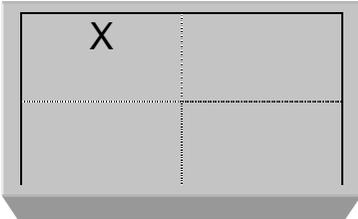
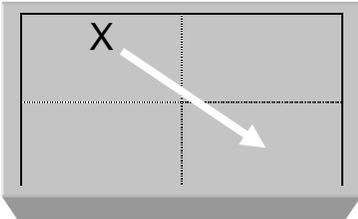
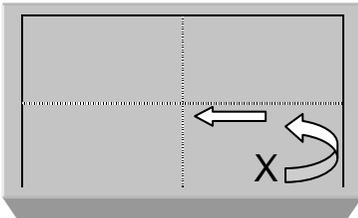
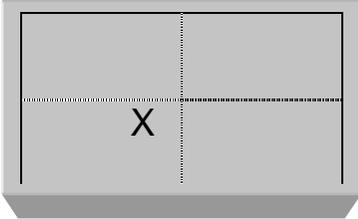
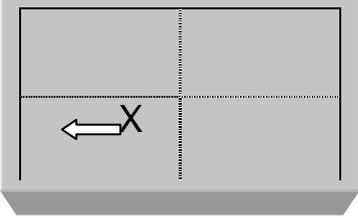
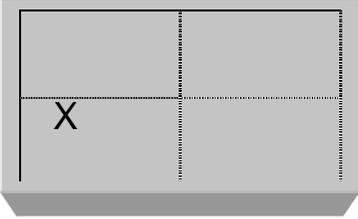
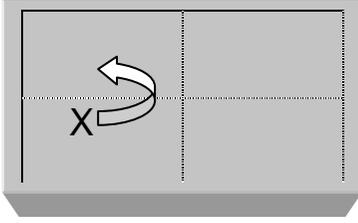
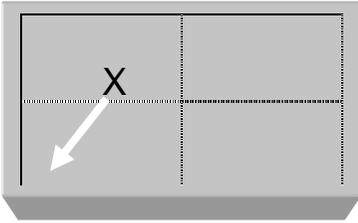
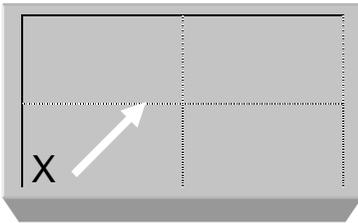
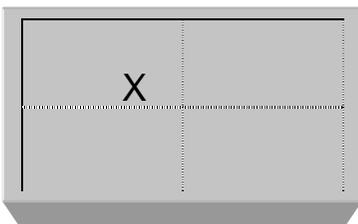
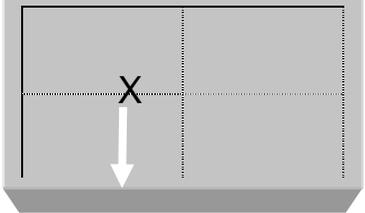
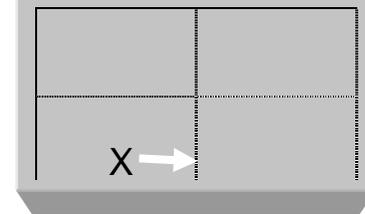


PHRASE	DECOMPTE	CONTENU TECHNIQUE		ORGANISATION DANS L'ESPACE	
		MOUVEMENTS	DETAILS	Proche	Praticable
Intro	1-4	3 <sup>ème</sup> position ☞ Présentation jury	- Prise du bâton main D – main fermée au milieu du bâton – Tip intérieur bras. (reste identique tout au long de l'enchaînement) - Bras le long du corps	De face	
1	1-6	3 <sup>ème</sup> position	- Maintenir le placement		
	7-8	4 <sup>ème</sup> relevée	- Pied D devant – bras tendus sur les côtés, alignement épaules.		
2	1-2	Equilibre sur le pied G	- Main libre à la taille - Bras D le long du corps		
	3-4	4 <sup>ème</sup> relevée	- Pied D devant - Bras tendus sur les côtés, alignement épaules.		
	5-6	1t Twirling à G	- Main libre à la taille - Bras D le long du corps		
	7-8	4 <sup>ème</sup> relevée	- Pied D devant – bras tendus sur les côtés, alignement épaules.		
3	1-2	Pas chassé G	- Bras en V vers le bas.	Diagonale avant gauche	
	3-4 5	Saut une jambe D + Pas G	- Garder les bras en V vers le bas. 3- Appel pied D 4- Saut : jambe G pliée en fermeture, pied pointé sur genou droit / Jambe D tendue + réception		
	6 7-8	4 <sup>ème</sup> relevée pied D devant + ouverture bras	- Garder les bras en V vers le bas - Placer les bras tendus sur les côtés, alignement épaules.	De face	
4	1-4	Promenade sur la G	- Trois pas G –D - G  - 4 <sup>ème</sup> pas : marquer une fente droite	- Diagonale arrière G - Profil D	
	5-6 7-8	Déboulé à droite 1 <sup>ère</sup> position	- Pas G - D - Faire glisser pied Gauche pour placement 1 <sup>ère</sup> position	Médiane	

PHRASE	DECOMPTE	CONTENU TECHNIQUE		ORGANISATION DANS L'ESPACE	
		MOUVEMENTS	DETAILS	Proche	Praticable
5	1-4	Demi-plié en 1 <sup>ère</sup>	1-2 : descendre en ½ plié avec les bras en 1 <sup>ère</sup> position 3-4 : remonter du ½ plié en 1 <sup>ère</sup> position avec placement des bras en seconde	De face	
	5-6	Descente demi-plié en 1 <sup>ère</sup>	descendre en ½ plié avec les bras en 1 <sup>ère</sup> position		
	7-8	Retiré sur jambe D Reposé en 1 <sup>ère</sup> sur ½ pointe	- En ouverture sur ½ pointe, pointe du pied G au niveau du genou D - Placer les bras en seconde.		
6	1-4	Déboilé à droite	1-2-3 : pas D, G, D. 4 : ramener pied G (en le laissant glisser) sur pied D pour se placer en 1 <sup>ère</sup> position - Les bras sont placés en V vers le bas.	Médiane	
	5-8	Inclinaison latérale à droite bras gauche en 3 <sup>ème</sup>	5-6 : développer bras G sur le coté, regard sur épaule D – Bras D le long du corps 7-8 : descendre sur le coté bras G, regard devant.	De face	
7	1-4	Grand plié en 2 <sup>nd</sup>	1-2 : dégager pied D sur le côté D pour se placer en seconde et descendre en ½ plié, placer les bras en seconde. 3 : remonter du ½ plié en prenant appuis sur jambe G, pied D pointé côté, placer les bras en V vers le bas. 4- revenir en 1 <sup>ère</sup> position en faisant glisser le pied D.	De face	
	5-6	2 Battus en dégagé droit coté	- dégager pied D pointé vers côté D et revenir en 1 <sup>ère</sup> position : 2 fois rapidement (jambes tendues)		
	7-8	1 <sup>ère</sup> position	- Main G retournée en contact avec la taille - Amener le bâton à l'horizontal dans la main G - bâton tenu des deux mains sur le coté gauche		
8	1-4	Dégagé arrière + bras	1-2 : dégager le pied D derrière en maintenant le placement des bras sur le bâton 3-4 : ouvrir le bras D à l'horizontal devant soi (bâton reste dans la main G à la taille)		

PHRASE	DECOMPTE	CONTENU TECHNIQUE		ORGANISATION DANS L'ESPACE	
		MOUVEMENTS	DETAILS	Proche	Praticable
8	5-8	Petit déplacement (Carré épaulé) avec le bâton dans le dos	5 : pas D croisé devant	- Diagonale arrière G - de face - Diagonale avant D	
			6 : pas G		
			7 : pas D sur le côté D		
			8 : 4 <sup>ème</sup> relevée G (pied G devant)		
9	1-4	Marche sur ½ pointes	Quatre pas : G, D, G, D	Diagonale avant D	
	5-7	Ondulation du buste en 3 <sup>ème</sup>	- 5-6 : descendre en creusant le dos avec appuis sur jambe D fléchie devant, jambe G pliée derrière sur ½ pointes - 7 : remonter le buste		
	8	4 <sup>ème</sup> relevée pied D	- Marquer le temps fort avec la tête sur épaule G, regard dans la direction du jury. - Bras en V vers le bas.		
10	1-5	Déplacement en 4 <sup>ème</sup> G-D-G (pas de bourré)	1-2 : pas G, pas D croisé devant en 4 <sup>ème</sup> , les épaules dirigées en direction du déplacement 3 - 4 : pas G, les épaules vers jury, pas D croisé derrière les épaules dirigées vers la diagonale avant D 5 : pas G, pied D pointé	Diagonale arrière G	
	6-8	Développé bras	- Développer bras G en oblique haute avec port de tête vers le bras G. - Bâton oblique basse, tenu main D – main fermée au milieu du bâton – Tip intérieur bras.		
11	1-2	Se placer de dos	- Descendre le bras G en décalant pied G pour arriver en seconde parallèle de dos	Diagonale arrière G	
	3-6	Torsion du buste + développé du bras	3-4 : de dos, torsion vers la G avec appuis sur jambes fléchies - 1/2 pointe D : 4 <sup>ème</sup> jazz - regard vers jury + développé bras 5- 6 : baisser les bras et revenir en seconde // jambes tendues	De dos	
	7-8	Saut ½ tour à droite pour revenir de face	7 : fléchir les jambes pour saut + ½ tour en l'air à D 8 : réception en seconde // jambes fléchies.	De face	

PHRASE	DECOMPTE	CONTENU TECHNIQUE		ORGANISATION DANS L'ESPACE	
		MOUVEMENTS	DETAILS	Proche	Praticable
12	1-4	Seconde position //	1-2 : maintenir la posture 3-4 : 4 <sup>ème</sup> relevée pied D devant, bras en V vers le bas	De face	
	5-8	Pas chassés vers l'avant	5-6 : pas chassé pied G 7-8 : pas chassé pied D - bras tendus sur les côtés, alignement épaules. -		
13	1-4	Petit déplacement	1-2 : Avancer G, D, bras en V vers le bas 3-4 : dégagé pied G sur le côté et maintenir la position		
	5-8	Descente passage au sol	5-6-7 : passage au sol 8 : position finale libre		