

N2		N1		LANCES				
B/M	C/J/S	B/M	C/J/S	PIVOTS	SUR PLACE (illusion)	SUR PLACE (sol / élévation de jbe)	PETIT DEPLACEMENT (Gym)	PETIT DEPLACEMENT (Danse)
1,5	0,5			Lâché simple avec rotation Educatif flip (aide de la MG)				
2,5	1,5			Flip Lancé Horizontal (1 rotation)				
3,5	2,5	1,5		L simple		Lâché desc à genoux de face Lâché Pause Lâché petit arabesque		
4,5	3,5	2,5	1,5	L 1T		L desc à genoux de face L pause L petite arabesque		
5	4	3	2			L Desc en Gd écart latéral L pas de bourré		
5,5	4,5	3,5	2,5	L 2T L 1T piqué L 1T plané L 1T en l'air		L Attitude L arabesque		L passage au sol (1T au sol) L 1 déb L saut de chat L sisonne
6	5	4	3	L 1/2 T + pause + 1/2 T		L Gd écart facial		L pass au sol + gd écart latéral
6,5	6	4,5	3,5	L 3T L 1T + 1T piqué L 1T + 1T plané L 1T + sisonne L 1T + 1T en l'air L 1T + att ou arabesque L 1T bloqué + 1T dans l'autre sens	L illusion	L Desc en Gd écart facial et ratt quand pieds ramenés sous fesses L att ou arabesque en tournant L rond de jambe L Gd battement latéral	L Roue	L 1T + pass au sol L Pass au sol + gd écart facial L 1 déb + gd écart latéral
6,5	5	4		L 2T + saut jbes pliées sur place L 2T à genoux L att + frappé MD + 1T			L roue + desc à genoux de face L Roue arrivée au sol sur les fesses de face L souplesse avant L souplesse avant au sol	L Gd écart + chgt de Gd écart
		5,5	4,5	L 4T (sauf les B/M) L 2T piqué L 2T plané L 1T + sursaut + 1T L 1T + att en tournant L 2T + 1T en l'air L 2T + att ou arabesque L 1/2T + att + 1/2T + 1T	L 1T + ill L ill + Gd écart latéral L ill + saut	L 1T + desc en écart facial L Y (pied dans la main) L pied tête L cambré L rond de jambe + 1T L 1/2 T + att + 1/2 T	L ill + pass au sol L 1T Roue L att + Roue (ou inverse) L souplesse arrière	L 2T + pass au sol L 1T + tour sauté + Passage au sol L 1T + Gd écart + pass sol L Att + pass au sol L saut jbes pliées + déb
		6	5	L 1T + dév bras + 2T	L ill + 1T L ill + grand écart facial L 1T ill + gd écart latéral L Battement + illusion L pendant Y + ill	L Y + 1T L Pied maintenu 2 mains devant soi (amplitude gd écart vertical)	L ill + 1 déb L ill + pass au sol + gd écart latéral L Battement + Roue L 1T souplesse L salto costal	L 1T + pause développée + 1T + pass sol L 1T + frappe MD + pass sol + gd écart L saut jbes pliées sur place + tour au sol L att en tournant + pass au sol L Rond de jbe + pass au sol L 1/2T + att + 1/2T + pass au sol L 1 déb + rond de jambe L 1 déb + att ou arabesque en tournant
		6,5	5,5	L 4T (pour les B/M) L 1T + att + 1T L 1T + sisonne + 1T L 2T en l'air L 2T + 1T piqué L 2T + 1T plané L 2T + att en tournant L 2T + sursaut + 1T L 2T + 1T en l'air + 1T L 3T + att ou arabesque L 3T + 1T en l'air	L 2 ill L 2T ill L Att + ill L Y + ill L Att en piqué jbe droite levée + illusion	L 2 T + Gd écart facial L Y en trt (récup pied dans le T) L batt + cambré L Pied tête + 1/2 T	L 1T ill + pass au sol L sisonne + ill L ill + roulade avant L ill + glissade L 2T roue L souplesse arrière descente poisson L salto facial	L 3T + Passage au sol L 2T + tour sauté + Passage au sol L 1T + att + pass sol L 1T en l'air + roulade costale L 1T piqué + roulade costale L 1/2 T + att + 1 déb L 1 déb + Pied tête (et inverse) L pied tête + pass au sol
		7	6	L 1T + Y + 1T L 3T + 1T plané L 3T + 1T piqué	L 1T ill + 1T L att en trt + ill L Pied tête + illusion L Batt + ill + gd écart facial	L Batt + pied tête	L ill roue L ill + souplesse arrivée au sol (1 jbe tendue l'autre pliée) L ill + ill enroulée (roulade) L att en trt (en déplacement) + ill L att + 1/2T + roue L pied tête + roue L 2T souplesse	L desc accroupi un genou au sol sans RV + remonté en soupi arrière un bras (F. Proust)

N1		N1		LANCES				
B/M	C/J/S	B/M	C/J/S	PIVOTS	SUR PLACE (illusion)	SUR PLACE (sol / élévation de jbe)	PETIT DEPLACEMENT (Gym)	PETIT DEPLACEMENT (Danse)
		7,5	6,5	L 5T L 1T + 2T en l'air L 2T + sisonne + 1T L 2T + 1T plané (sans RV) L 2T + 1T dansé (sans RV) L 2T + Rond de jbe de face + 1T L 2T + att + 1T L 2T + pause + 2T L 2T + pause + 1T plané (avec RV) L 2T + 1T piqué + 1T L 2T + 1T en l'air + att en tournant L 3T + att en tournant L 4T + 1T en l'air	L 1T + 2 ill L 3T + ill L 2 ill + Gd Ecart facial L battement + 2 ill L 1/2 T + attitude + 1/2 T + illusion L Att + 1T + ill		L roue + illusion L ill + souplesse L 1T + ill + ill enroulée (roulade) L 2 ill + pass au sol L 1 déb + att en tournant + ill L 1T + sisonne + roue L 1/2 T + att + 1/2 T + roue L rond de jbe en trt + roue + st jbe pliées L att + 1/2 T + souplesse	L 1 déb + Rd de jbe + pied tête
		8	7	L 2T + 1T piqué + 1T plané L 2T + 2T piqué L 2T + 1T piqué + 1T en l'air L 3T piqué	L ill + 1T + ill L 1T + att en tournant + ill L 1T ill + 1T piqué L 1T + sisonne + ill L 1T + att + 1T + ill L 2T + 1T piqué/plané avec bras + ill L Att en piqué jambe droite levée + 2 ill L pied tête + 1T ill		L 1T ill + roue L ill + costal L ill + Roue avec arrêt de jambe en l'air (type ill souplesse chgt de jambe) L souplesse + ill L 1T + att en tournant + roue L 3 T + souplesse L pied tête + souplesse L 1/2 T + Att + 1/2 T + Souplesse	L 2T + Saut jbes pliées + 1T + pass au sol L 3T piqué (avec chgt d'appui)
		8,5	7,5	L 6T L 2T + 2T en l'air L 2T pause 2T à droite L 2T + att + 2T L 2T + 1T piqué + 2T L 3T + att + 1T L 3T + pause + 2T L 3T + 1T sauté en arabesque L 4T + att ou arabesque L (à genoux) remonte sur pointe de pied (Dubois) + 2T + Attitude de face	L 2T + saut en tournant + ill	L 1T piqué + 1T en arabesque jambe à l'hZ + tombé au sol en cambré	L 1T ill + souplesse L ill + souplesse décalé L 2 ill + ill enroulée (roulade) L Costal + Illusion L ill + pause + roulade avant L 1/2 T + att + 1/2 T + ill + pass sol L 1 déb + st jbes pliées + ill L 1 déb + Att + ill Ratt MR ill avec chgt de main pendant l'ill et laché MG en remontant de l'illusion + Choré sur place sous ce laché (l'ensemble de ce lancé est valorisé à 7,5) L 1T + sisonne + souplesse L 1T + att en tournant + souplesse L Batt + ill + souplesse L pied tête + déb + ill L saut battement changement de jbe + ill + roulade	L 1/2 T + Att + 1/2 T + roulade costale L 1/2 T + att + 1/2 T + pied tête + pass sol
		9	8	L 2T + 1T piqué + arabesque en trt L 2T + 1T en l'air piqué + att en tournant L 3T + 1T en l'air + Att en tournant L 4T + 1T piqué	L 1T + Y + ill L Pied tête + 2 ill L batt + pied tête + ill		L 1T + Y + Roue L sisonne + 1 Roue + 1 ill L ill + desc au sol + roulade avant L saut sans RV + ill + roulade avant L Pied tête + ill + 1 déb L Pied tête + 1 déb + ill L att + ill + souplesse L saut pied tête sur place + souplesse avec chgt de jambe	
		9,5	8,5	L 2T + att + 1T + 1T piqué	L 1T + 2 ill + 1T L 2T + 2 ill L 1T + Y + ill + écart facial L 2T + att en tournant + ill L 2T + att + 1T + ill		L 2T + ill + Roue L 1T + Y + souplesse L 1T ill + salto facial (tombe au sol)	
		10	9		L 3 ill L 4T + ill		L 1 déb + pied tête + ill + 1T L 1/2T att en tournant sur l'autre jbe (sans RV) + pied tête + ill L pied tête + ill + roue L 2T ill + souplesse L 1T + Y + souplesse + écart facial	
		11	9,5		L 1T ill + 1T ill 1 T + att + 1T + 2 ill		L 2 ill + Roue L 2 ill + souplesse arrivée au sol	
		11	10		L 1T + 3 ill		L ill + roue + ill L Roue + 2 ill L 2 ill + souplesse	
		10,5					L ill + souplesse + ill	
		11			L 4 ill			

N2		N1		LANCES GRAND DEPLACEMENT				
B/M	C/I/S	B/M	C/I/S	GYM	GJ / GYM / DANSE DEBOULES + GYM	DEBOULES DEBOULES + ELEVATION DEBOULES + SOL	ELEVATION SAUT SAUT + DANSE ou/et SOL	SOL ELEVATION + SOL
1,5	0,5	1						
2,5	1,5	1,5					Lâché pas chassé Lâché marche sur 1/2 pointes Lâché saut jbes pliées	
3,5	2,5	2	1				L marche sur 1/2 pointes	
4,5	3,5	2,5	1,5				L course talons fesses L pas chassé L saut jbes pliées	
5	4	3	2					
5,5	4,5	3,5	2,5				L 2 sauts jbes pliées	
6	5	4	3				L Gd jeté latéral	
6,5	6	4,5	3,5			L 2 déboulés	L st jbes pliées + pass sol L 2 sauts de chat	L glissade (avec RV) L roulade écart (sur les fesses en écart) L roulade avant
	6,5	5	4				L 2 GJ latéraux	L Glissade (sans RV) L 2 passages au sol
		5,5	4,5	L GJ latéral + ill L GJ latéral + roue		L 1 déb + sisonne L 1 déb + pass au sol L 1 déb + saut jbes pliées (ou inverse) L 2 déb sautés (talons aux fesses) L 3 déb	L 1 GJ + passage au sol	L roulade costale (sur le dos en écart) L bascule avant + roulade coste
		6	5	L GJ latéral + souplesse	L Roue + pass au sol L 1 déb + roue L GJ + Roue + Gd écart	L 1 déb + 1 saut jazz en tournant	L 3 GJ L 1 GJ facial L 1 GJ + roulade costale L 1 saut jbes pliées + glissade + gd écart L GJ + pied tête avec bras en l'air L 2 GJ + att L 2 GJ + 1 déboulé	L glissade avec tour L 1T + saut jbes pliées + pass au sol
		6,5	5,5	L ill + pass au sol + gd écart L roue + pass au sol + gd écart L Roue + roulade costale L 1 GJ + Roue + 1T L 1 déb + souplesse		L 1 déb + glissade L 1 déb + roulade costale L 1 déb + GJ en tournant L 1 déb + att + 1 déb L 1 déb + saut jambes pliées + 1 déb L 1 déb + saut jambes pliées + pass au sol L 2 déb + pass au sol L 2 déb + st jbes pliées L 1T en l'air + 2 déboulés L 1T + sisonne + 1 déb	L 1 GJ + passage au sol + Gd écart L 2 GJ + passage au sol	L 1T + roulade costale L passage au sol + roulade costale L attitude + roulade costale
		7	6	L 1 GJ + costal L souplesse avant + roulade avant	L ill + roulade costale L sisonne + ill + pass sol L 1 GJ + souplesse + 1T L costal + pass au sol	L 2 déb + rond de jambe L 2 déb + att ou arabesque en tournant L 2 déb + 1T plané L 1 déb + 1/2 T + att + 1 déb L 1 déb + glissade avec tour L 1 déb + pass sol + roulade costale L 1 déb + saut jbes pliées + sol L 1 déb + att en tournant + pass au sol L 1 déb + rond de jbe + pass sol	L 1 GJ lat + 1 GJ facial (avec RV)	L 2T + saut jbes pliées en déplt + tour sol L 1T en l'air + glissade + tour L att + glissade + tour
		7,5	6,5	L 2 GJ + Roue L 1 GJ + salto facial	L 1 déb + roue + 1 déb L 1 déb + att + roue L 2 déb + 1 roue L 2 déb + ill L sisonne + 1 déb + roue L GJ roue + pass au sol L GJ + déb + roue L 1 GJ + roue + 1 déb L GJ + tour piqué + roue	L 2 déb + glissade L 3 déb + pass au sol L 2 déb + att + 1 déb L 2 déb + 1 sisonne plié + 1 déb L 2 déb + rond de jbe + 1 déb L 1 déb + saut att + pass sol L 1 déb + st jbes pliées + roulade costale L 1 déb + st jbes pliées + déb + 1T L 4 déboulés	L 2 GJ lat + 1 GJ facial (avec RV) L 1 GJ lat + 1 GJ facial (sans RV) L 1 GJ lat + 1 GJ pied tête L 1 GJ + glissade + pass sol L 2 GJ + roulade costale ou écart L 2 GJ + pass sol + Gd écart	L glissade + combinaison sol (passage sol + écart) L glissade + 1/2 T + grand écart L 1/2 T + att + glissade L 1/2 T + att + 2 déb L 1T piqué + glissade avec tour L axel + 2 déb

N2		N1		LANCES GRAND DEPLACEMENT				
B/M	C/J/S	B/M	C/J/S	GYM	GJ / GYM / DANSE	DEBOULES	ELEVATION - SAUT SAUT + DANSE ou/et SOL	SOL ELEVATION + SOL
		8	7	L2 roues L2 GJ + souplesse L1 GJ facial + 1/2 T + ill ou roue L2 GJ lat D/G enchaînés + roue	L1T + sisonne + roue L GJ roue + roulade costale L1 déb + rond de jambe + roue ou souplesse	L2 déb + roulade costale L1 déb + glissade avec tour + grand écart L2 déb + glissade + tour au sol L1 déb + att en tournant + glissade L2 déb + 1 déb en sautant + pass sol L1 déb + 1T att + glissade (ou pass sol) L1 déb + petit saut jbe tendue + glissade avec tour	L1 GJ en tournant + 2 déboulés L1 GJ facial + 1/2 T + pass au sol L saut jbes pliées + 2 déb + pass sol L2 sauts piqués en tournant + roulade L Pied tête + 1 déb + glissade	L roulade costel vers la droite + roulade costale vers la gauche L poisson (roulade arrière cambré) L1/2 T + att + roulade costale L1T + sisonne + roulade costale L1/2 T + att + 1 déboulé + glissade L1/2 T + att + 1/2 T + glissade en gd écart
		8,5	7,5	L Roue + costal L Roue + souplesse L2 souplesses L souplesse + souplesse au sol L1 GJ + 2 roues L1 GJ roue + ill L2 GJ D/G enchaînés + souplesse L1 GJ facial + 1/2 T + souplesse L2 GJ + costal	L roue + sursaut jbes fléchies en ouv + roue L1 GJ roue + 2 déb L jeté + pied tête + souplesse L1 déb + desc au sol un genou (sans RV) remonté en souplesse arrière un bras	L1 déb + GJ en trt + pass sol L1 déb + saut jbes pliées + glissade L1 déb + st jbes pliées + 1 déb + pass sol	L1 GJ facial + pass au sol L1 GJ + 1 GJ facial (sans RV) + 1 déb L Gd jeté lat + 1 déb + glissade avec tour L GJ + 1 déb + glissade avec tour L GJ pied tête + GJ lat + pied tête	L1/2 T + att + 1/2 T + glissade + tour L1/2 T + att + 1/2 T + glissade + pass au sol L1/2 T + 1/2 T en rond de jbe + glissade + tour eu sol + gd écart
		9	8	L Souplesse + costal L1 GJ + souplesse + ill L1 GJ + roue + souplesse L2 GJ + salto facial L2 GJ facial + ill L sauts jbes pliées + 2 souplesses	L2 GJ + roue + 1 déb L GJ pied tête + GJ lat + souplesse L Pied tête + 1 déb + roue L pied tête + souplesse + pass au sol L1 déb + pied tête + ill L1 déb + 2 roues L2 déb + souplesse + sisonne plié	L2 déb + poisson L2 déb + glissade avec tour + Gd écart L1 déb + GJ en tournant + pass au sol L1 déb rond de jbe + glissade avec tour + Gd écart	L2 GJ facial + pass sol L GJ facial + glissade L1 GJ lat + GJ facial + roulade costale (avec RV) L battement + cambré + roulade costale L saut ciseau chgt jbe en dépli + glissade	L1T + sisonne + roulade costale L1/2 T + saut jbes pliées + pied tête (sans RV) + 1/2T + glissade + 1/2T L1/2T + att + 1/2 T + pass au sol + roulade costale L1/2 T + att + déb + glissade + pass au sol
		9,5	8,5	L pied tête + 2 souplesses L2 saltos costal L souplesse + salto facial L1 GJ + 2 souplesses L1 GJ + roue + costal (ou inverse) L2 GJ + 2 roues L2 GJ + roue + souplesse L3 GJ D/G/D enchaînés + souplesse	L GJ + 2 roue + 1 déboulé L sisonne + roue + sisonne + glissade L sisonne + souplesse + sisonne + pass sol L Pied tête + 1 déb + souplesse L pied tête + souplesse + pass au sol + gd écart L1 déb + roue + costal L1 déb + saut jbes pliées + 1 déb + souplesse L1 déb + sisonne + 1 déb + souplesse	L1 déb + desc au sol en tournant + roulade arrière en cambré (pas en poisson mais une torsion qui permet d'arriver en cambré au sol sur une épaule) L1 déb + GJ en tournant + glissade L1 déb + saut jbes pliées + glissade + travail au sol L1 déb + GJ en tournant + roulade costale L déb + saut jbe tendues + glissade + combi au sol L2 déb + GJ en tournant + Pass sol	L1 GJ facial + roulade costale (sans RV)	
		10	9	L1 GJ + costal + souplesse L GJ pied tête + GJ lat + pied tête + souplesse	L2 déb + 2 roues (était dans gym) L pied tête + souplesse + glissade			
		10,5	9,5	L1 GJ + souplesse + salto facial L GJ + 2 costal L2 GJ + 2 souplesses L Roue flip	L2 déboulés + 2 saltos costal L pied tête + souplesse + glissade + Gd écart L1 déb + GJ en tournant + 1 déb + souplesse	L1 déb + GJ en tournant + glissade + travail au sol	L1 GJ + 1 GJ facial + roulade costale (sans RV)	
		11	10	L1 GJ + 2 salto facial L1 GJ + 1 GJ facial + souplesse L2 GJ + Roue + costal		L déboulé + glissade + poisson	L1 GJ facial + glissade arr en tournant L GJ facial (sans RV) + roulade poisson (sans RV)	L1T en l'air + glissade arrière (sans RV) + travail au sol L1T en l'air + glissade + 1 tour au sol ratt couché sans RV L1/2T + glissade + poisson (sans RV) + 1/2T + rattr au sol L1T sauté en déb bras placés + 1/2T desc au sol + poisson + 1/2 T L ½ T + descente au sol + roulade poisson + retour de face
		11,5	10,5	L2 roues + souplesse L3 roues L2 GJ + souplesse + salto facial L rondade salto arrière tendu				L att + 1 déb + att jambe inversée en tournant + att en tournant danse
		12	11	L3 souplesses L ill + 2 souplesses L2 GJ + 2 saltos facial		L déb + pass au sol + poisson (sans RV) + 1/2 T au sol		