

**DESCRIPTIF**

ML CF2 2020				
<i>pour les gauchères: réaliser l'enchaînement en miroir dans l'espace</i>				
REF	DESCRIPTIF	Orientation du corps	REMARQUES	COMPTES en 8 temps
	départ: bras croisé sur la poitrine en 1/2 plié 6ème face à 1	1		
	Menés en 2nde vers la droite	1		Phrase 1: 1,2,3,4
<b>CF2 E9</b>	<b>Coupé Ramassé</b>	1		P1: 5,6,7,8
<b>CF2 E2</b>	<b>Enroulement et déroulement de la colonne avec petit cambré en revenant</b>	3		Phrase 2
	port des 2 bras en se tournant et avançant vers 1	1		Phrase 3: 1,2
	petit pas sur 1/2 pointes en 2nde en avançant, bras qui monte à la 2nde	1		P3: 3,4
<b>CF2 E11</b>	<b>Equilibre retiré au genou, à pied plat par 1ère</b>	1		P3: 5,6,7,8
	dégagé jambe gauche, mains gauche à la taille	8		Phrase 4: 1,2
	en 4ème pointé derrière, mimer un bisou avec la main droite	8		P4: 3,4
	port de bras derrière la tête en reserrant les jambes en 6ème	1		P4: 5,6
	port de bras en ouverture	1		P4: 7,8
<b>CF2 E18</b>	<b>Détourné 1/2 tour</b>	1		Phrase 5: 1,2,3,4
	dégagé vers la droite et 3 pas en effectuant un 1/2 tour, descente genou droit au sol, puis fesses	1 tour et demi		P5: 5,6,7,8
<b>CF2 E44</b>	<b>Chandelle</b>	4		Phrase 6 (4 temps) 1,2,3,4
	Se relever jambe droite, et effectuer 2 déboulé vers 3 avec les bras derrière la tête.	3		Phrase 7: 1,2,3,4
<b>CF2 E37</b>	<b>2 pas chassés en avant par jambe droite</b>	3		P7: 5,6,7,8
<b>CF2 E33</b>	reserrer 6ème en levant les bras au ciel avec accompagnement de la tête. <b>2 pas, Jeté enjambé par battement (petite amplitude)</b>	3		Phrase 8: 1(bras), 2,3,4 (saut)
	déplacement vers 6 marche sur 1/2 pointe pour descendre au sol à genoux			P8: 5,6,7,8
<b>CF2 E40</b>	<b>Départ à genoux, fente antéropostérieure avec accompagnement des bras vers l'avant</b>	1		Phrase 9: 1,2,3,4
	revenir à genou puis sur les fesses pour pose de fin avec les bras qui se resserrent sur la poitrine	1		P9: 5,6,7,8

**ESPACE:**



L'enchaînement a été créé sur les paroles de la chanson, chaque mouvement correspond à un ou plusieurs mots de la chanson. L'enchaînement pourra donc s'apprendre telle une poésie.

L'équipe technique de Nouvelle Aquitaine a pris la décision de proposer un ML commun à tous les clubs (éléments et musique imposés). Ce ML est une proposition pour faciliter le travail dans les clubs. Aucune note d'exactitude ne sera attribuée. Vous êtes donc libre de faire exécuter ce ML tel qu'il vous est proposé ou d'y apporter des modifications sur les transitions. Attention par contre à ne modifier aucun élément, pour ne pas perturber la validation.