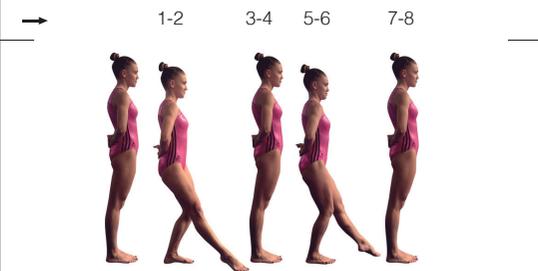
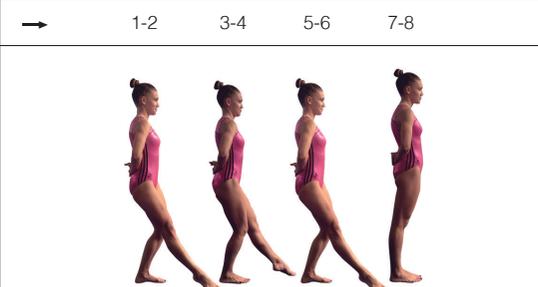
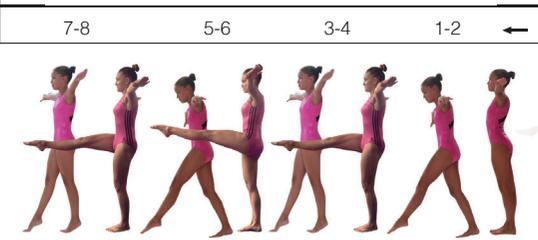
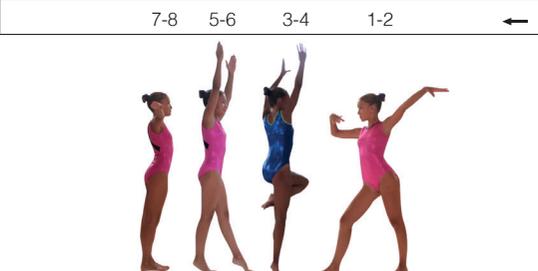
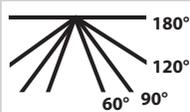
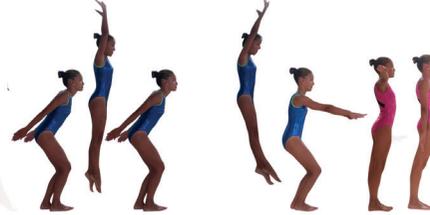


Départ au milieu du tapis : à la station, mains derrière le dos Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes 4 temps d'introduction			EXIGENCES TECHNIQUES	
<b>2.1</b>	<b>8 temps : Chorégraphie</b>		→ 1-2 3-4 5-6 7-8	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Fléchir jbe G, simultanément pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</li> <li>• 3-4 : Revenir à la station</li> <li>• 5-6 : Fléchir jbe D, simultanément pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</li> <li>• 7-8 : Revenir à la station</li> </ul>			
<b>2.2</b>	<b>8 temps : Chorégraphie</b>		→ 1-2 3-4 5-6 7-8	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Fléchir jbe G, simultanément, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</li> <li>• 3-4 : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe D fléchie, pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</li> <li>• 5-6 : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe G fléchie, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</li> <li>• 7-8 : Revenir à la station, jbes tendues</li> </ul>			
<b>2.3</b>	<b>8 temps : Chorégraphie</b>		7-8 5-6 3-4 1-2 ←	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Elever les bras à l'horizontale latérale</li> <li>• 3-4 : Effectuer un battement AV, poser pied AV</li> <li>• 5-6 : Effectuer un battement AV de l'autre jbe, poser pied AV</li> <li>• 7-8 : Effectuer un battement AV de l'autre jbe, poser pied AV</li> </ul>			
<b>2.4</b>	<b>8 temps : 1/2 tour sur 1 jbe</b>	<b>0.5</b>	7-8 5-6 3-4 1-2 ←	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : S'établir en 1/2 fente AV D, bras G à l'horizontale latérale et bras D à l'horizontale AV en couronne</li> <li>• 3-4 : <u>1/2 tour sur jbe D</u>, jbe G libre, bras libres</li> <li>• 5-6 : Pointer pied G en AV</li> <li>• 7-8 : Rassembler pied D au pied G, bras le long du corps</li> </ul>			

<p><b>2.5</b></p>	<p><b>8 temps : Roue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : 1 pas pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• 3-6 : <b>Roue</b></li> <li>• 7-8 : Arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	<p><b>1</b></p>	<p>→ 1-2 3-----6 7-8</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</li> <li>- Réception en 1/2 fente AV</li> </ul>
<p><b>2.6</b></p>	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Pivoter d' 1/4 de tour à D pour s'établir à la station écart, simultanément, abaisser les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol</li> <li>• 3-4 : Croiser jbe G pied sur 1/2 pointe derrière jbe D pied à plat jbes mi fléchies, simultanément, amener main G derrière le dos paume vers l'extérieur, et main D sur le ventre</li> <li>• 5-6 : Déplacer jbe D à D à la station écart, en élevant les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol</li> <li>• 7-8 : Effectuer un 1/4 de tour à D pour revenir à la station, bras le long du corps</li> </ul>		<p>→ 1-2 3-4 5-6 7-8</p> 	
<p><b>2.7</b></p>	<p><b>8 temps : Saut écart antéropostérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse</li> <li>• 3-4 : Effectuer un <b>saut écart antéropostérieur</b> en élevant les bras à la verticale, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• 5-6 : Extension des jbes, 1 pas, mains dans le dos</li> <li>• 7-8 : Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds, rassembler les pieds, poser les talons</li> </ul>	<p><b>0.5</b></p>	<p>→ 1-2 3-4 5-6 7-8</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> <li>- Si écart &gt; 120° : SP</li> <li>- Si écart entre 90 °et 120° : 0.10 pt</li> <li>- Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</li> <li>- Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</li> </ul> 
<p><b>2.8</b></p>	<p><b>8 temps : ATR jbes écartées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : S'établir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• 3-6 : Basculer à l'<b>ATR jbes écartées</b> transversalement</li> <li>• 7-8 : Revenir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	<p><b>1</b></p>	<p>7-8 6-----3 1-2 ←</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</li> <li>- La 1<sup>ère</sup> jbe doit dépasser la verticale</li> <li>- Ecart des jbes &lt; 90° : 0.30 pt</li> </ul>

<p><b>2.9</b></p>	<p><b>8 temps : Arabesque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 : 1 pas, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• 2-3 : Effectuer un battement AV, poser pied AV, jbe tendue</li> <li>• 4 : Elever jbe AR à l'oblique AR basse</li> <li>• 5-7 : Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque, <b>position tenue</b></li> <li>• 8 : Rassembler les pieds à la station, bras le long du corps</li> </ul>		<p>→ 1 2-----3 4 5-7 8</p> 	
<p><b>2.10</b></p>	<p><b>8 temps : Saut vertical + Saut en progression</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse</li> <li>• 3-4 : <b>Saut vertical</b>, sans arrêt</li> <li>• 5-6 : <b>Saut en progression</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• 7-8 : Extension des jbes, bras le long du corps</li> </ul>	 <p>0,5 0,5</p>	<p>→ 1-2 3-4 5-6 7-8</p> 	<p>- Elever les bras par l'AV</p>
<p><b>2.11</b></p>	<p><b>8 temps : Roulade AR arrivée accroupie OU arrivée écart</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Mi-flexion des jbes en élevant les bras latéralement à la verticale</li> <li>• 3-6 : Effectuer une <b>roulade AR</b> bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée accroupie, mains au sol</li> </ul> <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-6 : Effectuer une <b>roulade AR</b> bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée jbes tendues écartées, par appui des mains sauter à la position accroupie, mains au sol</li> <li>• 7-8 : Poser genoux au sol, assis-talons</li> </ul>		<p>→ 1-2 3-----6 7-8</p> 	<p>- Bras fléchis = SP - Les mains doivent être posées en AR de la tête</p>
<p><b>2.12</b></p>	<p><b>2 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Redresser le buste, à genoux dressés, simultanément rotation du buste et de la tête à D en posant les mains sur hanche D</li> </ul>		<p>→ 1-2</p> 	