UFOLEP Fête Fédérale - Mouvement Mixte : Moins de 14 ans - Eure 1950

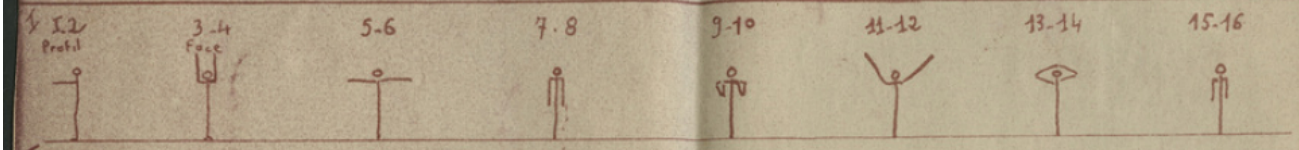
Numéro d'inventaire : 2015.19.158
Type de document : manuscrit, tapuscrit
Période de création : 2e quart 20e siècle
Date de création : 1950
Matériau(x) et technique(s) : papier, encre
Description : 1 feuille ronéotée
Mesures : hauteur : 32,9 cm ; largeur : 25,5 cm
Mots-clés : Mouvements de jeunesse (scoutisme, patronages, clubs, foyers)
Éducation physique et sportive
Autres descriptions : Langue : Français
Pagination : Non paginé
Commentaire pagination : 5 p.
ill.

UFOLEP Fête Fédérale

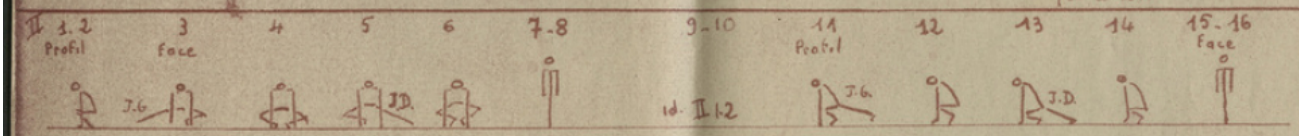
Mouvement Mixte : Moins de 14 ans.

EURE . 1.950.

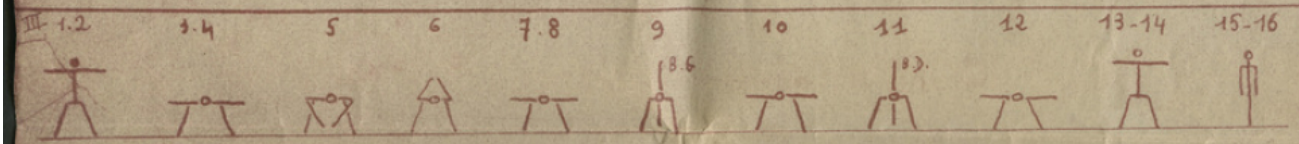
Sérénade chinoise . Disque Gramophone K 5850.
Mesure à 2T . Compter 1 par mesure . D'abord 4 coups de gong puis 13 mesures d'introduction . Commencer I à la 14e.
Ces portions se prennent au 1er temps des mesures impaires et sont tenues 2 mesures, sauf à II. 3, 4, 5, 6, 11, 12, 13, 14 . III 5 6. 9. 10 - 11 - 12 sur 1 mesure.



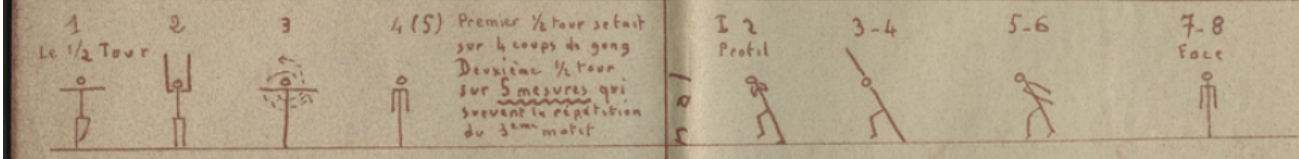
I
1. Porter B. en av. tendus. Pa. face à face
3. B. verticaux. Pa face à face.
5. B. latéraux . Pa. dessus
7. Abaisser B - Fixe.
9. M. aux Epaules, coudes collés au corps en ar. du plan des épaules.
11. B. obliques. Pa. vers l'intérieur
13. M. à la nuque. Coudes en arr. du plan des épaules.
15. Fixe en abaissant les B. par le côté.



II S'accroupir, genoux écartés, sur Pte de P. en posant M. à plat devant P. B. passant entre les genoux.
3. Porter J.G. à g. tendue, talon G. au sol.
4. Ramener la J.G. (id. II)
5. Porter J.D à d. tendue talon au sol.
6. Ramener J.D.
7. Fixe.
9. id. II. 2.
11. Porter J.G. tendue en ar. reposant sur Pte de P. en flexion
12. Ramener J.G.
13. Porter J.D. id 11
14. Ramener J.D.
15. Fixe.

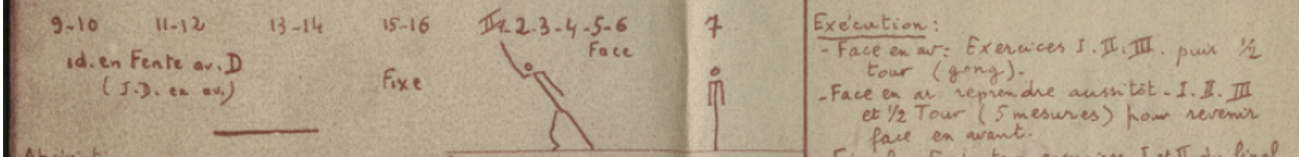


III. Porter P.G. à g à 50 cm du P.D. B. latéraux . Pa au-dessous
3. Flexion du Tronc en av. Dos plat et horizontal. B. en croix. Pa face au sol - J. tendues. Tête dans prolongement du Tronc.
5. Frapper M. en bas et en ar. Dos plat.
6. Frapper M. au-dessus du dos restant plat.
7. Tenir position 3-4.
9. Rotn du Tronc restant horizontal B. dans prolongement des épaules. B.G. en l'air. Tête regarde M.G.
10. Revenir B. en croix comme à 3.
11. Id. 9 . B.D. en l'air.
12. Id. 10.
13. Id. III. 2.
15. Fixe en ramenant P.G. et en abaissant les B.



1. Porter le J.D. en ar. sur la Pte du P. - P.D dernière P.G. B. latéraux. Pa dessus
2. Face en arr. en pivotant sur Pte. B. verticaux. Pa. face à face.
3. Assembler J.D à J.G en portant les B. latéraux. Pa dessous par 3/4 de cercle en croisant devant le visage.
4. Fixe.

I. Fente av. g. Tronc dans prolongt. de J.D. ar. M. aux épaules. Coudes au corps.
3. B. dans prolongent du Tronc Pa face à face.
5. Porter B. obliques en ar. Pa. vers l'extérieur en abaissant B. par devant
7. Fixe.



id. en Fente av. D
(J.D. en av.)

II Porter P.G. à 30 cm à g. du P.D J.G. fléchie. B.G. oblique en haut. Pa à l'intérieur. B.D. le long du corps.
7. Ramener J.G. Fixe.

Abréviations:
P. pied. J. jambe. B. Bras.
M. main. Pa. Paume de main.
D.d. droit. G.g. gauche.
Av. avant - Ar. arrière.
Pte de P. Pointe de Pied.

Exécution:
- Face en av: Exercices I. II. III. puis 1/2 tour (gong).
- Face en ar reprendre aussitôt - I. II. III et 1/2 Tour (5 mesures) pour revenir face en avant.
- Final : Exécuter exercices I et II du final. Sur l'accord de la 7e mesure du II revenir au fixe.

Aucun arrêt dans l'exécution du mouvement.

F. PROFIT. Déc 49.