

ML CF2 2026



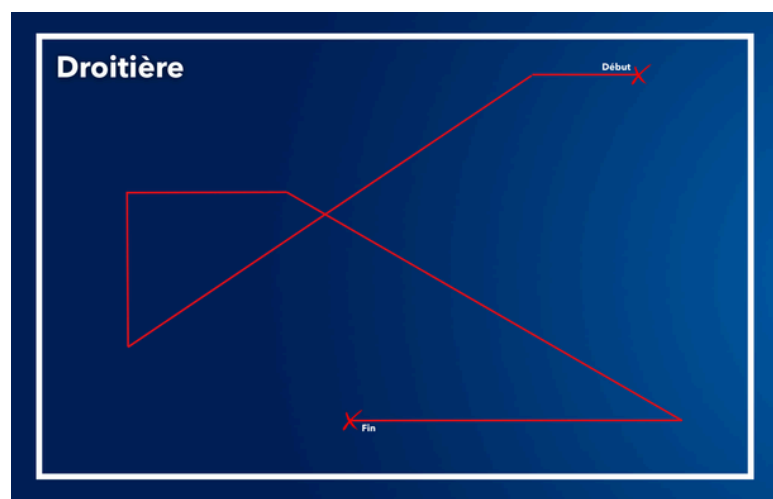
COMITÉ
RÉGIONAL
NOUVELLE-AQUITAINE

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

Pour les gauchères : réaliser l'enchaînement en miroir dans l'espace

REF IMAGYM	DESCRIPTIF	ORIENTATION DU CORPS	REMARQUES	COMPTES EN 8 TEMPS
	Départ : pose au sol sur genoux droit et ½ ptes gauche	1		
	Mouvement de bras	1		Phrase 1 : 1,2,3
	Tour fesse jambes écart			4,5,6
	Bras en musique et cambré à genoux	3		7,8,1
	Se relever et prépa arabesque	3		Phrase 2: 2,3,4,5,6,7,8
E3-1	Petite Arabesque, serré 5ème ½ ptes	3		Phrase 3: 1,2,3,4
	Onde à la seconde et port de bras	1		5,6,7,8
S1-1	Saut de biche appel 1 pied	2		Phrase 4
R2-1	Pivot retiré en-dedans 1 tour	2		Phrase 5
	Série de pas dansé	1 et fin 8	Anticiper le temps 1	Phrase 6
	Roue	8		Phrase 7 : 1,2,3,4,5,6
	Deboulé	8		7,8
	Sautiller suivi d'un battement avant	8		Phrase 8
	Glissade	1	Anticiper le temps 1	Phrase 9 : 1,2,3,4
E2-1	Équilibre retiré en ouverture	1		5,6,7,8
	Un pas petit enjambé	3		Phrase 10 : 1,2,3,4
	Petit saut pour aller au sol	3		5,6,7,8
	Fin comme la pose de début mais inversé sur genoux gauche et ½ ptes jambe droite, jolie mouvement de bras	1		Phrase 11 : 1,2,3,4

ESPACE :



L'enchaînement a été créé dans le but de faire un travail précis sur les mains, merci de vous référer au focus main dans la vidéo.

L'équipe technique de Nouvelle Aquitaine a pris la décision de proposer un ML commun à tous les clubs. 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. Nous avons suivi les directives nationales pour ajouter les éléments de transition conseillés. Attention par contre à ne modifier aucune Difficulté corporelle pour ne pas perturber la validation. se référer à la brochure pour les points BONUS.



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT