

**G.R.S.
Imposés Individuels 2011 - 2014**



**PROGRAMME HONNEUR
Catégorie 11-12 ans**



MAINS LIBRES

Musique Lord of the dance
Durée 1'15

Réalisé par :

Région CHAMPAGNE-ARDENNE

Karine HUSSON

Psylia LEFEVRE

Laurence CUVILLIER

Position de début

A	Face à 1, au sol, assis sur les genoux, la tête est posée au niveau des genoux et les bras le long du corps
---	---

1^{ère} partie : 1 phrase à 8 temps

A	1 à 4	Se redresser à genou debout, écarter le genou gauche vers direction 7 et ramener le genou droit à côté du genou gauche. Simultanément, effectuer une onde des bras (bras gauche puis bras droit), revenir en position de départ
	5 à 8	Se redresser à genou debout et réaliser une circumduction frontale des 2 bras (de l'intérieur vers l'extérieur) et revenir de nouveau en position de départ

2^{ème} partie : 2 phrases à 8 temps

A à B	1 à 4	Roulade costale du côté gauche vers direction 7 (les bras le long du corps) et revenir assis sur les genoux face à 1.
	5 à 8	Face à 3, poser les fesses au sol, jambe gauche tendue posée sur le sol et jambe droite fléchie posée sur le sol, les mains de chaque côté des fesses, effectuer un gainage (cf vidéo)
	1 à 2	Poser les fesses, fléchir les 2 jambes et pivoter les jambes sur le côté droit face à 5
	3 à 4	Se redresser à genou debout face à 6 avec dégagement de la jambe droite, puis la jambe gauche devant pour se trouver en position debout face à 7
	5 à 8	Pivot crayon (360°) avec les mains en position « flexes » (paumes des mains vers le sol), les bras le long du corps. Arrivé pied en 6 ^{ème} , les bras le long du corps face à 1

3^{ème} partie : 4 phrases à 8 temps

B à A	1 à 2	Les mains à la taille, 1 ^{er} sursaut sur le pied droit et le pied gauche rejoint celui de droite
	3 à 4	Les bras tendus à la verticale haute, 2 ^{ème} sursaut sur le pied gauche et le pied droit rejoint celui de gauche, les 2 sursauts se font sur place
	5 à 6	Face à 3, effectuer un tour naturel (360°) vers la droite pendant course talons fesses, les mains sont en position « flexes » (les paumes des mains vers le sol) et les bras le long du corps
	7 à 8	Finir face à 3, les jambes tendues et pieds serrés, le dos est plat et le buste se penche vers l'avant, tête direction 1, les bras le long du corps et les paumes des mains direction 7
A à C	1 à 4	Revenir face à 1, un pas du pied droit vers 3, glissade du pied gauche (le pied gauche revient à côté du pied droit en glissant sur le sol), le bras gauche est à l'horizontal, l'avant bras droit effectue une circumduction dorsale et frontale
	5 à 6	Face à 3, équilibre attitude jambe droite devant sur demi-pointe, les épaules et la tête sont face à 1 et les mains sont à la taille
	7 à 8	Face à 3, les jambes sont serrées et semi-fléchies, frapper la main droite sur le genou droit puis la main gauche sur le genou gauche
C à D	1 à 2	Direction 2, pas chassé jambe droite avec le bras gauche à l'horizontale devant et bras droit à l'horizontal coté
	3 à 4	Pas du pied gauche, saut de biche droit avec les bras sur l'horizontal coté
	5 à 8	Pas du pied gauche, saut de chat jambes en ouvertures, avec les mains à la taille et finir les pieds en 6 ^{ème} face à 1

D à E	1 à 4	Pas de bourrée: ouvrir le pied gauche vers 7, croisé le pied droit derrière le pied gauche, ouvrir de nouveau le pied gauche vers 7 et rassembler les 2 pieds en 6ème toujours les 2 bras à l'horizontal
	5 à 6	Face à 1, un sursaut les pieds serrés en effectuant un quart de tour vers la droite face à 3, le dos des mains sont face au visage et les coudes sont à l'horizontal côté
	7 à 8	De nouveau un sursaut avec un demi-tour vers la droite direction 7 en descendant à genoux debout, la jambe droite devant fléchie au sol face à 7 et les mains idem

4^{ème} partie : 2 phrases à 8 temps

D à E	1 à 2	Les bras le long du corps, ramener la jambe droite à coté de la jambe gauche, toujours en position à genoux debout (les genoux serrés) se retrouver face à 5 et ensuite pivoter le corps face à 3 avec dégagement de la jambe gauche fléchie posée au sol (toujours en position à genoux debout)
	3 à 4	Se relever en effectuant un quart de tour vers la gauche pour se retrouver direction 1, les pieds en 6ème, les bras le long du corps
	5 à 8	Les bras le long du corps, croisé le pied droit devant le pied gauche, dégagé le pied gauche vers 7, croisé le pied droit derrière le pied gauche et dégagé le pied gauche vers 7 pendant que les bras s'ouvrent sur le côté à l'horizontal par l'avant

E	1 à 4	Bras à l'horizontal coté, dégagé le pied droit sur le côté droit en effectuant un demi tour du corps vers la gauche pour se trouver face à la direction 5, croisé le pied gauche derrière le pied droit, dégagement du pied droit vers 7, croisé le pied gauche devant le pied droit, ramener le pied droit à côté du pied gauche en effectuant un quart de tour vers la droite pour se retrouver face à 7, le bras droit à l'horizontal devant, le bras gauche à l'horizontal arrière, pieds serrés en 6 ^e
	5 à 8	Onde totale antéropostérieure du corps, le bras droit effectue une circumduction vers l'arrière (bas, arrière, haut, devant) et le bras gauche effectue une circumduction vers l'avant (devant, haut, arrière, bas)

5^{ème} partie : 4 phrases à 8 temps

E à F	1 à 6	Petite course talons aux fesses avec main droite sur la hanche droite et le bras gauche qui s'ouvre pendant la course (côté droit, devant= demi- arc de cercle)
	7 à 8	Direction 3 finir fente avant gauche avec bras gauche fléchi à l'horizontal devant et bras droit à l'horizontal côté droit
F	1 à 4	Pivot (360°) avec jambe d'appui tendue gauche, jambe droite en retiré en parallèle, pendant que les bras montent à la verticale haute
G	5 à 8	En sautant, effectuer un battement de la jambe droite en avant, puis battement de la jambe gauche, et battement de la jambe droite, pendant que les bras sont le long du corps et les mains en « flexes » (paumes des mains vers le sol)
G à H	1 à 2	Pas chassé latéral vers direction 4 (corps face à 2), les bras montent à l'horizontal côté pendant le pas chassé
H à I	3 à 8	Effectuer 3 pas de patinettes en appui sur la jambe gauche vers 4 avec main gauche derrière la nuque, le bras droit à l'oblique basse coté (corps toujours face à 2)

I	1 à 2	Croisé le pied gauche devant le pied droit et sauté sur appui jambe gauche (le pied au niveau du genou droit) pendant que le bras gauche est à l'horizontal devant et le bras droit à l'horizontal coté (toujours face à 2)
J	3 à 4	Demi-tour du corps pour se retrouver face à 6 en effectuant un demi-cercle des bras (bras droit puis gauche) en alternance, en passant par la verticale haute
	5 à 6	Face à 6, fléchir les jambes au maximum « accroupie », fléchir les bras mains sur les coudes
J	7 à 8	Se redresser en effectuant un peu moins d'un 1/2 tour pour terminer face à 1, pendant un mouvement de l'avant bras droit qui monte à la verticale haute. Finir pieds en 6e serrés et la main revient sur le coude

6^{ème} partie : 4 phrases à 8 temps

J à K	1 à 2	Face à 1, sursaut sur jambe gauche, en même temps le pied droit va venir frapper le genou gauche, les bras restent dans la même position (cf vidéo)
	3 à 4	Effectuer 2 sursauts jambes tendues et pieds serrés, les mains viennent à la taille
	5 à 6	Sursaut sur jambe droite, en même temps le pied gauche va venir frapper le genou droit, les mains sont toujours à la taille (cf vidéo)
	7 à 8	Enchaîner 2 talons aux fesses (droit-gauche) les mains toujours dans la même position
K à L	1 à 4	Reculer en petits pas courus vers l'arrière direction 7 (le corps face à 3) en amenant les bras de l'arrière à l'horizontal avant (arrière, côté, avant)
	5 à 8	Effectuer un tour en 3 pas vers 7 (avant côté arrière), les bras sont en seconde. Terminer le tour direction 2, les pieds serrés en 6e les bras le long du corps

L à M	1 à 2	Face à 2, sautillé vers l'arrière sur jambe gauche la jambe droite est tendue à l'oblique basse les bras en opposition
	3 à 4	Idem sur jambe droite
L	5 à 6	Amener le pied droit à côté de la fesse droite et la main droite vient frapper le pied droit
	7 à 8	Revenir pieds serrés en 6ème et 2 frappés des mains (1er poitrine, 2ème visage)
L à N	1 à 4	Tour sur les fesses en tournant vers la droite, le genou gauche est posé en 1er, ensuite le droit
	5 à 7	Terminer le tour sur les fesses direction 3, assise au sol jambes tendues devant, le dos droit, les bras le long du corps
N	8	Pencher légèrement le buste vers l'avant, les bras à l'oblique arrière basse, mains en « flexes », (paumes des mains tournées direction 7), la tête est tournée direction 1 (la tête, le buste, les bras sont alignés)

7^{ème} partie : 2 phrases à 8 temps

N	1 à 4	Montée en chandelle, les mains sont allongées au sol
	5 à 7	Revenir dans la position précédente
	8	Se relever en position à genoux debout pour se placer direction 1 en préparation de l'équilibre genou (un genou au sol, l'autre jambe est dégagée)
N	1 à 4	Equilibre sur genou jambe libre à l'horizontale levée latéralement et les bras en opposition (jambe libre gauche ou droite)
	5	Effectuer un demi tour sur les genoux, par la gauche pour se retrouver direction 5 les bras le long du corps à genoux debout

	6 à 7	Effectuer 2 frappés au sol du pied droit
--	-------	--

	8	la tête se tourne direction 7
--	---	-------------------------------

Position de fin

N		
---	--	--

		Face à 5, à genoux debout, les bras le long du corps, la tête direction 7
--	--	---