

**W.B.T.F**  
**WORLD CLASS ELITE**  
**COMPULSORIES**  
**SECTION – 7**

# IMPOSÉS

## IMPOSE NO 1 - SERIE DES DOIGTS TOURNOIEMENT VERTICAL MAIN DROITE

- POSITION DE DEPART** Bâton tenu à l'horizontal derrière le dos, tenir MD, pieds ensemble
- COMMENCEZ** Développement vertical MD [bras droit tendu), fouetté, TTB, MG sur la hanche G durant tout le mouvement de l'imposé.
- 1-2, sortir depuis le dos à D [le bras D tendu à 11:00 pour les juges, le coude est droit sur la D, au niveau de l'épaule ou légèrement au-dessus]  
La tête droite face vers l'avant; les épaules et hanches sont placés en face  
Faites une fente D en 2e position en poussant le pied G [contre sol] à l'extérieur à G [jambes et pieds sont retournés également vers l'extérieur]
- Menez le bâton vers le bas entre la poitrine et niveau de la taille [tenir le bâton entre doigts]  
2-1, une rotation vers la G en faisant un pas sur la G sur pointe du pied G avec une légère montée du pied G ; fermer le pied D sur la cheville G sur la rotation  
Menez le bâton en travers du devant au dos ; le coude D est pointé vers le bas (tenir le bâton entre le pouce et le premier doigt]
- Fente en 4e position en poussant le pied droit à l'extérieur [contre sol] à D; la tête, hanches et épaules sont placés du côté G  
1-2, traction inverse sur G à D (trajectoire du bâton derrière la tête poussez vers le côté D] pendant que simultanément on échange le poids du corps dans une fente D en 2e position; tête, hanches & les épaules sont placés en face [jambes & les pieds sont retournés vers l'extérieur]
- Avec le bras D tendu, 2-1, la trajectoire du bâton est à l'intérieur entre le bras D et le corps, exécutez un arc bas du côté G du corps vers la D le corps est de dos, le bâton descend pendant que la tête et le torse remontent sans effondrement subite du haut du corps pendant que l'on tourne à D sur pointe de pied D en croisant le pied G devant le D [quand on retourne de face] et en continuant la rotation à D en pivotant sur les pointes des deux pieds
- Menez le bâton avec une boucle extérieur du côté D (tenir le bâton entre le pouce et le premier doigt] pendant que l'on fait un pas vers l'extérieur avec le pied D en 2e position à D [jambes et pieds sont retournés également vers l'extérieur]  
1-8, [1-2-3-4-3-2-1] enrouler sur tous les doigts avant de saisir en pleine main, TTB, le bras D tendu, le coude à 11 heures pour les juges pendant le tournoiement des doigts; la tête droite face vers l'avant; épaules & hanches sont placés face
- SUITE** Développement vertical main D en face [Bras D tendu] , faire un pas du pied G à G avec une légère montée du pied G. Balancez le bras D vers le bas du côté droit, le bâton en tête, placez le bâton derrière de dos en position initiale pendant que l'on fait un pas du pied G vers la gauche.
- L'ARRÊT** Fermez le pied droit vers la gauche, face devant

**IMPOSE NO 2 - SERIE DES DOIGTS TOURNOIEMENT VERTICAL MAIN GAUCHE**

POSITION DE DEPART	Bâton tenu à l'horizontal derrière le dos, tenir MG, pieds ensemble
COMMENCEZ	<p>Développement vertical envers MG; fouetté envers ,TTB; MD sur hanche D durant tout le mouvement de l'imposé.</p> <p>Une boucle envers extérieur, le balle en tête [C] en passant au sommet [le bras G tendu] en direction de la D</p> <p>Fente D en 4<sup>ème</sup> position en poussant le pied G en dehors à G [contre sol]; exécutez une figure 8 en avant vers la droite [épaules, hanches et tête sont placés sur le côté D]</p> <p>1-2 devant, au centre du corps; pendant que l'on change le poids du corps sur la G en 2<sup>ème</sup> position [épaules, hanches &amp; la tête sont placés face]</p> <p>Le bras G fait un balancement vers le bas en passant devant les jambes [tenir le bâton entre doigts]</p> <p>2-1, traction inverse sur le coté G vers la D en passant derrière la tête , simultanément en échangeant le poids du corps depuis la G , fente en 2<sup>ème</sup> position [épaules, hanches &amp; la tête sont placés face] en allant vers la D, fente en 4<sup>ème</sup> position [épaules, hanches &amp; la tête sont placés sur le côté D]</p> <p>Une boucle extérieur se trouvant au niveau de l'épaule [tenir le bâton entre le pouce et le premier doigt]</p> <p>1-2 tour en exécutant une rotation à G en transférant le poids du corps pour aller sur le pied G (pied D contre cheville G)</p> <p>Le ball fait un balancement en bas en passant devant les jambes avec le bras G tendu vers le bas [tenir le bâton entre doigts] pendant que l'on fait un pas en avant sur le pied D en poussant ferme en 4<sup>ème</sup> position relevée</p> <p>2-1, dos, le bras G tendu diagonalement vers le haut derrière; pendant que l'on tourne sur la G (poussée ferme avec le pied D devant, exécutez 1 rotation - 2-1 sont faits au dos pendant que l'on tourne], bras G en extension pleine et maintenir le même niveau du bras pendant que l'on tourne face avec 1/2 figure 8 en face( le bâton est tenu entre le pouce et le premier doigt]</p> <p>1-8, [1-2-3-4-3-2-1] devant, le bras G est tendu [coude tout droit] à 1 heure pour les juges et enrouler sur tous les doigts avant de saisir en pleine main, TTB; [les épaules, hanches et tête sont placés en face] pendant que l'on fait une fente G en 2<sup>ème</sup> position en poussant le pied D à l'extérieur du coté D [jambes et pieds également tournés vers l'extérieur]</p>
SUITE	Tournez la paume de la MG vers le bas, le balle en premier et placé le bâton derrière le dos en position initiale 2 HH
L'ARRÊT	Fermez le pied D vers le pied G, face devant [simultanément avec le bâton]

**IMPOSE NO 3 –SÉRIE DES DOIGTS TOURNOIEMENT HORIZONTAL MAIN DROITE**

POSITION DE DEPART	Bâton tenu à l'horizontal derrière le dos, tenir MD, pieds ensemble
COMMENCEZ	<p>MD sortir le bâton à l'horizontal depuis la D et en face (la trajectoire du bras D est horizontale quand il se déplace devant]; MG sur la hanche</p> <p>MD figure 8 envers horizontal devant face; TTB [boucle dessous, dessus] avec le bâton devant le corps [pas directement sur la tête]; MG sur la hanche durant tout le mouvement de l'imposé.</p> <p>1-2 en bas, bâton devant le corps et entre la largeur des épaules; fente G en 2<sup>ème</sup> position en poussant la jambe D vers l'extérieur à droite [jambes &amp; pieds également tournés vers l'extérieur]; tête, hanches et épaules sont placés en face</p> <p>Enroulé le bâton (cassé poignet ) dessous (tenir le bâton entre les doigts en fente] et montez le bâton au niveau de la tête [pas directement sur tête] maintenez la trajectoire verticale droite avec le bâton</p> <p>2-1 en haut [ dessus au niveau de la tête], bras D dans une courbe naturelle avec le bâton devant le corps et entre la largeur d'épaules (pas directement sur la tête); tête, hanches et épaules sont placés face; les pieds ensemble en fermant le pied D vers le pied G</p> <p>Menez le bâton vers le bas [tenir le bâton entre le pouce et le premier doigt]; maintenez la trajectoire verticale droite avec le bâton</p> <p>1-2 en bas, bâton devant le corps et entre la largeur d'épaules; fente D en 2<sup>ème</sup> position en poussant la jambe G vers l'extérieur à gauche [jambes &amp; les pieds sont tournés vers l'extérieur]; la tête, hanches et épaules sont placés en face</p> <p>Enroulé le bâton dessous [tenir le bâton entre doigts] et montez le bâton au niveau de la tête et maintenez la trajectoire verticale droite avec le bâton</p> <p>2-1 en haut (dessus au niveau de la tête), Bras D dans une courbe naturelle avec le bâton devant le corps et entre la largeur d'épaules [pas directement sur la tête]; tête, hanches et épaules sont placés face; les pieds ensemble en fermant le pied G vers le pied D</p> <p>Menez le bâton vers le bas [tenir le bâton entre pouce et le premier doigt]; maintenez la trajectoire verticale droite avec le bâton</p> <p>1-8, [1-2-3-4-3-2-1], en bas, enroulé sur tous les doigts avant de saisir en pleine main en exécutant 3/4 rotation à G [pied D vers la cheville G dans la rotation] en faisant un pas vers la G sur demi pointe du pied G directement du côté G [épaules, hanches et tête sont placés sur le côté G] en commençant simultanément le tournoiement des 5 (8) doigts pour se trouver en face; le début de la rotation du corps et de la tête commence face sur le côté G quand commence la rotation, exécutez le tournoiement des 5 (8) doigts avec bras D tendu directement vers le côté D du corps; quand le corps atteint le devant après l'achèvement de la rotation, pointé le pied D au sol et contre le pied G et achevez les 8 doigts directement du côté D</p>
SUITE	Face devant , mettre les mains devant la poitrine, niveau de l'épaule [les coudes pliés] pendant que l'on fait un pas à droite avec le pied D. Placez le bâton derrière depuis le côté G en position initiale 2 HH; [la trajectoire des bras est horizontale quand on fait le mouvement derrière]
L'ARRÊT	Fermez le pied G vers le pied D, face devant

**IMPOSE NO 4 – SERIE DES DOIGTS TOURNOIEMENT HORIZONTAL MAIN GAUCHE**

- POSITION DE DEPART Bâton tenu à l'horizontal derrière le dos, tenir MG, pieds ensemble
- COMMENCEZ
- MD sortir le bâton à l'horizontal depuis la D (la trajectoire du bras est horizontale quand il se déplace devant]; passé le bâton dans la main G devant la poitrine, niveau de l'épaule
- MG figure 8 envers horizontal devant face, TTB [boucle dessus, dessous] avec le bâton devant le corps [pas directement sur tête]; pieds ensemble; MD sur la hanche D durant tout le mouvement de l'imposé
- 1-2 en haut (dessus au niveau de la tête), bras G dans une courbe naturelle avec le bâton devant le corps et entre la largeur d'épaules (pas directement sur la tête); pieds ensemble; tête, hanches et épaules sont placés en face
- Enroulé le balle dessous(cassé poignet) en descendant vers le bas ( tenir le bâton entre les doigts]; maintenez la trajectoire verticale droite avec le bâton
- 2-1 en bas, bâton devant le corps et entre la largeur d'épaules;en faisant une fente G en 2<sup>ème</sup> position en poussant la jambe D vers l'extérieur à droite [jambes & les pieds sont tournés vers l'extérieur]; tête, hanches & épaules sont placés en face
- Menez le balle au-dessus de la tête [tenir le bâton entre le pouce et le premier doigt]; maintenez la trajectoire verticale droite avec le bâton
- 1-2 en haut [dessus au niveau de la tête], Bras G dans une courbe naturelle avec le bâton devant le corps et entre la largeur d'épaules (pas directement sur la tête); pieds ensemble; tête, hanches et épaules sont placés en face ;les pieds ensemble en fermant le pied D vers le pied G
- Enroulé le balle dessous en descendant vers le bas [tenir le bâton entre les doigts]; maintenez la trajectoire verticale droite avec le bâton
- 2-1 en bas, bâton devant le corps et entre la largeur d'épaules; en faisant une fente D en 2<sup>ème</sup> position en poussant la jambe G vers l'extérieur à gauche [jambes & les pieds sont tournés vers l'extérieur]; tête, hanches & épaules sont placés en face
- Menez le balle au-dessus de tête [tenir le bâton entre le pouce et le premier doigt]; maintenez la trajectoire verticale droite avec le bâton
- 1-8, en haut [1-2-3-4-3-2-1]au-dessus du niveau de la tête avec le bras G dans une courbe naturelle, enroulé sur tous les doigts avant de saisir en pleine main; TTB; en exécutant une rotation à G en changeant le poids du corps sur la pointe du pied G depuis la fente( le pied D vers la cheville G dans le tour) quand le corps atteint le devant après la rotation , ponté le pied D au sol contre le pied G et achevez le tournoiement des doigts avant de sortir
- SUITE
- Menez le balle vers le bas et passez derrière le dos à gauche en position initiale 2HH pendant que l'on fait un pas à D avec le pied D pour se trouver en face
- L'ARRÊT
- Les pieds restent ensemble, face devant

**IMPOSE NO 5 - POISSONS MAIN DROITE**

- POSITION DE DEPART    Bâton tenu à l'horizontal derrière le dos, tenir MD, pieds ensemble
- COMMENCEZ            Développement vertical MD [bras D tendu], fouettez, TTB; MG sur la hanche G durant tout le mouvement de l'imposé
- Développement vertical MD [bras D tendu], menez le balle à D dans une trajectoire au-dessus de la tête; faites une fente à D en 4<sup>ème</sup> position en poussant le pied G vers l'extérieur à G [contre sol]; épaules, hanches et tête sont sur le côté D
- Déplacez légèrement la MD au-dessus du centre du bâton en faisant une boucle extérieur
- Lâchez derrière la main sur la D dos pour commencer 4 séries de poissons [comptez 8] le bras D tendu au niveau de l'épaule pour la série des poissons [les doigts de la MD sont fermés ou légèrement séparés]
- Le bâton roule sur le dos de la MD et reprise de la MD dos, TTB, depuis la D mettez-vous devant [le bras D tendu avec une légère courbe ]; pendant que l'on soulève légèrement le pied G [le corps reste en 4<sup>ème</sup> position]
- SUITE                    Développement vertical MD face [bras D tendu], faire un pas du pied G vers la G avec le balle en tête. Placez le bâton derrière le dos dans la position initiale
- L'ARRÊT                Fermez le pied D vers le pied G, face devant

**IMPOSE NO 6 – POISSONS MAIN GAUCHE**

- POSITION DE DEPART    Bâton tenu à l'horizontal derrière le dos, tenir MG, pieds ensemble
- COMMENCEZ            Développement vertical envers MG [Bras G tendu), fouetté envers, TTB; MD sur la hanche D durant tout le mouvement de l'imposé
- Développement vertical envers MG [Bras G tendu], menez le balle à D dans une trajectoire au-dessus de tête et faite une fente à D en 4<sup>ème</sup> position en poussant le pied G [contre sol] à l'extérieur sur la G [ épaules, hanches et tête sont sur le côté D]
- Figure 8 endroit sur le côté D
- Glissez légèrement la MG au-dessus de centre du bâton pendant la boucle extérieur
- Lâchez derrière la main depuis la D devant pour commencer 4 séries de poissons [comptez 8] au niveau de l'épaule; [les doigts de la MG sont fermés ou légèrement séparés]
- Le bâton roule sur le dos de la MG et reprise de la MG dos, TTB, du coté G devant [le bras G tendu avec légère courbe ]; pendant que l'on soulève légèrement le pied G (le corps reste en 4<sup>ème</sup> position)
- SUITE                    Une boucle extérieur du centre devant au niveau de la taille pendant que l'on fait un pas du pied G vers la G, le balle en tête autour de la taille et dos en position initiale
- L'ARRÊT                Fermez le pied D vers le pied G, face devant

**IMPOSE NO 7 - ROULER COUDE (4) CONTINUS AVEC OUVERTURE LATÉRALE**

- POSITION DE DEPART Bâton tenu à l'horizontal derrière le dos, tenir MD, pieds ensemble
- COMMENCEZ Développement vertical MD [Bras D tendu], TTB; MG sur la hanche; balancement du bâton en bas devant les jambes [pendant que la MD se déplace légèrement en bas du centre du bâton] et change de position pour se mettre légèrement à G en diagonale
- Pas du pied G à G en diagonale; la direction du corps est placée en diagonale G (tête, hanches et épaules en diagonale à G); commencez le rouler sur le coude G [position diagonale]
- les 4 coudes continus, G-D-G-D assortis des pieds G-D-G-D en tournant sur demi-pointe sur chaque pied (coordonnez les coudes avec les pieds)
- Le travail des jambes est exécuté dans un arc (demi cercle) comme suit:  
Pas #1 avec le pied G, hanches en diagonale G, pas #2 est un tour sur le pied D, pas #3 est un pas vers le devant sur le pied G avec les hanches placées face côté D, pas #4 est sur le pied D directement à D (ou légèrement avancé), la pointe du pied D (l'orteil) doit être à D en diagonale, les hanches sont placées devant; une légère hésitation se produira entre les pas #3 & #4  
Ouverture latérale du bras D [directement sur le côté D]; placez la MG sur la hanche; la tête suit le courant naturel de l'ouverture latérale du bras D
- SUITE Enchaînez le tour complet avec le pied G à Droite, balancez le bras D en bas lorsque que vous êtes de dos, pas du pied D sur la Droite avec un développement vertical (bras D tendu). Balancez le bras D vers le bas à droite, tip en tête, placez le bâton derrière le dos en position initiale
- L'ARRÊT Fermez le pied G vers le pied D, face devant

**IMPOSE NO 8 – ROULER CONTINU DU COU (NECKROLLS)**

- POSITION DE DEPART Bâton tenu à l'horizontal derrière le dos, tenir MD, pieds ensemble
- COMMENCEZ Sortir le bras D au niveau de l'épaule pour se trouver devant [trajectoire du bras D est horizontal quand il va vers le devant];MG sur la hanche G
- Un tournoiement horizontal du poignet, TTB, face devant,
- Figure 8 envers horizontal avec enchaînement du tour à G [boucle dessous, dessus] avec le bâton devant le corps entre la largeur d'épaules; pas à G, sur tour à G en diagonale
- Déplacez légèrement le bras D vers le bas du centre du bâton en balançant le bâton en travers du corps [trajectoire oblique vers le bas] à G du cou
- Comme le bâton est placé sur le côté G du cou, la direction du corps est devant en diagonale à G [épaules, hanches et tête sont en diagonale G]
- 2 1/2 rouler continu sur la nuque (neckrolls) [le bâton est en position oblique];pour le rouler en entier, le travail des pieds est exécuté dans un arc [demi cercle]; les deux bras en bas et

**IMPOSE NO 8 - SUITE**

loin du torse pendant le rouler (neckrolls) [les coudes tout droit]; paumes tournées vers le bas; les pouces des mains au même niveau que les autres doigts, légèrement ouvert [pas à 45 degrés en bas]

Comptez 1 – lâchez le bâton sur le côté G du cou, un pas du pied G en diagonale à G dans le coin [tête, hanches, épaules sont placés en diagonale à G]

Comptez 2 - bâton sur le côté D du cou; pas du pied D avec pas « tournant »

Comptez 3 - bâton sur le côté G du cou; pas du pied G avec le corps placé face du côté D

Comptez 4 - bâton sur le côté D du cou; pas du pied D avec pas" « tournant »

Comptez 5 - bâton sur le côté G du cou; pas du pied G directement sur la G avec le corps de dos; l'hésitation légère avant de recevoir le bâton sous la paume de la MG sur l'épaule D avec le bras D parallèle au sol; la direction du corps est directement en arrière, pieds en 2<sup>ème</sup> position relevé

SUITE

Finir le tour en prenant le pied D , pas à D avec une boucle à l'horizontal au-dessus de la tête avec la MG; poussez en bas, tip en tête. Passez derrière le dos du côté G en position initiale

L'ARRÊT

Fermez le pied G vers le pied D, face devant

**IMPOSE NO 9 - LANCER VERTICAL MD, 2 TOURS A GAUCHE, REPRISE MG**

POSITION DE DEPART Bâton tenu à l'horizontal derrière le dos, tenir MD, pieds ensemble

COMMENCEZ

Développement vertical MD ( bras droit tendu), fouettez, TTB, bras G sur hanche G

Pas en avant sur pointe de pied D en 4<sup>ème</sup> position relevé

Lâcher sur le pouce de la MD (centre du bâton, centre du corps) 2-4 révolutions du bâton

Poussez ferme dans deux tours à G sur demi-pointe du pied G

[le pied D fermé contre la cheville G] maintenir une attitude droite avec la tête en ligne droite avec le corps dans la rotation [aucune autre préparation du travail des pieds n'est permise en plus avant de pousser]; mains sur les hanches, doigts ensemble quand on tourne

Reprise MG [TTB ou TTT] dans une fente D en 4<sup>ème</sup> position devant face; [pied D devant, pied G en arrière [le centre de la fente en faisant un pas sur le pied D légèrement devant le pied G pendant que le pied G glisse en arrière en fente en 4<sup>ème</sup> ]; MD reste sur la hanche D

SUITE

Développement vertical envers MG (bras G tendu), tournez à G (commencez la rotation en changeant le poids du corps sur demi-pointe du pied G avec un léger étirement du pied G)

Pas du pied D à droite et passez le bâton derrière le dos depuis le côté G en position initiale

L'ARRÊT

Fermez le pied G vers le pied D, face devant



**IMPOSE NO 10 – LANCER VERTICAL MG ENVERS, 1 TOUR À GAUCHE. REPRISE MAIN DROITE RETOURNEE**

POSITION DE DEPART	Bâton tenu à l'horizontal derrière le dos, tenir MG, pieds ensemble
COMMENCEZ	Développement vertical MG envers (bras G tendu) fouettez envers, TTB; MD sur la hanche  Une boucle envers extérieur depuis la gauche; amenez le bâton au centre du corps devant  Un pas pointé devant avec le pied D en 4 <sup>ème</sup> position relevé Lancez de la MG envers [centre du bâton ,centre du corps; tournez le bâton dessous pour lâcher]; 2-3 révolutions du bâton  Poussez ferme dans un tour (tournez) à G sur la pointe de pied G  Fermez le pied D contre la cheville G; maintenir une attitude droite avec la tête en ligne droite avec le corps dans la rotation; les bras autour de la taille, [le bras G devant, le bras D derrière] dans une position horizontale dans la rotation  Les épaules sont placées devant après la rotation, cercle du bras D vers le sommet pendant que l'on fait un pas du pied D vers la G avec le bras G tendu vers le bas à G, poussez le pied G derrière [contre sol] en faisant une fente en 4 <sup>ème</sup> position [épaules et hanches sont placés sur le côté G] et simultanément commencez à soulever le bras G tout droit vers le haut dos  Reprise MD retournée[TTB ou TTT] avec le bras D tendu [centre du bâton, en ligne avec le centre du corps, derrière tendu]; le bras G est tendu vers le haut avec la paume de la main qui regarde derrière [les bras dans une ligne diagonale]; la tête tournée devant qui regarde sur l'épaule D
SUITE	Développement vertical MD [Bras D tendu] pendant que l'on fait un pas à G du pied G (les bras en V lorsque le corps est placé devant)  Balancement du bras D vers le bas à D, placez le bâton derrière le dos en position initiale
L'ARRÊT	Fermez le pied D vers le pied G, face devant

**IMPOSE NO 11 – LANCER VERTICAL MD. 1 1/2 TOUR À GAUCHE, REPRISE MG AVEUGLE (NUQUE)**

POSITION DE DEPART	Bâton tenu à l'horizontal derrière le dos, tenir MD, pieds ensemble
COMMENCEZ	Développement vertical MD (bras D tendu) fouettez, TTB;MG sur la hanche  Pas en avant sur pointe de pied D en 4 <sup>ème</sup> position relevé  Lâcher sur le pouce de la MD [centre du bâton, centre du corps]; 2-3 révolutions du bâton

**IMPOSE NO 11- SUITE**

Poussez ferme (tournez) dans 1 1/2 tour à G sur demi pointe du pied G [le pied D fermé contre la cheville G]; maintenir une attitude droite avec la tête en ligne droite avec le corps dans la rotation; les mains sont placées de chaque côté des hanches, paumes contre corps, les doigts ensemble dans une position vers le bas]

Finir le tour face derrière en fente G en 4<sup>ème</sup> position en poussant le pied D derrière [contre sol] vers les juges

Reprise aveugle MG TTB ou TTT avec la MG au dessus de G près de l'oreille G, Le bras G plié, centre du bâton (le dernier contact du regard avec le bâton est avant le fermé sur l'épaule D); MD reste sur le côté de la hanche pour la réception

SUITE

Balancement du bras G vers le bas derrière en passant le bâton dans l'autre main en bas derrière [coudes tendus] en tournant à D pour se retrouver face devant, développement vertical MD en faisant un pas du pied D vers la droite, les bras sont placés en " V " avec paume du côté G

Balancement du bras D vers le bas à D et placez le bâton derrière le dos en position initiale

L'ARRÊT

Fermez le pied G vers le pied D, face devant

**IMPOSE NO 12 – LANCER VERTICAL MD, 1 ½ TOUR A DROITE, REPRISE MD DOS**

POSITION DE DEPART Bâton tenu à l'horizontal derrière le dos, tenir MD, pieds ensemble

COMMENCEZ

Développement vertical MD (bras D tendu), fouettez, TTB, MG sur la hanche

Pas en avant sur pointe de pied G en 4<sup>ème</sup> position relevé

Lâcher sur le pouce de la MD [centre du bâton, centre du corps]; 2-3 révolutions du bâton

Poussez ferme dans 1 tour et demi à D sur pointe de pied D

[pied G fermé contre la cheville D dans le tour]; maintenir une attitude droite avec la tête en ligne droite avec le corps dans la rotation; mains croisées et placées dans le dos avec la MD dessus, en dessous du niveau de la taille,

Finir le tour face derrière, sortir le bras G sur la D en parallèle avec le sol dans la réception du bâton

Reprise MD derrière le dos [TTB ou TTT], centre du bâton, centre du corps; [le dernier contact du regard avec le bâton est avant le fermé de l'épaule G]; pendant que l'on fait un pas sur le pied G à droite [face derrière]; le bras G tendu dehors sur le côté

SUITE

Continuez à tourner sur la D pour se placer devant face et pas du pied D sur la droite, MG reste tendu dehors en parallèle au sol en tournant, la paume vers le bas

Développement vertical MD (bras D tendu), face devant et balancement du bras D vers le bas à D, placez le bâton derrière le dos en position initiale

L'ARRÊT

Fermez le pied G vers le pied D, face devant

**IMPOSE NO 13 – LANCER HORIZONTAL MG, 2 TOURS A GAUCHE, REPRISE MD A PLAT**

- POSITION DE DEPART Bâton tenu à l'horizontal derrière le dos, tenir MG, pieds ensemble
- COMMENCEZ MD – sortir le bâton horizontal depuis la D [la trajectoire du bras est horizontale quand il se déplace devant]; passé le bâton de la MD à la MG en passant devant la poitrine, au niveau de l'épaule,  
Figure 8 horizontal de la MG, TTB (boucle dessus, dessous); MD sur la hanche D  
Pas en avant sur pointe de pied D en 4<sup>ème</sup> position relevé  
Lancer horizontal MG [centre du bâton, centre du corps]; 2-4 révolutions du bâton  
Poussez ferme dans 2 tours à G sur pointe de pied G  
[Fermez le pied D vers la cheville G dans les tours; maintenir une attitude droite avec la tête en ligne droite avec le corps dans la rotation; bras croisés devant au niveau de l'épaule avec le bras G dessus, le bras D dessous (mains sur coudes)  
Reprise MD, TTB ou TTT, centre du bâton; paume en haut avec doigts qui pointent en arrière; MG dehors à G dans la réception
- SUITE Pas en avant sur pointe de pied D en 4<sup>ème</sup> position relevé, poussez ferme (tournez) un tour sur demi pointe du pied G pendant que l'on glisse le bâton sur l'embout et en tournant à G devant  
Passez dans la MG derrière le dos, recevez dans la paume de la MG dehors (le dos de la main se tient contre le centre du dos) dans la position initiale derrière le dos pendant que l'on fait un pas du pied D à droite, face devant
- L'ARRÊT Fermez le pied G vers le pied D, face devant

**IMPOSE NO 14 – LANCER HORIZONTAL MD, 1 TOUR A GAUCHE, REPRISE MD RETOURNEE A PLAT**

- POSITION DE DEPART Bâton tenu à l'horizontal derrière le dos, tenir MD, pieds ensemble
- COMMENCEZ MD sortir le bâton à l'horizontal depuis la droite vers le devant [la trajectoire du bras D est horizontale quand il se déplace vers devant]; MG sur la hanche  
MD 2 mouvements horizontaux, TTB, au niveau de l'épaule devant le corps,  
Pas en avant sur pointe de pied D en 4<sup>ème</sup> position relevé  
Lancer horizontal MD [centre du bâton, centre du corps]; 2-3 révolutions du bâton  
Poussez ferme dans 1 tour à G sur demi pointe du pied G  
( Fermé le pied D vers la cheville G dans le tour; maintenir un attitude droite (tête en ligne droite avec le corps dans la rotation); mains sur les hanches, doigts ensemble pendant le tour  
Reprise MD retournée [centre du bâton, en ligne avec le centre du corps] avec un pas sur

**IMPOSE NO 14 (SUITE)**

le pied D dans une arabesque pliée en 4<sup>ème</sup> position à G  
Sur réception: le bras D parallèle au sol, alors abaissé en diagonale sur jambe D en pliant en arabesque pliée

Les épaules sont face du côté G, le bras G tendu vers le haut centré derrière dans la ligne en diagonale avec le bras D (ligne droite du bouts des doigts G aux bouts des doigts D) regardez le devant sur l'épaule D dans la reprise

SUITE

Descendez le pied G en tournant avec un mouvement horizontal MD; le bras D tendu au niveau de l'épaule; paume en bas; continuez à tourner sur la D pour arriver face devant en faisant un pas du pied D à droite

Passez le bâton dans la main G devant la poitrine, au niveau de l'épaule (les coudes sont pliés)

Passez derrière le dos depuis la G en position initiale [la trajectoire des bras est horizontale quand ils se déplacent dans le dos]

L'ARRÊT

Fermez le pied G vers le pied D, face devant

**IMPOSE NO 15 – LANCER HORIZONTAL MG, 1 TOUR ET 1/2 A DROITE. REPRISE MD DOS A PLAT**

POSITION DE DEPART Bâton tenu à l'horizontal derrière le dos, tenir MG, pieds ensemble

COMMENCEZ

MD sortir le bâton horizontal depuis la D vers le devant; au niveau de l'épaule; (la trajectoire des bras est horizontale quand ils se déplacent vers le devant); passez le bâton de la MD à la MG devant la poitrine, au niveau des épaules (les coudes sont pliés)

Figure 8 horizontal MG [boucle dessus, dessous],TTB; MD sur la hanche

Pas en avant sur pointe de pied G en 4<sup>ème</sup> position relevé

Lancer horizontal MG [centre du bâton, centre du corps]; 2-3 révolutions du bâton

Poussez ferme dans 1 tour et demi à droite sur demi pointe du pied D

[Fermez le pied G vers la cheville D dans le tour, maintenir une attitude droite, tête en ligne droite avec le corps dans la rotation; mains sur les hanches avec les doigts ensemble sur la rotation

reprise horizontal MD dos (centre du bâton, centre de la taille); [le dernier contact du regard avec le bâton est sur l'épaule G]; pendant que l'on pousse le pied G derrière, devant pour les juges dans une fente en 4<sup>ème</sup> position et simultanément tendre le bras G en diagonale en haut derrière [tête en ligne avec le bras, en arrière tout droit, le haut du corps dans la même ligne avec la jambe tendue)

SUITE

Pas du pied G [replacez près du pied D]; tour à D face devant avec un développement vertical MD (bras D tendu) pendant que l'on fait un pas du pied D à droite face devant; le bras G reste en diagonal pour former un V devant en faisant le développement, paume face vers la G

Balancement du bras D en bas à droite et placez le bâton derrière le dos en position initiale

L'ARRÊT

Fermez le pied G vers le pied D, face devant