral jambe droite avec circumduction croisée des bras.	
Enveloppé	Face à 1 Fin face à 2	Piqué de la jambe gauche qui croise la jambe droite, mains à la taille. Enveloppé : la jambe gauche qui croise la jambe droite, en venant resserrer en 3 ^{ème} position sur demi-pointes. 1 tour complet, mains placées aux oreilles.	<ul style="list-style-type: none"> - Alignement buste, bassin, jambes, pieds - Contrôle et solidité des appuis - Contrôle de l'en dehors.
Sautillés	Face à 2 Fin face à 1	2 sautillés (temps levé retiré pointe au genou) droit puis gauche. Bras en opposition aux jambes.	<ul style="list-style-type: none"> - Retiré pointe au genou - Jambe de terre tendue - Bras placés.
Equilibre retiré en ouverture	Face à 1	Bras à la seconde, mains flex. Départ 1 ^{ère} , ½ plié, retiré avec jambe libre en ouverture. Fermer 5 ^{ème} sur demi-pointes.	<ul style="list-style-type: none"> - Alignement buste, bassin, jambes, pieds - Contrôle de la montée et de la descente de la jambe libre - Contrôle et solidité des appuis - Maintien de la position en retiré - Contrôle de l'en dehors
Position	Face à 1	Jambe droite tendue sur le côté droit, pied flex Jambe de terre (gauche) fléchie Main gauche à la taille, tête à droite	
Position	Face à 1	Jambe gauche tendue sur le côté gauche, pied flex Jambe de terre (droite) fléchie Main droite à la taille, tête à gauche	
Saut de chat en-dehors	Face à 1	Départ en 3 ^{ème} position, pied droit derrière, le saut est latéral. Placer rapidement sa jambe droite en retiré au genou en-dehors, puis se propulser en l'air en ramenant l'autre jambe en retiré au genou. Le saut ne change pas de pied. Les bras sont à la taille pendant le saut.	<ul style="list-style-type: none"> - Contrôle et stabilité des appuis - Fixation de la position en suspension - Elévation du saut - Contrôle de l'en dehors.
Biche, appel 1 pied	Face à 2	Pas chassé droit, un pas gauche, appel d'un pied, saut de biche avec le bras gauche devant et le bras droit à la seconde, réception de l'autre pied, un pas, fermer en 5 ^{ème} sur demi-pointes.	<ul style="list-style-type: none"> - Amplitude du mouvement - Fixation de la position en suspension - Elévation du saut.

Pas de valse	Face à 7	Rond de jambe à droite vers l'avant, piqué jambe droite devant, pose le pied en 1 ^{ère} jambe fléchie, tout en effectuant un coupé de la jambe de derrière et se repousser sur demi-pointes. Relevé jambe droite, puis ramène jambe gauche devant, pose le pied en 1 ^{ère} jambe fléchie, tout en effectuant un coupé de la jambe de derrière et se repousser sur demi-pointes. Placement des bras au choix.	<ul style="list-style-type: none"> - Alignement buste, bassin, jambes, pieds - Contrôle et stabilité des appuis - Contrôle de l'en-dehors - Coordination des jambes.
Elément de rotation	Face à 7/4/1/7 Fin face à 3	Saut en tournant, pose coup de pieds gauche droite gauche droite, mains à la taille.	<ul style="list-style-type: none"> - Contrôle et stabilité des appuis - Pose des coups de pied au sol alternés - Contrôle du tour.
Petits pas	Face à 3	Petits pas en reculant, bras pliés, mains devant le buste, pousse les mains vers l'avant pour finir bras tendus.	
Position	Face à 3	Jambe gauche tendue, pied droit sur le côté droit sur demi-pointe, jambe droite pliée avec genou en ouverture. Epaules face à 1. Bras gauche en couronne devant, bras droit en 5 ^{ème} , position des mains « espagnole ».	
Déboilé	Face à 4 Fin face à 1	1 déboilé et demi (voir directions). Dégager côté la jambe de devant, transfère des appuis sur la jambe placée en seconde puis ramener l'autre jambe, sur les demi-pointes en 1 ^{ère} , pour réaliser un tour. Placer les bras à la seconde puis venir les mains en couronne devant pendant le tour. Fin en 3 ^{ème} position.	<ul style="list-style-type: none"> - Contrôle et stabilité des appuis - Alignement buste, bassin, jambes, pieds - Fluidité et continuité du mouvement
Pivot retiré en dedans 1 tour	Face à 1 Fin face à 2	A partir d'une fente 4 ^{ème} , pivot en-dedans. Valoriser la « rotation » sans insister sur le placement de la jambe libre en ouverture. Pointe au niveau du genou (en parallèle ou en ouverture). Bras en 1 ^{ère} position (couronne devant) pendant la rotation.	<ul style="list-style-type: none"> - Alignement buste, bassin, jambes, pieds - Contrôle et solidité des appuis - Maintien de la position retiré - Contrôle de l'en-dehors - Contrôle du tour.
Position	Face à 2	Fente latérale avec appuis sur la jambe gauche fléchie, jambe droite tendue face à 2, pied droit flex, mains à la taille, tête et regard sur la jambe droite.	
Roulade arrière	Face à 2	Départ 1 ^{ère} sur demi-pointe. Rond de jambe vers l'arrière à gauche, mains à la taille, puis poser le genou gauche, les fesses au sol, et enclencher la roulade arrière. Arrondir le dos et incliner la tête sur le côté. Rouler sur l'épaule vers l'arrière en gardant les bras sur le côté. Poser les genoux au sol et finir en position en genoux les jambes serrées, bras à la seconde.	<ul style="list-style-type: none"> - Fluidité et continuité du mouvement - Maintien de l'axe

