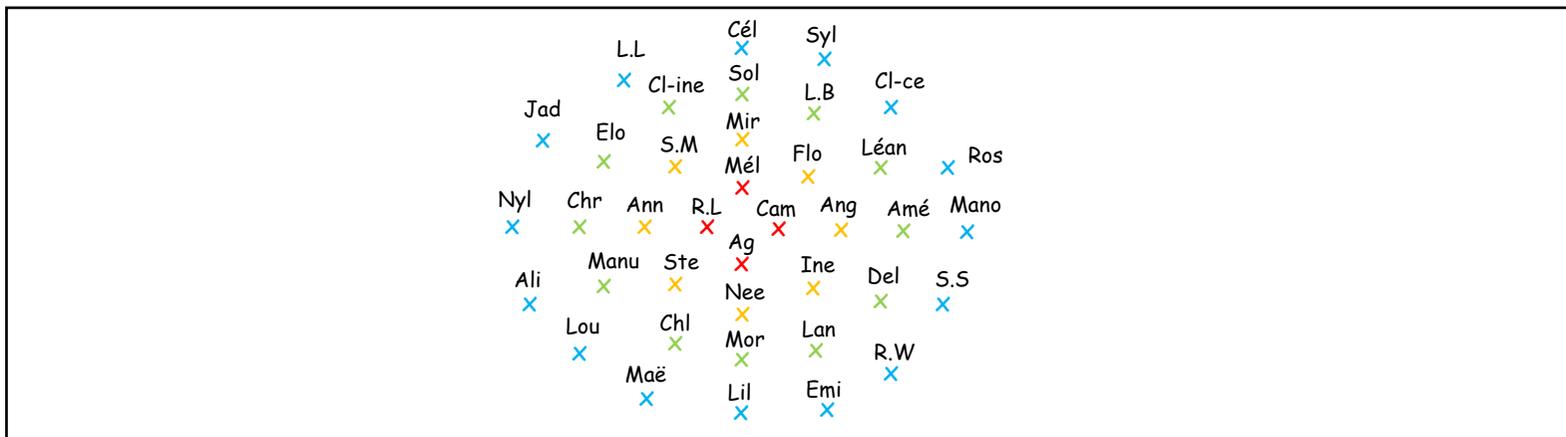


Ballet Final
Queen - We are the Champions

Temps	Mouvements	
00 : 00	<p>- <u>Nageuses dans l'eau</u> : en godille - <u>Nageuses autour du bassin</u> : sur les genoux ou assises sur le côté ou en tailleur ou dans l'eau</p> <p style="text-align: center;"> A Léa L Céline x x x x </p> <p style="text-align: center;"> B Léa B Clémence x x x x </p> <p> GB Jade x x x Clémentine Solenn x x x Léana PB </p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">Eloane Sylvie</p> <p style="text-align: center;"> C Anna x Neela x Agathe x Stéphanie Angéline x D Ines x x Romane L Camille x x x Sarah M Florence x Méloé Miriana Amélie x Morgane Lilya Lana x x x Delphine </p> <p style="text-align: center;">Lou</p> <p style="text-align: center;"> x x x E x x x Alicia Maëlle Émilie Romane W </p> </div> <p style="text-align: center;"> x x x E x x x Alicia Maëlle Émilie Romane W </p>	
00 : 01	<p><u>Nageuses dans l'eau</u></p> <p>2 x 8 Faire 1/2 tour vers D en godille en restant en formation</p>	<p><u>Nageuses autour du bassin</u></p> <p>1 - 2 Vague avec bras D vers la droite + pencher le buste 3 - 4 Vague avec bras G vers la gauche + pencher le buste 5 - 8 Ouvrir les bras de chaque côté avec paume vers le ciel 1 - 8 Refaire mêmes bras pour groupe A/B/E et entrer dans l'eau pour groupe C/D</p>
00 : 17	<p>1 - 6 Placement en rétro 7 - 8 Tonneau face au centre</p>	<p>1 - 6 Groupe A/B/E entrer dans l'eau et placement 7 - 8 Tonneau face au centre</p>

GB

PB



- 00 : 27
- 1 Cercle 1 ballet leg D et galipette
 - 2 Cercle 2 ballet leg D et galipette
 - 3 Cercle 3 ballet leg D et galipette
 - 4 Cercle 4 ballet leg D et galipette
 - 5 - 6 sous l'eau
 - 7 Cercle 1 sortie rétro face public
 - 8 Cercle 2 sortie rétro face public
 - 1 Cercle 3 sortie rétro face public
 - 2 Cercle 4 sortie rétro face public

00 : 34 **REPRISE DE COMPTE - REFRAIN**

- 1 Tendre le bras D devant avec la main flexe (paume vers le public)
- 2 Croiser et tendre le bras G avec la main flexe (paume vers le public)
- 3 - 4 Garder bras tendus devant et baisser les mains (dos de la main vers le public)
- 5 - 6 Écarter les bras de chaque côté toujours avec les mains baissées
- 7 Remonter les bras tendu de chaque côté en gardant poignets cassés
- 8 Descendre les bras devant en levant la tête
- 1 - 2 Écarter les deux bras de chaque côté avec tête face public
- 3 - 6 Passer le bras au-dessus de la tête pour arriver face au centre (bras G pour celles côtés GB/milieu et D pour celles côté PB)
- 7 - 8 Godille face au centre

00 : 49	<p>1 Voilier D 2 Godille 3 Voilier D 4 Ballet leg D 5 - 6 Godille 7 - 8 Sortie sirène ou « vague » 1 - 2 Tendre le bras D devant en haut et bras G devant en bas avec poignets cassés 3 - 4 Inverser 5 - 6 Inverser 7 - 8 Inverser</p> <p>« Tou doum » Rétro « of the world » Couler avec bras droit tendu à droite et tête à gauche</p>																																										
01 : 06	<p>REPRISE DE COMPTE</p> <p>1 - 8 + 1 - 4 Changement de placement sous l'eau</p> <p>GB PB</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <table style="border-collapse: collapse; text-align: center; width: 100%;"> <tr> <td>L.L x</td> <td>Cél x</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Syl x</td> <td>x Cl-ce</td> </tr> <tr> <td>Jad x</td> <td>Cl-ine x</td> <td>Sol x</td> <td>Mir x</td> <td>Flo x</td> <td>L.B x</td> <td>x Ros</td> </tr> <tr> <td>Nyl x</td> <td>Elo x</td> <td>S.M x</td> <td>Mél x</td> <td>Ang x</td> <td>Léan x</td> <td>x Mano</td> </tr> <tr> <td>Ali x</td> <td>Ann x</td> <td>R.L x</td> <td>Ag x</td> <td>Cam x</td> <td>Amé x</td> <td>x S.S</td> </tr> <tr> <td>Lou x</td> <td>Chr x</td> <td>Ste x</td> <td>Nee x</td> <td>Ine x</td> <td>Del x</td> <td>x R.W</td> </tr> <tr> <td>Maë x</td> <td>Manu x</td> <td>Chl x</td> <td>Mor x</td> <td>Lil x</td> <td>Lan x</td> <td>x Emi</td> </tr> </table> </div>	L.L x	Cél x				Syl x	x Cl-ce	Jad x	Cl-ine x	Sol x	Mir x	Flo x	L.B x	x Ros	Nyl x	Elo x	S.M x	Mél x	Ang x	Léan x	x Mano	Ali x	Ann x	R.L x	Ag x	Cam x	Amé x	x S.S	Lou x	Chr x	Ste x	Nee x	Ine x	Del x	x R.W	Maë x	Manu x	Chl x	Mor x	Lil x	Lan x	x Emi
L.L x	Cél x				Syl x	x Cl-ce																																					
Jad x	Cl-ine x	Sol x	Mir x	Flo x	L.B x	x Ros																																					
Nyl x	Elo x	S.M x	Mél x	Ang x	Léan x	x Mano																																					
Ali x	Ann x	R.L x	Ag x	Cam x	Amé x	x S.S																																					
Lou x	Chr x	Ste x	Nee x	Ine x	Del x	x R.W																																					
Maë x	Manu x	Chl x	Mor x	Lil x	Lan x	x Emi																																					
01 : 18	<p>REPRISE DE COMPTE</p> <p>1 - 4 Rétro face public 5 - 8 Tonneau 1 - 4 Battements 5 - 8 1/4 de tour vers le centre seulement pour les colonnes de 6 nageuses</p>																																										

01 : 33	<p>1 - 2 Flamenco droit seulement pour les colonnes de 5 nageuses 3 - 4 Flamenco droit seulement pour les colonnes de 6 nageuses 5 - 6 Flamenco droit seulement pour les colonnes de 5 nageuses 7 - 8 Tonneau 1 Ballet leg D + tour Eiffel seulement la première ligne 2 Ballet leg D + tour Eiffel seulement la deuxième ligne 3 Ballet leg D + tour Eiffel seulement la troisième ligne 4 Ballet leg D + tour Eiffel seulement la quatrième ligne 5 Ballet leg D + tour Eiffel seulement la cinquième et la sixième ligne 6 - 8 Revenir rétro face public</p>	
01 : 50	<p>1 Tendre le bras D devant avec la main flexe (paume vers le public) 2 Croiser et tendre le bras G avec la main flexe (paume vers le public) 3 - 4 Garder bras tendus devant et baisser les mains (dos de la main vers le public) 5 - 6 Écarter les bras de chaque côté toujours avec les mains baissées 7 Remonter les bras tendu de chaque côté en gardant poignets cassés 8 Descendre les bras devant en levant la tête</p>	
	<p style="text-align: center;"><u>Autres nageuses</u></p> <p>1 - 2 Écarter les deux bras de chaque côté avec tête face public 3 - 6 Passer le bras au-dessus de la tête en restant face public 7 - 8 Godille face public 1 Voilier D 2 Godille 3 Voilier D 4 Ballet leg D 5 - 6 Godille 7 - 8 Tonneau 1 - 8 Battements</p>	<p style="text-align: center;"><u>Nageuses des portés</u></p> <p>Porté central écart : Ann/R.L./Nee/Mor/Ag/Cam/Ang/Mél/Mir Portés simple dans chaque coins : L.L./Jad, Maë/Lou, R.W/Emi, Cl-ce/Rose</p> <p>2 x 8 préparation porté 1 x 8 porté</p>