

Article A3. Mouvement d'ensemble Aînées



Position départ : Profil D au public.

A la station, bras le long du corps

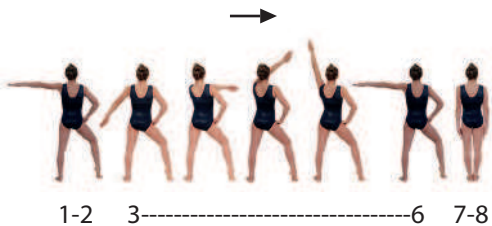
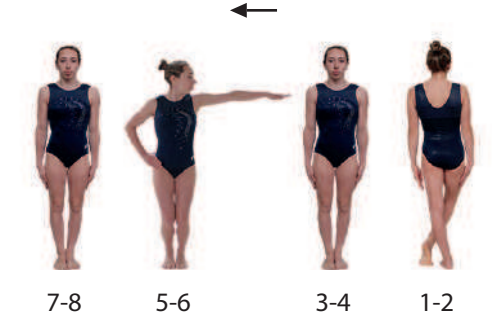
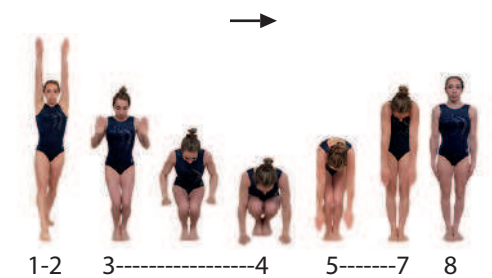
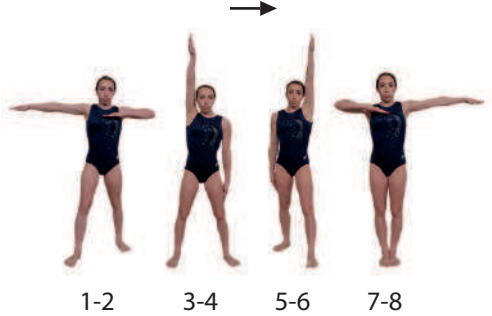
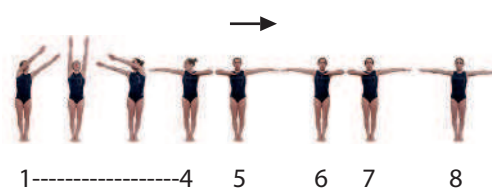
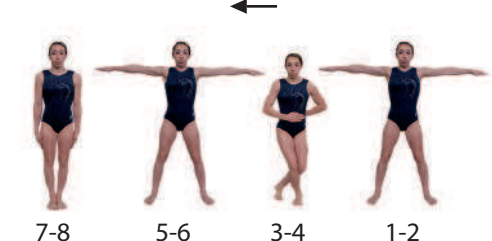
Musique : 4 temps d'introduction

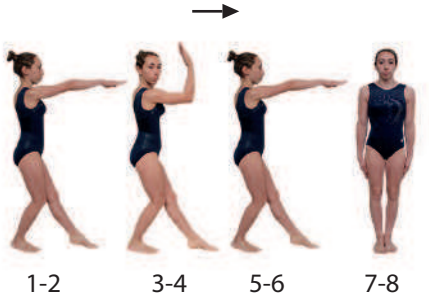
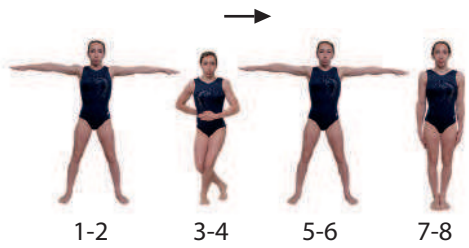
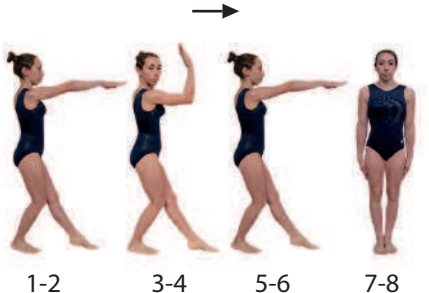

<p>A</p>	<p>1 : Elever jbe D, cuisse à l'horizontale, pied D pointé au genou G 2 : Pointer pied D en AV 3 : Elever jbe D, cuisse à l'horizontale, pied D pointé au genou G 4 : Pointer pied D en AR 5-6 : ¼ de tour à D à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas 7-8 : ¼ de tour à D en rassemblant pied G à pied D en abaissant latéralement les bras le long du corps</p>	
<p>B</p>	<p>1 : Elever jbe G, cuisse à l'horizontale, pied G pointé au genou D 2 : Pointer pied G en AV 3 : Elever jbe G, cuisse à l'horizontale, pied G pointé au genou D 4 : Pointer pied G en AR 5-6 : ¼ de tour à G à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas 7-8 : Rassembler pied D à pied G en abaissant latéralement les bras le long du corps</p>	
<p>C</p>	<p>1-2 : 1 pas D en AV à D en élevant latéralement les bras tendus à l'horizontale, simultanément fléchir bras G, coude G à l'horizontale latérale, main G au niveau de la clavicule, paumes vers le bas 3-4 : 1 pas G en AV, à la station écart, pieds parallèles, simultanément élever bras D latéralement à la verticale, paumes vers l'extérieur, et abaisser latéralement bras G le long du corps 5-6 : 1 pas D en AR, simultanément abaisser latéralement bras D le long du corps et élever bras G à la verticale, paume vers l'extérieur 7-8 : Rassembler pied G à pied D, simultanément élever bras D latéralement jusqu'à l'horizontale, flexion du bras D, coude D à l'horizontale latérale, main au niveau de la clavicule, et abaisser latéralement bras G à l'horizontale, paumes vers le bas</p>	
<p>D</p>	<p>1-4 : Extension du bras D à la verticale, simultanément, élévation latérale du bras G à la verticale, abaisser le bras D latéralement à l'horizontale, flexion du bras G, pour amener bras D tendu à l'horizontale latérale D, bras G fléchi, coude G à l'horizontale latérale, main G au niveau de la clavicule G, paumes vers le bas, tête à D (cercle des bras de G à D vers le haut, paumes vers l'AV, regard sur mains) 5 : Flexion bras D, extension bras G, tête droite 6 : Extension bras D, flexion bras G 7 : Flexion bras D, extension bras G 8 : Extension bras D, bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas</p>	

Article A3. Mouvement d'ensemble Aînées

<p>E</p>	<p>1-2 : Déplacer jbe D à D à la station écart, pieds parallèles</p> <p>3-4 : Croiser jbe G, pied sur ½ pointe, derrière jbe D, pied à plat, jbes mi-fléchies, en amenant main D sur le ventre et main G dans le dos, paume vers l'AR</p> <p>5-6 : Déplacer jbe D à D à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas</p> <p>7-8 : Rassembler pied G à pied D en abaissant latéralement les bras le long du corps</p>	
<p>F</p>	<p>1-2 : ¼ de tour à G, en déplaçant jbe D en AR, à la ½ fente AR D, jbe G tendue, dos droit, pieds plats, simultanément élévation du bras D par l'AV à l'horizontale AV, paume face au sol, bras G le long du corps</p> <p>3-4 : Flexion bras D à 90°, paume face au visage, rotation tête à D (face public)</p> <p>5-6 : Tête droite, extension bras D à l'horizontale AV, paume vers le sol</p> <p>7-8 : ¼ de tour à D en rassemblant pied D à pied G, à la station en abaissant les bras le long du corps</p>	
<p>G</p>	<p>1-2 : Déplacer jbe G à G à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas</p> <p>3-4 : Croiser jbe D pied sur ½ pointe, derrière jbe G pied à plat, jbes mi-fléchies, en amenant main G sur le ventre et main D dans le dos, paume vers l'AR</p> <p>5-6 : Déplacer jbe G à G à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas</p> <p>7-8 : Rassembler pied D à pied G en abaissant latéralement les bras le long du corps</p>	
<p>H</p>	<p>1-8 : Idem F</p>	
<p>I</p>	<p>1-2 : Croiser jbe D devant jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D ½ pointé, bras le long du corps</p> <p>3-4 : ½ tour à G sur ½ pointes, jbes tendues, en rassemblant pied G à pied D (dos face au public)</p> <p>5-6 : Mi-flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément élever latéralement bras G à l'horizontale, paume vers le bas, et amener main D sur hanche D, rotation tête à G</p> <p>7-8 : Poser talons, extension des jbes, en abaissant latéralement les bras le long du corps, tête droite</p>	

Article A3. Mouvement d'ensemble Aînées

<p>J</p>	<p>1-2 : Déplacer latéralement jbe D, à la ½ fente latérale D, genou ouvert, jbe mi-fléchie sur pied ½ pointé, en amenant main D sur la hanche D et élever latéralement bras G à l'horizontale, paume vers le bas</p> <p>3-6 : Cercle du bras G (de bas en haut, pour arriver, bras G à l'horizontale latérale G, paume vers le bas, tête droite)</p> <p>7-8 : Rassembler pied D à pied G à la station, bras le long du corps, tête droite</p>	
<p>K</p>	<p>1-2 : Croiser jbe D devant jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D ½ pointé, bras le long du corps</p> <p>3-4 : ½ tour à G, sur ½ pointes, en rassemblant pied G à pied D (face au public)</p> <p>5-6 : Mi-flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément élever latéralement bras G à l'horizontale, paume vers le bas, et amener main D sur hanche D, rotation tête à G</p> <p>7-8 : Poser talons, extension des jbes, en abaissant latéralement les bras le long du corps, tête droite</p>	
<p>L</p>	<p>1-2 : 1 pas D sauté en avant, pied G ½ pointé au talon D, jbe G mi-fléchie, en élevant les bras tendus par l'AV jusqu'à la verticale, paumes vers l'AV</p> <p>3-4 : S'établir à la position accroupie, en abaissant les bras doucement par l'AV, pour poser les doigts écartés au sol, dos rond, regard vers le sol</p> <p>5-7 : Se relever en déroulant le dos doucement, dérouler la tête en dernier, bras le long du corps</p> <p>8 : Rassembler pied D au pied G à la station, bras le long du corps, tête droite</p>	
<p>M</p>	<p>1-8 : Idem C</p>	
<p>N</p>	<p>1-8 : Idem D</p>	
<p>O</p>	<p>1-8 : Idem E</p>	

<p>P</p>	<p>1-8 : Idem F</p>	
<p>Q</p>	<p>1-8 : Idem G</p>	
<p>R</p>	<p>1-8 : Idem H</p>	
<p>S</p>	<p>1 : Déplacer jbe D à D à la station écart, pieds parallèles, simultanément élever les bras latéralement jusqu'à l'horizontale latérale, flexion des bras, coudes à l'horizontale latérale, mains niveau cou, doigts écartés paumes face à l'AV, tête droite.</p>	
<p>T</p>	<p>Position tenue</p>	