

Position	Bâton
De face, jambe droite tendue devant, pied droit pointé, bras droit en diagonal vers le bas, bras gauche sur la hanche	Position de départ
De face, jambe droite revient en arrière, pieds en 3 ^{ème} position, main gauche sur la hanche	Salut avec 1 demi-figure 8 à l'envers
Se tourner à gauche, la jambe gauche ouvre à droite, le poids du corps reste sur la jambe droite (pliée), pied droit pointé, bras gauche effectue un demi-tour et reste tendu à l'épaule	Petit laché à l'envers md à md à exécuter derrière
Revenir de face avec les pieds en 3 ^{ème} position sur relevé (la jambe gauche ferme sur la jambe droite), bras gauche tendu à l'épaule	Une figure 8 complète md
1 tour à gauche, pied droit pointé à la cheville, mains sur les hanches, pied droit avance légèrement pour le rattrapage	Lancer extérieur md, 1 tour, rattrapage md
Se tourner à gauche et exécuter un tour complet avec le pied droit pointé à la cheville, bras gauche tendu le long du corps	1 demi-figure 8 sur la tête, bras droit tendu
Arriver de face en 4 ^{ème} position relevée et avancer la jambe gauche, pied gauche pointé devant, se tourner à droite et continuer la rotation après le rattrapage, bras gauche le long du corps	1 flip md, rattrapage md dans le dos
Revenir de face jambe droite tendue devant, pied droit pointé, bras gauche tendu à la hauteur de l'épaule	1 figure 8 complète de la main droite
Se tourner à gauche pour se retrouver face derrière, fente jambe droite pliée, pieds gauche pointé derrière, bras droit tendu à l'épaule	Lancer extérieur md, ½ tour, rattrapage nuque mg (comme imposés et PC)
Rester tournés derrière, la jambe gauche ferme sur la droite, se retrouver en 3 ^{ème} position (pied droit devant), bras gauche à l'épaule, aller sur relevé au rattrapage	Lancer extérieur mg, rattrapage md
Revenir de face, pieds en 3 ^{ème} position sur relevé, bras gauche à l'épaule	1 figure 8 complète de la main droite
Avancer la jambe gauche, bras gauche à l'épaule, plier la jambe droite	3 doigts md avec bras droit tendu en haut
Se tourner à gauche, effectuer un tour complet, pied droit pointé sur la cheville de la jambe gauche, bras gauche hauteur de l'épaule	3 doigts md sur la tête, bras droit plié
Revenir de face en 4 ^{ème} position relevée, au rattrapage arabesque jambe gauche tendue derrière, jambe droit pliée devant, bras droit tendu à la hauteur de l'épaule	Flip md rattrapage 3 doigts mg devant le buste en arabesque
Revenir en 3 ^{ème} position (la jambe gauche revient sur la jambe droite), bras droit à la hauteur de l'épaule	
Se tourner à gauche effectuer ½ tour afin de se retrouver derrière en 3 ^{ème} position (pied droit devant), bras droit tendu à l'épaule	3 doigts mg avec le coude gauche plié
Ouvrir la jambe droite vers la gauche, fente jambe droite tendue, pied droit pointé, poids du corps sur la jambe gauche (pliée), le bras droit tendu exécute ½ tour et se place en diagonal vers le haut, le buste est tourné à droite, la tête est tournée de face	5 doigts mg devant le buste
Fermer la jambe droite sur la jambe gauche, se retrouver en 3 ^{ème} position (pied droit devant)	Changement de main horizontal devant la taille
Se tourner à gauche, revenir de face, jambe droite tendue devant, pied droit pointé, bras gauche tendu à la hauteur de l'épaule	1 figure 8 md complète
Rester de face jambe droite tendue devant, pied droit pointé, bras gauche tendu à la hauteur de l'épaule	Rouler à l'envers md, rattrapage en ouverture latérale
La tête reste de face, commencer un tour à droite, jambe gauche externe tendue, jambe gauche pliée, bras gauche tendu en diagonal vers le haut, bras droit tendu en diagonal vers le bas	Bâton dans la md, bras droit tendu en diagonal vers le bas
S'arrêter tournés derrière, les deux jambes tendues, pied gauche pointé, bras gauche tendu à l'épaule, bras droit le long du corps	5 fiches md à l'envers
Revenir de face en tournant à droite, les deux jambes tendues, pied gauche pointé, bras gauche tendu à l'épaule bras droit en diagonal vers le haut, se tourner à droite pour exécuter les fiches	5 fiches md à l'envers

La jambe gauche ferme sur la jambe droite, revenir de face en 3 ^{ème} position (pied droit devant), coude gauche devant le cou	1 figure 8 md complète
Rester de face en 3 ^{ème} position, coude gauche devant le cou	Rouler coude-coude avec passage sur les poignets au milieu, rattrapage mg
Se pencher à droite, effectuer un arabesque de la jambe gauche, les deux jambes tendues, pied gauche pointé	Changement de main sous la jambe
Revenir de face en 3 ^{ème} position (pied droit devant), bras gauche à l'épaule, faire un pas de la jambe droite, plier légèrement les jambes, bras gauche tendu hauteur de l'épaule	3 doigts horizontaux md en bas
Revenir de face en 3 ^{ème} position relevée, bras gauche tendu à l'épaule	3 doigts horizontaux md en haut
Se tourner à gauche, effectuer un tour complet, pied droit pointé sur la cheville gauche, bras gauche tendu à l'épaule	5 doigts horizontaux md en bas
Revenir de face, pieds en 3 ^{ème} position sur relevé	Changement de main horizontal devant le cou
Rester de face, pieds en 3 ^{ème} position sur relevé, bras droit à l'épaule	3 doigts horizontaux mg en haut
Arabesque de la jambe gauche, pied gauche pointé, jambe droite pliée, bras droit tendu à la hauteur de l'épaule	3 doigts horizontaux mg en bas
Revenir en 3 ^{ème} position sur relevé, bras droit tendu à l'épaule	1 Figure 8 horizontale mg
Rester en 3 ^{ème} position sur relevé, bras droit tendu à l'épaule, 1 tour à gauche avec les coudes qui se sur posent, au rattrapage 4 ^{ème} position sur relevé, bras gauche tendu à l'épaule	Lancer horizontal mg, 1 tour, rattrapage md
Revenir en 3 ^{ème} position (jambe gauche avance) sur relevé, bras gauche tendu à l'épaule	1 mouvement horizontal sur la tête pour faire glisser le bâton
Rester en 3 ^{ème} position sur relevé, bras gauche tendu à l'épaule	Passage à la taille
La jambe gauche se déplace derrière en arrière, pied gauche pointé, poids du corps sur la jambe droite, bras gauche tendu à l'épaule	1 figure 8 md complète
Rester avec la jambe gauche derrière, pied gauche pointé, bras gauche tendu à l'épaule	Flip md à mg
Revenir en 3 ^{ème} position relevée (la jambe gauche ferme en avant sur la droite), bras droit à la hauteur de l'épaule	1 demi-figure 8 à l'envers mg
Rester en 3 ^{ème} position relevée, bras droit à la hauteur de l'épaule, au rattrapage : fente avec jambe droite tendue et jambe gauche pliée, bras gauche en diagonal vers le haut	Lancer intérieur mg, rattrapage md retournée
Revenir en 3 ^{ème} position (la jambe droite ferme sur la gauche), bras gauche tendu à la hauteur de l'épaule	1 figure 8 md complète
Effectuer une fente, le poids du corps sur la jambe droite pliée, la jambe gauche se déplace derrière, pied gauche pointé, les bras exécutent un tour	Lancer extérieur md rattrapage mg en fente
Se tourner vers la gauche pour se retrouver face derrière en fente, déplacer le poids sur la jambe gauche (pliée devant), jambe droite tendue, pied droit pointé, main droite sur la hanche	1 figure 8 mg complète
Revenir de face, jambe droite devant, pied droit pointé	Changement de main horizontal sur la diagonale
Rester de face jambe droite devant, pied droit pointé, bras gauche en diagonal vers le haut, bras droit en diagonal vers le bas	Bras droit et bâton en diagonal vers le bas
Fermer vers l'arrière, se retrouver en 3 ^{ème} position, main gauche sur la hanche	1 figure 8 à l'envers, position de salut

Attention le travail des pieds se fait en dehors et la posture générale doit être correcte dans tous les mouvements !

En cas de doute se référer à la vidéo mise à disposition par l'IBTF.