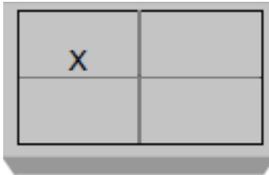
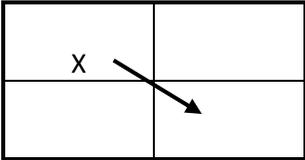
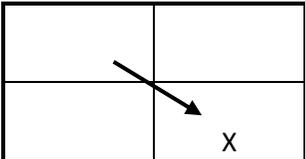
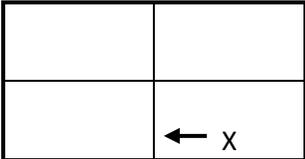
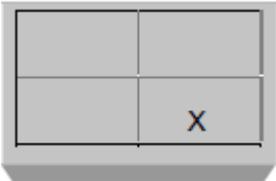
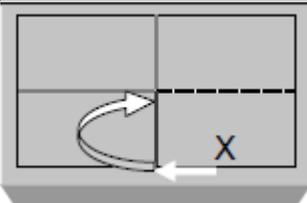
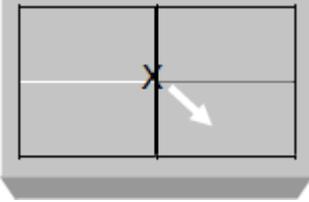
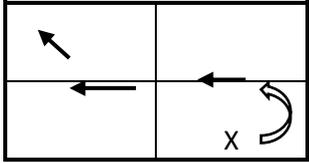


2^{ème} Degré – Niveau B : Enchaînement

PHRASES	DECOMPTES	CONTENU TECHNIQUE		ORGANISATION DANS L'ESPACE	
		MOUVEMENTS	DETAILS	Proche	Praticable
Introduction	1-6	Pause ☞ Présentation public	Libre	De face	
	7-8	Préparation	De face en 4 ^{ème} relevé Bras libre à l'horizontal, alignement épaules		
	1-4	Lancé 1 T	1 : Impulsion 2 : Pivot 3 : Position d'attente au rattrapage 4 : Rattrapage		
	5-8	4 ^{ème} relevé	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 naturel (dos de la main sous oreille gauche, coude collé poitrine) du lâché épaule 6 : Rattrapage en décalant pied G derrière (toujours profil D) main droite retournée bras tendu		
	7-8	Pas chassé	7-8 : Préparation avec pas chassé latéral D		
2	1-2	Demi-tour	1/2 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 épaule face à la diago 3-4-5 : Lancé frontal 1 Déboulé avec : <ul style="list-style-type: none"> • 3 : impulsion • 4-5 : déboulé • 6 : rattrapage (position 4^{ème} relevé pied D devant) en diago 7-8 : attente (position 4 ^{ème} relevé bras oblique basse) en diago		Diagonale avant G	
4	1-8	Grand Jeté D et G	Grand Jeté D 1-2 : Pas chassé D 3 : Pas G 4-5 : Grand Jeté D 6 : 4 ^{ème} relevé pied D devant 7-8 : monter les bras paumes vers le ciel (4 ^{ème} relevé, bras en 2 ^{nde})	Grand Jeté G 1-2 : Pas chassé G 3 : Pas D 4-5 : Grand Jeté G 6 : Pas G 7-8 : 4 ^{ème} relevé pied D devant + monter les bras paumes vers le ciel (4 ^{ème} relevé, bras en 2 ^{nde})	Diagonale Avant G	
5	1-2	Préparation	En 4 ^{ème} relevé		De face	
	3-6	Lâché cou vertical + ½ fig8 envers MG	3 : ½ pivot à G sur pied D (laissant glisser le bâton au Tip), en décalant pied G pointé sur côté G		De dos	
			4 : de dos, lâché cou de D à G 5-6 : de profil G : ½ fig8 envers MG (derrière soi) avec bras libre tendu devant soi (hauteur épaule) → 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 endroit 4 : passage bras en 2 nd et attacher bâton derrière la tête		De face	
			4 : 4 ^{ème} relevé pied D devant	4 : pied G pointé côté + passage de bras en 2 ^{nde} et attacher bâton derrière la tête		
	5-8	4 ^{ème} relevé pied D devant	5-6 : descendre les bras devant avec bâton à l'horizontal (2 mains serrées) la tête suit le mouvement	5-6 : descendre les bras devant avec bâton à l'horizontal (2 mains serrées) en ramenant pied D devant pied G, la tête suit le mouvement		
			7-8 : garder bâton dans la main G devant soi et tendre bras libre côté à l'horizontal			

PHRASES	DECOMPTES	CONTENU TECHNIQUE		ORGANISATION DANS L'ESPACE	
		MOUVEMENTS	DETAILS	Proche	Praticable
7	1-4	Lancé intérieur MG	1 : ½ fig8 envers MG, tête face juge 2 : impulsion 3-4 : 4 ^{ème} relevé 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 1 ^{ère} jazz		
	3-4	Réception	4 ^{ème} jazz avec appui pied G (1/2 pointe D, genou en dedans) Bras D en diagonale basse devant – bras G côté horizontal, alignement épaules		
	5-8	Promenade D à l'arrière	5-6 : profil G, pas G croisé devant puis décroiser pied D, aligner au pied G 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, main libre à la taille, bras droit tendu devant hauteur épaule, bâton vertical perpendiculaire au bras		
9	1-4	2 Fish	1-2 : 1 ^{ère} fish en 3 ^{ème} position (bras libre à la taille) 3-4 : 2 ^{ème} fish en dégagé derrière avec pied G	Profil G	
	5-6	Bascule	5 : transfert du poids du corps sur le pied G en revenant de face, pour se placer en fente G + tirer bras gauche contre cuisse gauche 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 l'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, bras libre collé le long de la cuisse	De face à de dos	
	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 pied G, avec roulé H changement de main sur le bras D (bras en 2 ^{nde})		
	7-8	Pause	7 : décaler pied G 8 : 4 ^{ème} relevé pied D devant, garder bras en 2 ^{nde}		

PHRASES	DECOMPTES	CONTENU TECHNIQUE		ORGANISATION DANS L'ESPACE	
		MOUVEMENTS	DETAILS	Proche	Praticable
11	1-4	Neck roll 1-2-3	1 : engagement, pas G dans la diago (tout le corps dans la diago)	Diagonale avant G	
			2 : roulé, pas D (placement en 2 ^{ème}) de profil droit	Profil D	
3 : rattrapage main G sur épaule G, pas G dans l'autre diago	Diagonale avant D	4 : maintien de la position, relever la tête			
5-8		Promenade vers la G	5 : croiser pied D devant pied 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} relevé, avec bâton à l'horizontal devant la poitrine, bras libre tendu côté à l'horizontal.	De face	
12	1-2	Préparation	Fig8 horizontale en 4 ^{ème} relevé		
	3-4	Lancé horizontal	3 : impulsion 4 : placement 4 ^{ème} relevé bras tendus sur les côtés		
	5-6	Réception	5 : rattrapage en 4 ^{ème} relevé 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 en 4 ^{ème} pied D à plat, pied G pointé		
13	1-6	Promenade vers la gauche avec cercle du bras horizontal autour de la tête	1 : pas G à G	De face	
			2 : pas D croisé, bras gauche autour de la tête	Profil D	
			3 : pas G décroise en 2 nd finalisation bras autour de la tête	De profil G	
			4 : pas D devant Bras tendu hauteur épaule paume de main face au ciel 5 : pas G devant, bras tendu hauteur épaule paume de main face au sol 6 : maintien position		
	7-8	Préparation	Fig8 envers latéral avec pas chassé gauche, bras libre tendu sur le côté à l'horizontal	De profil G	

PHRASES	DECOMPTE	CONTENU TECHNIQUE		ORGANISATION DANS L'ESPACE	
		MOUVEMENTS	DETAILS	Proche	Praticable
14	1-4	Lancé latéral Pas chassé	1 : pas D avec impulsion du bâton 2-3 : pas chassé G, bras tendus sur les côtés 4 : rattrapage avec pas D	De profil G	
	5-6		5-6 : pas G + pas D		
	7-8	Pause	Libre		