

ATB3M: Ballet Theory

7 movements of ballet / Les 7 mouvements du ballet

Français	English
Plié (plee-EH)	To bend
Étendre (ay-ton-DRUH)	To stretch
Relevé (ruh-luh-VAY)	To rise
Glisser (glee-SAY)	To glide
Sauter (soh-TAY)	To jump
Tourner (toor-NAY)	To turn
Élancer (ay-lawn-SAY)	To dart

Positions of the Feet / Les positions des pieds

Français	English
Première (pruh-mee-AIR)	First
Seconde (suh-COND)	Second
Troisième (twā-zee-EM)	Third
Quatrième (cat-ree-EM)	Fourth
Cinquième (san-kee-EM)	Fifth

7 Positions of the Head / Les 7 positions de la tête

Français	English
Érigé (ay-ree-ZHAY)	Erect
Incliné (ain-clee-NAY)	Inclined
Élevé (ay-leh-VAY)	Raised
Abaissé (ah-bay-SAY)	Lowered
Tourné (toor-NAY)	Turned
Tourné et incliné (toor-NAY ay ain-clee-NAY)	Turned and inclined
Tourné et abaissé (toor-NAY ay ain-clee-NAY)	Turned and lowered



Positions of the Arms / Les positions des bras

Français	English
Première (pruh-mee-AIR)	First
Demi-seconde (duh-MI suh-COND)	Half second
Troisième (twa-zee-EM)	Third
Quatrième en avant (cat-ree-EM on a-VAn)	Fourth front
Quatrième en haut (cat-ree-EM on OH)	Fourth on high
Quatrième Espanola (cat-ree-EM es-pa-no-LA)	Spanish fourth
Cinquième en bas (san-kee-EM on BA)	Fifth on low
Cinquième en avant (san-kee-EM on a-VAn)	Fifth in front
Cinquième en haut (san-kee-EM on OH)	Fifth on high

Eights Positions of the Body - Cecchetti / Les huit positions du corps - Cecchetti

Français	English
À la quatrième croisé devant (ah la cat-ree-EM cwa-ZAY duh-VAn)	At the fourth crossed in front
À la quatrième devant (ah la cat-ree-EM duh-VAn)	At the fourth in front
À la seconde (ah la suh-COND)	At the second
Épaulé (ay-poh-LAY)	Shouldered
Écarté (ay-car-TAY)	Spread
Effacé (eh-fah-SAY)	Shadowed
À la quatrième derrière (ah la cat-ree-EM dair-ee-AIR)	At the fourth behind
À la quatrième croisé derrière (ah la cat-ree-EM cwa-ZAY dair-ee-AIR)	At the fourth crossed behind

