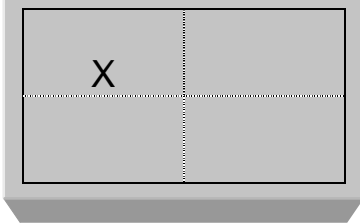
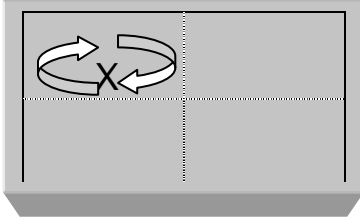
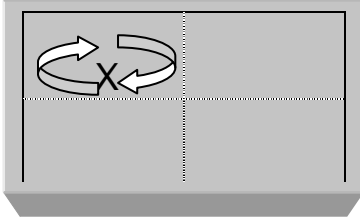
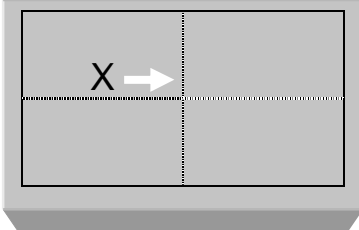
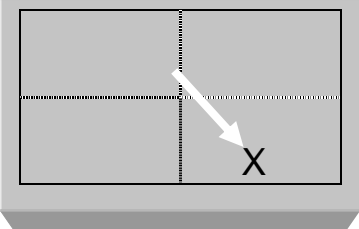
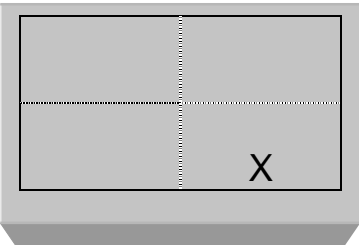
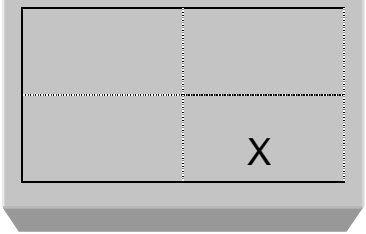
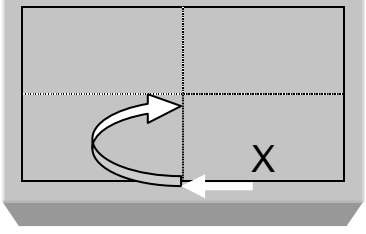
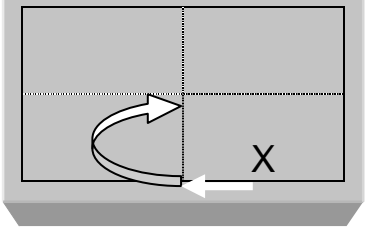
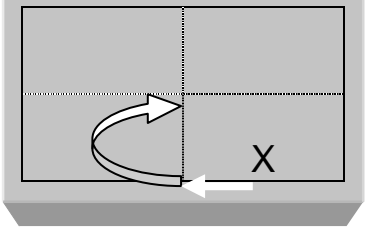
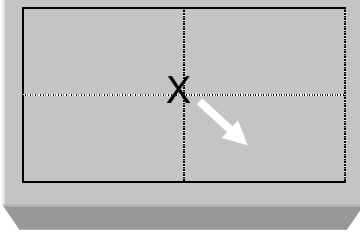
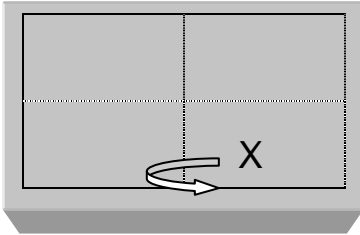
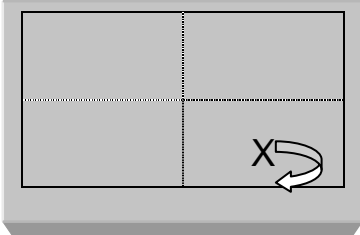
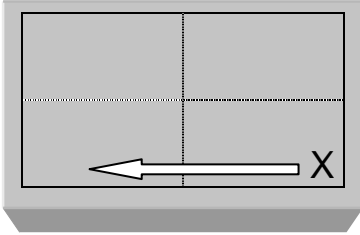


PHRASES	DECOMPTE	CONTENU TECHNIQUE		ORGANISATION DANS L'ESPACE	
		MOUVEMENTS	DETAILS	Proche	Praticable
Introduction	1-6	Pause ☞ Présentation jury	Libre	De face	
	7-8	Préparation	De face en 4 ^{ème} relevée Bras libre à l'horizontal, alignement épaules		
	1-4	Lancé 1T	1 : impulsion 2 : pivot à G 3 : position d'attente au rattrapage 4 : rattrapage		
	5-8	4 ^{ème} relevée	Prise du bâton main D – main fermée au milieu du bâton – Tip intérieur bras Bras le long du corps		
1	1-4	Préparation + Pretzel boucle	1-2 : préparation, pied G pointé en dégagé côté 3 : pivot avec boucle, bras libre tendu oblique basse 4 : de face, descendre le bâton en gardant l'équilibre sur pied G	De face	
	5-6	Lâché épaule	-5 : profil D, appui sur jambe D fléchie devant pied G pointé à la cheville, genou en ouverture : engagement du lâché épaule 6 : rattrapage en décalant pied G derrière (toujours profil D)		
	7-8	Pas chassé	7-8 : préparation avec pas chassé latéral D		
2	1-2	Demi-tour	½ pivot sur pied D en descendant les bras -croiser pied G puis dégager pied D, en tendant les bras sur les côtés avec fig8 envers MD	De dos	
	3-6	Promenade avec USA	3-4 : de profil D, flip MR en croisant pied G puis dégager pied D. 5-6 : ½ fig8 en croisant pied G + lâché USA en décalant pied D côté	De profil D De face	
	7-8	Pauses	7- pointer pied G à G en marquant avec le bâton tenu des deux mains à l'horizontal 8 : idem à D	De face	

PHRASES	DECOMPTES	CONTENU TECHNIQUE		ORGANISATION DANS L'ESPACE		
		MOUVEMENTS	DETAILS	Proche	Praticable	
3	1-8	Lancé déboulé	1-2 : préparation avec chassé latéral G (épaules face au jury) 3-4-5 : lancé frontal 1 déboulé avec : <ul style="list-style-type: none"> • 3 : impulsion lancé • 4-5 : déboulé, • 6 : rattrapage (position 4^{ème} relevée pied D devant), 7-8 : attente (position 4 ^{ème} relevée bras oblique basse)		De face	
4	1-8	Grand jeté D ou G	Grand jeté D	Grand jeté G	Diagonale avant G	
			1-2 : pas chassé D 3 : pas G 4-5 : Grand jeté D 6 : 4 ^{ème} relevée pied D devant 7-8 : monter les bras paumes vers le ciel (4 ^{ème} relevé, bras 2 ^{ndes})	1-2 : pas chassé G 3 : pas D 4-5 : Grand jeté G 6 : pas G 7-8 : 4 ^{ème} relevée pied D devant + monter les bras paumes vers le ciel (4 ^{ème} relevé, bras 2 ^{ndes})		
5	1-2	Préparation	en 4 ^{ème} relevée		De face	
	3-6	Roulé cou vertical + 1/2 fig8 envers MG	3 : ½ pivot à G sur pied D (laisser glisser le bâton au Tip), en décalant pied G pointé sur côté G		De dos	
			4 : de dos, roulé changement de main 5-6 : de profil G : ½ f8 envers MG (derrière soi) avec bras libre tendu devant soi. → pied G reste pointé		De profil	
7-8	Préparation	7 : de dos : changement de main en seconde 8 : ½ pivot à D (sur pied G) avec ouvrir pied D à la 2 ^{nde} + préparation				
6	1-4	Illusion endroit	1-2-3 : illusion		De face	
			4 : 4 ^{ème} relevée pied D devant	4 : pied G pointé côté		
	5-8	4 ^{ème} relevée pied D devant	5-6 : descendre les bras devant avec bâton à l'horizontal (2 mains serrées) + remonter bâton devant poitrine (la tête suit le mouvement) 7-8 : garder bâton dans la main G devant soi et tendre bras libre côté à l'horizontal			

PHRASE	DECOMPTE	CONTENU TECHNIQUE		ORGANISATION DANS L'ESPACE	
		MOUVEMENTS	DETAILS	Proche	Praticable
7	1-4	Lancé intérieur MG	1 : ½ f8 envers MG 2 : impulsion 3-4 : 4 ^{ème} relevée avec regard sur bâton, bras autour du corps (bras G devant)		
	5-6	Rattrapage	5-6 : rattrapage MR avec dégagé à D, bras libre à l'horizontal		
	7-8	Préparation du tour en dehors	7 : ½ fig8 intérieur bras avec transfert poids du corps sur pied D, placement en dégagé G 8 : bras G en 1 ^{ère} – bras D côté horizontal, alignement épaules		
8	1-2	Tour en dehors (pirouette) sur jambe D	Placement retiré : pied G pointé au genou, jambe pliée fermée bras en V vers le bas		
	3-4	Réception	4 ^{ème} jazz avec appui pied G (1/2 pointe D, genou en dedans) bras D en 1 ^{ère} – bras G côté horizontal, alignement épaules		
	5-8	Promenade D vers l'arrière	5-6 : profil G, pas G croisé devant puis décaler pied D à D. 7 : ramener pied G (en laissant glisser la pointe de pied) derrière pied D pour se placer en 3 ^{ème} position. 8 : rester en 3 ^{ème} position.		
9	1-4	2 fishs	1-2 : 1 ^{ère} fish en 3 ^{ème} position (bras libre contre la cuisse) 3-4 : 2 ^{ème} fish en dégagé derrière avec pied G	Profil G	
	5-6	Bascule	5 : transfert du poids du corps sur pied G en revenant de face, pour se placer en fente G 6 : revenir sur pied D, pied G pointé côté	De face	
	7-8	Pause	garder la position du dégagé bras D tendu devant soi, hauteur épaules bâton tenu horizontal	De face	
10	1-4	Roulé épaule + intérieur bras	1 : engagement roulé de face (posé talon gauche) 2 : profil D, pas du pied D avec passage épaule 3-4 : passer de dos avec transfert du poids du corps sur le pied D (pied G pointé) avec passage intérieur bras	De face	
	5-6	Pretzel à l'horizontal	5 : laisser glisser le bâton jusqu'au Tip, en décalant pied G pour revenir de face 6 : de face, croiser pied D devant, avec roulé H changement de main sur le bras D		
	7-8	Pause	7 : Décaler pied G, bras en oblique basse 8 : 4 ^{ème} relevée pied D devant, monter bras en 2 ^{nde}		

PHRASE	DECOMPTE	CONTENU TECHNIQUE		ORGANISATION DANS L'ESPACE	
		MOUVEMENTS	DETAILS	Proche	Praticable
11	1-4	Neck roll 1-2-3	1: engagement, pas G	Diagonale avant G Profil D	
			2: roulé, pas D (placement en 2 ^{ème})		
	5-8	Promenade vers la G	3 : rattrapage, pas G 4 : maintien de la position, relever la tête		
			5 : croiser pied D devant vers la G en développant le bras par-dessus la tête vers l'avant (bâton tenu à l'horizontal) 6 : décaler pied G à G 7-8 : ramener pied D pour placement en 4 ^{ème} relevée, avec bâton à l'horizontal devant poitrine, bras libre tendu côté à l'horizontal.	De face	
12	1-2	Préparation	fig8 horizontale en 4 ^{ème} relevée		
	3-4	Lancé horizontal	3 : impulsion 4 : placement 4 ^{ème} relevée bras tendus sur les côtés		
	5-6	Réception	5 : rattrapage 4 ^{ème} relevée 6 : bloquer bâton devant soi à l'horizontal, bras libre tendu côté	Diagonale arrière G	
	7-8	Ondulation	7 : dos creux 8 : dos rond avec jambes pliées		
13	1-4	Promenade vers la gauche avec cercle du bras horizontal autour de la tête	1 : pas G à G 2 : pas D devant 3 : pas G	De face	
			4 : pas D devant	De profil G	

PHRASE	DECOMPTE	CONTENU TECHNIQUE		ORGANISATION DANS L'ESPACE	
		MOUVEMENTS	DETAILS	Proche	Praticable
14	1-2	Préparation	fig8 envers latérale avec pas chassé gauche, bras libre tendu sur le côté à l'horizontal	De profil G	
	3-6	Lancé latéral pas chassé	3 : pas D avec impulsion du bâton 4-5 : pas chassé G, bras tendus sur les côtés 6 : rattrapage avec pas D		
	7-8		7-8: pas G + pas D		
	1-2-3	Pause	libre		