



## **1<sup>ère</sup> partie : technique**

### **Figures de base**

Sortie à l'épaule main droite, répéter 2 fois le mouvement horizontal main droite, changement de main (bâton sous les coudes) répéter 2 fois le mouvement horizontal main gauche, 2<sup>ème</sup> mouvement horizontal avec pas pied droit sur la droite pour finir.

### **Série des roues avec le bâton : combinaisons**

1. Roue endroit main droite de face, 2<sup>ème</sup> roue endroit de face avec le bras et la jambe placés (pointé droit, bras gauche tendu diagonal avec la jambe), pas avec le pied gauche sur la droite, ½ figure 8 envers en fente combinée et fermer en terminant le mouvement.
2. Roue endroit main gauche de face, 2<sup>ème</sup> roue endroit de face avec le bras et la jambe placés (pointé gauche, bras droit tendu en diagonal avec la jambe), pas avec le pied droit sur la gauche, ½ figure 8 envers en fente combinée et fermer en terminant le mouvement.

### **Série des roulers**

1. Préparation ½ figure 8 main droite à l'endroit, rouler le bâton sur le coude gauche et rattraper main gauche devant (paume vers le sol).
2. Préparation ½ figure 8 main gauche à l'endroit, rouler le bâton sur le coude droit et rattraper main droite devant (paume vers le sol).
3. Préparation ½ figure 8 main droite à l'endroit, rouler le bâton sur le coude droit et rattraper main gauche.
4. Préparation ½ figure 8 main gauche à l'endroit, rouler le bâton sur le coude gauche et rattraper main droite.

### **Série des lancers**

1. Préparation ½ figure 8, fouetté, lancer vertical endroit/extérieur main droite, rattrapage main droite (avec le pas pointé devant).
2. Préparation ½ figure 8, fouetté, lancer vertical endroit/extérieur main droite, rattrapage main gauche en fente et fermer directement.
3. Préparation figure 8 horizontale main gauche, lancer horizontal main gauche, rattrapage main droite pied pointé devant.

## 2<sup>ème</sup> partie : artistique de base

### Mouvements de base de gym

1. Diagonal de pas chassés en avant jambe droite et gauche.
2. Diagonal de pas chassés latéraux.
3. Pont (départ au sol).
4. Préparation à l'illusion : illusion ouverte à droite et illusion croisée à gauche.
5. Passages combinés en fente :
  - jambe droite (1<sup>er</sup> appui) : frontal, côté, frontal
  - jambe gauche (1<sup>er</sup> appui) : frontal, côté, frontal
  - jambe droite (1<sup>er</sup> appui) : côté, frontal, côté
  - jambe gauche (1<sup>er</sup> appui) : côté, frontal, côté.

### Mouvements de base de danse

1. Les 6 positions de danse sans espalier.
2. Deux équilibres en 3<sup>ème</sup> (5 s) sans espalier les bras également en 3<sup>ème</sup> position.
3. Mouvements pointés à l'espalier jambe droite et gauche : devant, de côté, derrière, de côté, devant. Attention à bien faire glisser la pointe du pied et à la jambe en dehors.

### Mouvements de gym

1. Roue à choix droite ou gauche.
2. Roulade ouverte à droite et à gauche. Attention à ne pas monter les fesses.
3. Bougie. Les bras sont posés au sol, les jambes, le dos et les fesses forment une ligne droite.
4. Passage au sol. La jambe gauche et la jambe droite se plient avec le pied pointé, quand le genou touche le sol, les fesses se posent également, demi tour par terre et remonter.
5. Verticale contre la paroi. Les mains doivent être posées près du mur.

### Mouvements de danse

1. Pivots : se tenir à l'espalier avec les 2 mains et exécuter avec le pied droit pointé devant, 2 fois 1 tour à gauche. Répéter le mouvement avec le pied gauche pointé devant, 2 fois 1 tour à droite.
2. Pas de chat à droite et à gauche. Attention, les jambes travaillent en dehors.