

**G.R.S.**

## **Imposés Individuels 2011 – 2015**

### **PROGRAMME HONNEUR**

#### **Catégorie 11-12 ans**

Remarques importantes :

**En gras et rouge : les difficultés pouvant engendrer une faute de texte à 0.30 si elles ne sont pas réalisées**

A titre indicatif, en souligné : les séquences qui donneront lieu à des fautes de texte de 0.10 ou 0.20 si elles ne sont pas réalisées conformément au texte

D'autres éléments, s'ils ne sont pas réalisés (comme un lancer par exemple) pourront également donner lieu à faute de texte

**Attention** : Lorsqu'il n'est pas précisé, ou qu'il est clairement écrit droite ou gauche, le choix : de la jambe d'appui, du pied d'appel, du bras tenant le ballon etc. est libre, mais attention :

Pour la phrase 7, le demi tour se fera vers la gauche si le pas chassé et le saut de biche sont réalisés à gauche.

Pour les phrases 12 et 13, la main qui réceptionne le ballon est celle qui effectue le mouvement en 8, elle détermine également la jambe d'appui de la promenade puisque celle-ci doit être impérativement exécutée en dehors.

## **BALLON**

**Musique** : La vérité ou la mort,

« Un héros très discret

**Durée** : 1'28"

***Réalisé par : Clémence TAMANI***

## Difficultés et schéma spatial

### Pivot :

Pivot 360° en dedans sur jambe d'appui fléchie, jambe libre tendue à l'oblique avant basse

Pivot crayon 360°

Pivot en dedans en retiré

### Saut :

Saut de biche

Saut retiré demi tour

### Equilibre :

Equilibre retiré

### Soupleses et ondes :

Flexion dorsale à l'oblique arrière haute

Onde antéropostérieure

### Abréviations :

JD : Jambe droite

MD : Main Droite

P : Phrase musicale

1.2.3.4...8 : comptes

JG : Jambe gauche

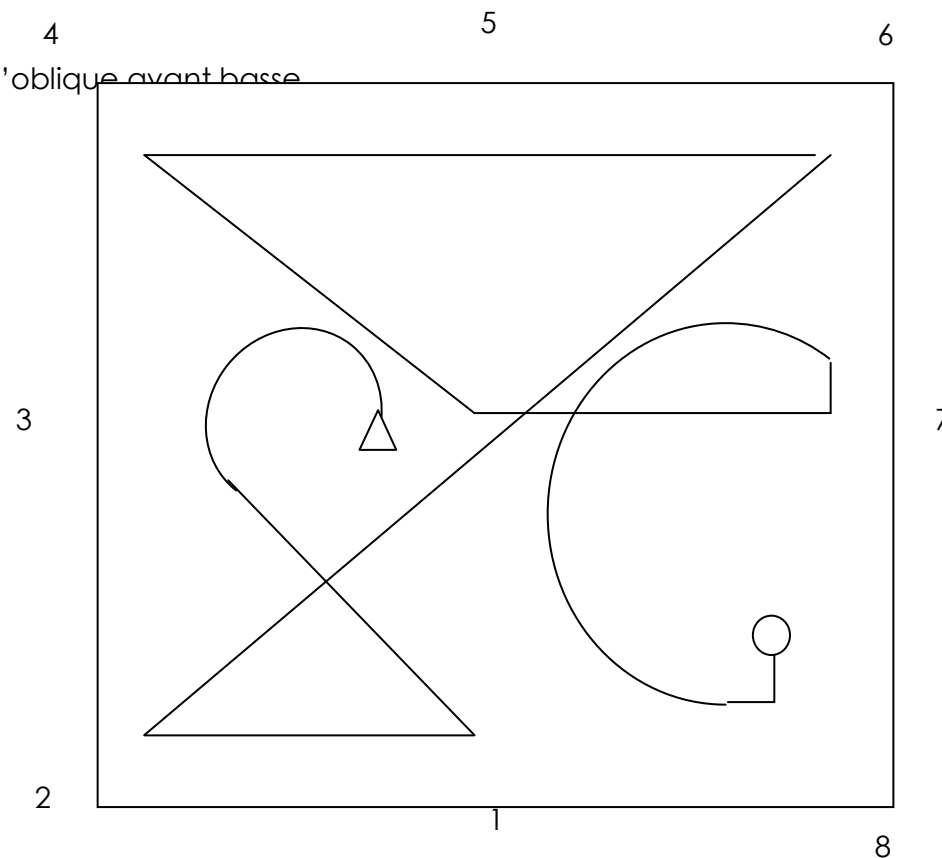
MG : Main Gauche

BD : Bras droit

PD : Pied droit

BG : Bras gauche

PG : Pied gauche



Pose de début (O)

De dos (face à 5), JG devant tendue, JD tendue pointée derrière, ballon tenu à deux mains devant, bras tendus à l'oblique basse.

## P1

- 1- 2 Balancé des bras tendus à droite (environ 45°) puis balancé des bras tendus à gauche (45°) en repassant par la position basse,
- 3 Balancé à droite, enchaîné avec un demi tour sur ½ pointes, les bras montent jusqu'à la verticale,
- 4 Descendre pieds plats (en 6<sup>ème</sup>) en ramenant le ballon devant le visage coudes alignés aux épaules,
- 5 Dégagé le PD à droite pour effectuer un ½ plié vers la droite tout en décalant le ballon à gauche du visage (bras encore pliés),
- 6 Revenir pieds serrés et jambes tendues en ramenant le ballon devant le visage,
- 7 .8 Rebond passif en ouvrant les bras dans le plan frontal. Rattraper le ballon MG

## P2

- 1 .2.3.4. Descente sur les coups de pieds en effectuant une circumduction sagittale des 2 bras (sens avant haut arrière) ballon MG.
- Finir à genoux, buste penché en avant, tête relâchée, ballon au sol, tenu à 2 mains devant soi, bras tendus.
- 5.6.7.8. « Roulade costale » vers la droite avec ronds de jambes décalées tendues à la verticale (en appui fessier uniquement avec aide des mains : ni le dos, ni les avant bras ne touchent le sol) en faisant rouler le ballon avec la MG vers la droite entre le bras droit et le dos.
- Finir à genoux, poitrine sur les cuisses) ballon à droite retenu par la MD.

## P3

- 1.2. Fente (droite ou gauche) et roulé du ballon sous la jambe pour le récupérer MG,
- 3.4 Se relever en échappant le ballon en cloche au dessus de la tête (plan frontal. Rattraper main droite)
- 5.6. ¾ de tour vers la droite avec balancer du ballon vers le bas et, dans la continuité, élan vers le haut (attention au respect du plan)
- finir face à 7, ballon tenu à 2 mains, bras tendus à l'oblique haute,
- 7.8. roulé du ballon sur les deux bras puis le dos en pliant légèrement les jambes. Récupérer le ballon MD et pivoter face à 1 pieds serrés sur ½ pointes,
- BG tendu à l'horizontale à gauche, BD tendu à l'horizontale avant.

## P4

- 1.2.3.4. Course en courbe talons fesses vers la droite jusqu'à se retrouver face à 7 (les bras conservent leur position)
- 5.6.7.8. **Flexion dorsale à l'oblique arrière haute** (léger cambré) avec changement de mains du ballon au dessus de la tête (bras tendus à l'oblique haute).

## P5

- **1.2.3.4. Pivot 360° en dedans à droite sur jambe de terre fléchie, jambe libre à l'oblique basse devant. ballon MG**, BG arrondi devant le corps, BD à la verticale haute. Finir face à 7, jambes serrées légèrement fléchies, ballon bloqué entre le bras et l'avant BG
- 5.6. Echappé du ballon avec le coude par-dessus la tête, 1/2 tour vers la droite pendant l'envol du ballon, rattraper MD devant face à 3, BG tendu à l'oblique arrière haute (vers 7).
- 7.8. petite marche en effectuant une relâché du haut du corps vers l'avant, avec balancé simultané des bras vers le bas.

## P6

- 1.2. En continuant à marcher et en se redressant, enchaîner avec un élan inversé des 2 bras vers le haut jusqu'à l'horizontale (BG finit devant et BD derrière)
- 3.4. refaire le même mouvement dans le sens inverse (Balancé du BG vers l'arrière et du BD vers l'avant puis élan avec relâché du buste vers l'avant) et continuer jusqu'à la verticale en s'orientant face à 7.
- 5.6.7.8. **Onde antéropostérieure** (Haut en bas) avec circumduction verticale des deux bras vers l'arrière dans le plan sagittal, ballon MG Finir face à 8, buste entièrement relâché en avant pieds serrés jambes légèrement pliées et le ballon devant tenu à 2 mains.

## P7

- 1.2.3.4. Lancé du ballon à 2 mains en arrière vers 4. Pendant l'envol du ballon, 1/2 tour pour se retrouver face à 4 puis pas chassé pendant un rebond libre du ballon,
- 5.6.7. Rattraper le ballon à 1 main pendant le pas d'appel, **saut de biche** avec rebond du ballon (un seul pas intermédiaire)
- 8. Finir face à 3 les bras le long du corps et les pieds serrés.

### Remarque :

- Saut de biche JD devant → pas chassé JD devant,
- Saut de biche JG devant → pas chassé JG devant.

## P8

- 1.2 Avec une circumduction sagittale du bras tenant le ballon sens arrière haut avant pour aller déposer le ballon entre les pieds, les jambes restant tendues
- 3.4. Se redresser, fléchir les jambes en tournant le buste face à 1 et en amenant les mains devant le visage coudes à l'horizontale
- **5.6. pivot crayon (360°)** en dehors à droite (sur PG) en ouvrant les bras par le côté pour les amener le long du corps. Le ballon est coincé entre les chevilles.
- 7. Finir face à 3 et poser genou droit au sol, fesses sur le talon D
- 8. Faire rouler le ballon en arrière vers 7, se relever et se retourner sur 1/2 pointes face à 7.

## P9

- 1.2.3.4. Courir talons aux fesses en direction du ballon en montant les bras fléchis par devant jusqu'à la verticale et les redescendre tendus par les côtés jusqu'en bas
- 5.6.7.8. Récupérer le ballon entre les deux poignées en effectuant une **roue (droite ou gauche)**, remonter les bras à la verticale haute puis les redescendre pour finir face à 7 ballon toujours tenu à 2 mains bras tendus devant à l'oblique basse.

## P10

- 1.2.3.4. Course vers 7 en faisant rouler le ballon sur le ventre puis les 2 bras. Arrêt face à 1, ballon MD,
- 5.6.7.8 Série de 3 rebonds : MD → épaule G → MD → bloqué du ballon entre les jambes et le buste.
- Simultanément : JG pliée et JD tendue pointée coté → JD pliée et JG tendue pointée coté → JG pliée et JD tendue pointée coté → pied serrés, jambes légèrement pliées face à 2.

## P11

- 1.2.3.4 Se redresser ballon tenu à une main. 3 pas vers 2, simultanément, croiser les mains sous le ballon devant le corps, passer les avants bras à l'intérieur des bras de haut en bas et remonter les bras tendus croisés à la verticale haute (collés aux oreilles)
- **équilibre retiré** en libérant le ballon sur une main
- 5.6.7.8. : 3 pas avec circumduction des bras vers l'arrière (sens haut arrière bas)
- **pivot en retiré** en changeant le ballon de main dans le dos

## P12

- 1.2.3.4 Pas croisés vers 2 (alternance jambe de devant gauche droite gauche) en changeant le ballon de main au dessus de la tête en croisant les mains. revenir face à 2, ballon tenu à une main
- 5.6.7 Lancer vers l'avant : pendant l'envol du ballon, course talons aux fesses et circumduction sagittale alternée des bras vers l'arrière (bras décalés sens avant haut arrière)
- 8 Rattraper en mettant un genou au sol, fesses sur le talon.

## P13

- 1.2.3.4. Face à 2 : en appui sur une main et un genou, grand 8 horizontal (petit cercle, grand cercle, sens intérieur)
- ramener le pied de la jambe « libre » croisé devant (vers 1 pour jambe droite, vers 5 si jambe gauche) devant et se relever directement.
- 5.6.7. Sans pas intermédiaire, enchaîner promenade ½ tour en dehors (rotation du coté de la jambe libre de direction 7 à direction 3) en retiré parallèle en faisant rouler le ballon dans la nuque pour le changer de main.
- 8. Arriver jambes serrés, le ballon roule sur les avant-bras.

## P14

- 1-2 piqué vers 7 en amenant le ballon sur la nuque
- 3-4 tour sur deux pieds serrés jambes légèrement fléchies ballon toujours tenu sur la nuque
- 5.6.7.8 face à 7, placer les bras tendus derrière à l'oblique basse en posant un genou au sol, simultanément le ballon roule sur le dos et les bras.

## P15

- 1.2. En se relevant, récupérer le ballon à une main et l'amener à la verticale haute par un élan du bras tendu vers l'avant.
- 3.4.5.6. Vers 7 : marche pointée en faisant rouler le ballon en alternance MD/MG sur la paume de la main bras à la verticale haute (caresser le ballon d'arrière en avant), s'arrêter face à 5 ballon tenu à 2 mains à la verticale haute.
- 7.8. pas chassé JD devant vers 4 en balançant BD ballon MD (sens avant bas arrière), BG tendu devant vers 4

## P16

- 1. un pas avec élan du BD vers l'avant,
- 2. **saut retiré en ½ tour** vers la gauche, amener MG au dessus de la tête pour prendre le ballon à 2 mains à la verticale haute pendant la suspension du saut
- 3. Arriver face à 8, balancer des deux bras vers l'avant pour finir à gauche du corps.
- 4. Remonter les bras (ballon toujours à 2 mains)
- 5.6.7.8. Reculer en courbe vers la droite, le ballon tourne vers l'intérieur entre les mains (moulin), continuer à tourner pour finir face à 1 (rotation 1T1/4 en tout)

## P17

- 1.2. descendre au sol : en croiser JG tendue derrière JD (vers 3) en posant la MG au sol, ballon MD BD tendu à l'horizontale latérale,
- 3.4. coincer le ballon sous le genou droit,
- 5.6.7. basculer en arrière sur le dos pour effectuer un changement de jambe du ballon jambes au dessus de la tête (ballon du genou droit au genou gauche),

## Pose de fin (Δ)

8. Revenir assise au sol jambe droite tendue et ballon sous le genou gauche avec les deux mains au sol.

1. tourner la tête vers 1.