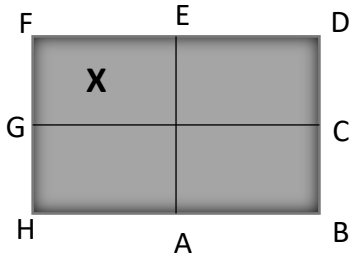
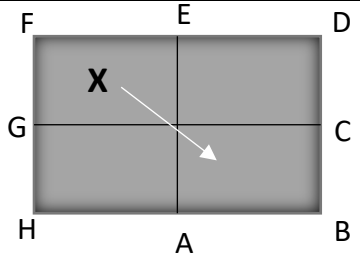
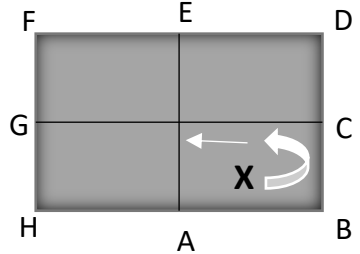


# 1<sup>er</sup> Degré – Niveau B : Enchaînement

PHRASES	DECOMPTE	CONTENU TECHNIQUE		ORGANISATION DANS L'ESPACE	
		MOUVEMENTS	DETAILS	Proche	Praticable
<b>Introduction</b>	1-4	3 <sup>ème</sup> position ☞ Présentation public	- 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> relevé <b>Nomenclature n°2</b>	- 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> relevé	- Pied D devant - Bras tendus sur les côtés, alignement épaules		
	5-6	1 T twirling à G <b>Nomenclature n°19</b>	- Main libre à la taille - Bras D le long du corps		
	7-8	4 <sup>ème</sup> relevé	- Pied D devant - Bras tendus sur les côtés, alignement épaules		
3	1-2	Pas chassé G <b>Nomenclature n° 73</b>	- <b>Bras tendus sur les côtés, alignement épaules</b>	Diagonale B	
	3-4 5	Saut une jambe D + Pas G	- <b>Bras tendus sur les côtés, alignement épaules</b> 3- Appel du pied D 4- Saut : Jambe G pliée en fermeture, pied pointé sur genou droit / Jambe D tendue + réception - <b>Tête dans la direction du déplacement</b>		
	6 7-8	4 <sup>ème</sup> relevé pied D devant + ouverture bras	- <b>Bras tendus sur les côtés, alignement épaules</b> - <b>Croiser le bras gauche au-dessus du bras droit, arrivée Bras tendus sur les côtés, alignement épaules</b>	De face	
1-3	Promenade sur la G	- <b>Pas G diagonale D</b> - <b>Pas D vers l'arrière E</b> - <b>Pas G diagonale F</b> - Bras en V vers le bas			
4	Fente droite <b>Nomenclature n°6 2<sup>ème</sup> mvt</b>	- 4 <sup>ème</sup> Pas : marquer une fente droite <b>de profil gauche</b>			

	5-6 7-8	Déboulé à droite <b>Nomenclature n°76</b>	- Pas G-D - Bras en V vers le bas - tête vers la direction G - 7 : Faire glisser pied Gauche via le dégagé tête vers la direction G - 8 : fermer en 1 <sup>ère</sup> tête de face A	Médiane	
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 en 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 tendus sur les côtés, alignement épaules		
6	1-4	Déboulé à droite <b>Nomenclature n°76</b>	1-2-3 : pas D, G, D ; Bras en V vers le bas 4 : ramener pied G (en le laissant glisser) sur pied D pour se placer en 1 <sup>ère</sup> position	Médiane	
	5-8	Inclinaison latérale à droite bras gauche	5-6 : développer bras G sur le côté, paume de main gauche vers l'extérieur, regard sur épaule D – Bras D le long du corps – pied en 1 <sup>ère</sup> 7-8 : descendre sur le côté bras G, regard devant, paume de main vers le plafond	De face	
7	1-4	Grand plié en 2 <sup>nde</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 côté	- Dégager pied D pointé vers côté D et revenir en 1 <sup>ère</sup> position : 2 fois rapidement (jambes tendues) - Bras tendus sur les côtés, alignement épaules		
	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 côté gauche		

PHRASES	DECOMPTE	CONTENU TECHNIQUE		ORGANISATION DANS L'ESPACE	
		MOUVEMENTS	DETAILS	Proche	Praticable
8	1-4	Dégagé derrière + Bras <b>Nomenclature n°6</b>	1-2 : Dégager le pied D derrière en maintenant le placement des bras sur le bâton <b>3-4 : Cercle de bras horizontal devant</b>		
	5-8	Petit déplacement (carré épaulé) avec le bâton dans le dos	5 : pas D croisé devant le pied G vers la direction D 6 : pas G vers l'arrière E		
			7 : pas D sur le côté D 8 : 4 <sup>ème</sup> relevé G (pied G devant)	- de face - Diagonale H	
9	1-4	Marche sur ½ pointes <b>Nomenclature n°72 (bras hz)</b>	- Quatre pas : G – D – G – D - <b>Bras en V vers le bas</b>	Diagonale avant D	
	5-6	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		
	7-8	4 <sup>ème</sup> relevé pied D	- 7 : remonter le buste - Bras en V vers le bas – tête diagonale H - 8 : pas de mouvement		
10	1-5	Déplacement en 4 <sup>ème</sup> G-D-G-D-G (pas de bourré) <b>Nomenclature n°75</b>	- 1-2 : pas G, pas D croisé devant en 4 <sup>ème</sup> , les épaules diagonale D - 3-4 : pas G, les épaules diagonale D, pas D croisé derrière les épaules diagonale D - <b>Regard dans la diagonale B</b> - 5 : pas G, pied D pointé - <b>Bras tendus sur les côtés, alignement épaules pendant tout le pas de bourré</b>	Diagonale D	
	6-8	Développé bras	- Développer bras G en oblique haute avec port de tête vers le bras G - Bâton oblique basse, tenu main droite - main fermée au milieu du bâton – Tip intérieur bras.		
11	1-2	Se déplacer de dos	- Descendre le bras G en décalant pied G pour arriver en seconde parallèle de dos	Diagonale arrière G	
	3-5	Torsion du buste + développé du bras	3-4 : de dos, torsion vers la G avec appuis sur jambes // fléchies : - ½ pointe D - <b>bassin fixe</b> - regard vers jury + développé bras 5 : baisser les bras en V vers le bas et revenir en seconde jambes tendues	De dos	

PHRASES	DECOMPTE	CONTENU TECHNIQUE		ORGANISATION DANS L'ESPACE	
		MOUVEMENTS	DETAILS	Proche	Praticable
	6-8	Saut ½ tour à droite pour revenir de face	6 : fléchir les jambes pour saut + ½ tour en l'air à D 7 : saut arrivée jambes fléchies 8 : jambes tendues pieds ouverts en 2 <sup>nd</sup> Bras en V vers le bas	De face	
12	1-4	Seconde position	1-2 : maintenir la posture 3-4 : 4 <sup>ème</sup> relevé pied D devant en ramenant PG derrière, bras en V vers le bas	De face	
	5-8	Pas chassé vers l'avant <b>Nomenclature n°73</b>	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 sur ½ pointes 3-4 : dégager pied G sur le côté et maintenir la position	De face	
	5-8	Descente passage au sol	5-6-7 : passage au sol vers l'avant 8 – Position finale libre	Profil D à 5	

