

G.R.S.

Imposés Individuels 2011 – 2014

PROGRAMME EXCELLENCE
Catégories 15/16 ans



MAINS LIBRES

Musique Light the way
Durée 1'30



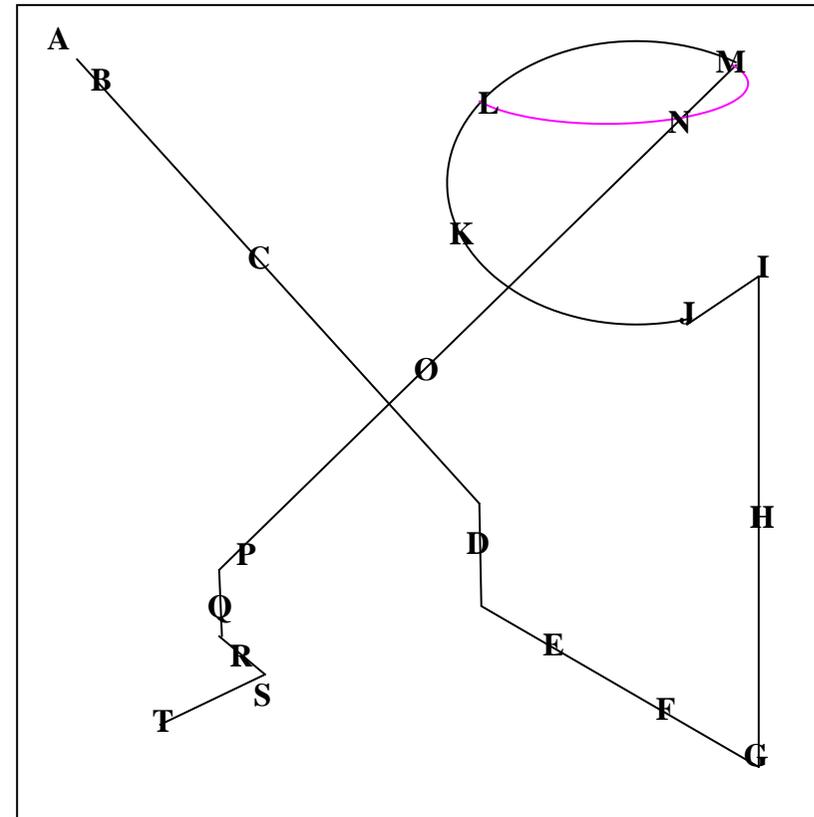
Réalisé par :Cattenoy Blandine

Région MIDI-PYRÉNÉES

Difficultés et schéma spatial

| Groupes d'éléments | Difficultés |
|--------------------------|--|
| SAUT | <ul style="list-style-type: none"> -Sautillé en retiré <u>360°</u> -Biche boucle avec appel deux pieds -Enjambé jambes à <u>180°</u> -Biche manège (réception au sol) |
| PIVOT | <ul style="list-style-type: none"> -360° jambe libre à l'<u>horizontale</u> avant -720° dont 360° en attitude avant + 360° en retiré en parallèle <u>SANS REPRISE NI CHANGEMENT D'APPUIS</u> |
| ÉQUILIBRE | <ul style="list-style-type: none"> -A genou, jambe libre à l'<u>horizontale</u> avant -En retiré placé en ouverture avec flexion du buste latérale (buste sortant nettement de l'axe!!) |
| SOUPLESSE ET ONDE | <ul style="list-style-type: none"> -Battement I (grand écart vertical) à 180° -Grand écart au sol (<u>sans aide des mains</u>) position tenue -Cambré à genoux (genoux serrés) buste à l'horizontale -Onde antéropostérieure -Tour illusion |

— Si biche manège à gauche



Position de départ

| | |
|---|--|
| A | A Assise jambes fléchies en dehors : jambe gauche devant, jambe droite derrière (en « 4ème position ») buste droit face à 4. Bras tendus de chaque côté du corps, bouts des doigts en contact avec le sol. |
|---|--|

2 phrases de 8 temps + 4 temps

Introduction

| | |
|---|--|
| B | <p>1 Poser l'avant bras gauche au sol (derrière soi vers 1) et cambrer légèrement en effectuant un élan horizontal du bras droit tendu (devant, gauche, arrière) passant par dessus la tête et s'arrêtant vers 8 avant de revenir en position initiale.</p> <p>2 Face à 5 resserrer les jambes fléchies, parallèles (pieds serrés, pointés, orteils au sol), en contractant le buste, tête posée sur les genoux, bras de chaque côté, mains posées au sol dans le dos.</p> <p>3 vers 7, rouvrir les jambes en dehors jambe droite devant (4ème position)</p> <p>4 Tendre la jambe gauche vers 7 (par dessus la jambe droite) et en prenant appui sur les mains posées au sol dans le dos, <u>lever la jambe gauche tendue pour effectuer un arc de cercle (droit, haut, gauche) en passant bien par la verticale avant de la poser vers 3.</u></p> <p>5 Effectuer $\frac{3}{4}$ de tour vers la gauche en passant la jambe droite par-dessus la gauche afin de se retrouver en grande fente avant droite (angle du genou inférieur à 90°) face à 7, mains appuyées au sol devant soi.</p> <p>6 Battement de la jambe gauche en I (grand écart vertical) 180°, mains au sol (toujours vers 7)</p> <p>7-8 Se redresser face à 5, appuyés pieds plats plus larges que le bassin, transférer le poids du corps sur la jambe Gauche, jambe droite tendue, pied pointé, en inclinant le buste sur la gauche, bras droit relâché le long du corps et en effectuant une circumduction de l'avant bras gauche (droit, haut, gauche, bas), main légèrement ouverte jusqu'à ce que le bras gauche soit tendu le long du corps.</p> |
|---|--|

| | |
|---|---|
| C | <p>1-2 Se retourner par la droite vers 8 et effectuer 2 pas rapides genoux fléchis, bras le long du corps, <u>buste légèrement relâché vers l'avant.</u></p> <p>3-4 Pas chassé avant droit, bras gauche tendu devant, bras droit tendu sur le côté puis pas gauche. <u>Sautillé (placé en retiré jambe droite en parallèle) 1 tour complet, appel et réception pied gauche face à 8, les bras s'élevant tendus à la verticale puis se croisant en descendant derrière la tête (« shampoing »). Dès la réception, descendre au sol en posant directement genou droit derrière jambe gauche (pas d'appui sur le pied droit!!) ce qui crée un déséquilibre arrière.</u></p> <p>5-6 <u>Utiliser ce déséquilibre pour monter en chandelle jambe gauche toujours tendue et jambe droite toujours fléchie pied pointé au genou gauche, la position chandelle est nettement maintenue, placée à la verticale (alignement omoplates, bassin, jambe tendue) et ce sans aides des mains sur le bassin, les bras étant placés tendus au sol.</u></p> <p>7-8 En passant par la position assise jambes croisées devant, se redresser sur un genou au choix.</p> |
|---|---|

| | |
|--|--|
| | <p>1-2 <u>Glisser en avant en grand écart sans aides des mains (vers 8 si jambe droite devant et vers 7 si jambe gauche devant), regard au plafond, bras tendus et croisés s'élevant à la verticale par devant.</u></p> <p>3-4 <u>Maintenir la position grand écart (les deux jambes tendues) sur les deux temps, les bras effectuant une demi circumduction (sur le côté) en vue de poser les mains au sol de chaque côté du corps.</u></p> |
|--|--|

Thème principal

| | |
|--|--|
| | <p>1 Poser les mains au sol</p> <p>2 Si grand écart jambe droite : Poser le buste au sol en direction de 7 et ramener la jambe droite vers la jambe gauche, la gymnaste est alors allongée</p> |
|--|--|

- à plat ventre dans l'orientation (7-3), bras fléchis, mains au sol de chaque côté du corps.
Si grand écart jambe gauche : Poser le buste au sol en direction de 8 et ramener la jambe gauche vers la jambe droite, la gymnaste est alors allongée à plat ventre dans l'orientation (8-4), bras fléchis, mains au sol de chaque côté du corps.
- 3** En s'appuyant sur les mains et en tendant les bras décoller le buste du sol (bassin toujours en contact avec le sol) pour effectuer une extension dorsale vers l'arrière, la tête accompagnant le mouvement, les jambes restant parfaitement serrées.
- 4** Passer « en boule » face à 7 (amener les fesses sur les talons, buste en contact avec les cuisses, tête relâchée, bras tendus devant, mains glissant sur le sol). **avant de se redresser sur 2 genoux, cuisses à la verticale**
- 5** **Cambré à genou, (toujours face à 7) genoux serrés, buste à l'horizontale**, bras tendus devant à l'horizontal et croisés paume de main vers l'intérieur l'une contre l'autre.
- 6** Faire passer le bras gauche à l'horizontale arrière en passant par le côté (avant, côté, arrière).
- 7** Faire passer le bras droit à l'horizontale arrière (idem).
- 8** Ramener le buste à la verticale et effectuer un tour sur les fesses, jambes fléchies avec aide des mains au sol en direction de 8. finir à genoux face à 8.

- 1** Dégager le pied gauche pour se placer en grande fente avant gauche, genou droit au sol (erreur sur la vidéo où la fente est réalisée à droite!! Le texte fait foi).
- 2**
- 3** Bras gauche relâché le long du corps, passer le bras droit fléchi au dessus puis derrière la tête (« coiffé »; « shampoing ») avant de le tendre devant soi en direction de 8, avec une extension du poignet, doigts vers le haut et serrés (main en position « stop »), tout en accentuant l'amplitude de la fente (chercher à descendre d'avantage le bassin vers le sol), regard vers 8.
- 4** Fléchir la jambe droite et poser les fesses derrière.
- 5** Buste droit, prendre appui sur les mains derrière soi, bras légèrement fléchis et effectuer un battement en développé de la jambe gauche, genou gauche au plus près possible de la tête. La jambe droite restant fléchie au sol.
- 6** Passer à genou en croisant le pied gauche croisé devant la jambe droite et tourner le buste face à 2 en prenant appui sur les deux mains posées au sol devant soi.
- 7** Aller poser le pied droit vers 1 en croisant les jambes, mains toujours au sol.
- 8** Puis, bras relâchés, effectuer une rotation vers la droite sur 2 pieds demi pointes en déroulant le buste jusqu'en direction de 7. (Le buste, relâché vers l'avant au départ, termine la rotation en légère extension : on recherche le parallélisme du sternum avec le plafond) la tête participe au mouvement
continuer la rotation en se redressant jusqu'en direction de 1. Arriver buste droit, bras le long du corps face à 1, pieds décalés avec pied droit devant.

- 1-2** Préparation pivot en dedans à droite en développant bras droit puis gauche à la verticale haute
- 3** **Pivot 360° (minimum) avec jambe libre à l'horizontale avant, les bras restant à la verticale durant toute la giration et jusqu'à la stabilisation. Le pivot peut-être réaliser à gauche : tout inverser à partir de la préparation.**
- 4** Finir le pivot en ramenant la jambe libre sur la jambe d'appui (pas de pas), la giration terminant exactement face à 3 pour un pivot réalisé sur jambe droite et exactement face à 6 pour un pivot réalisé sur jambe gauche.
- D** **5** Assemblé (appel un pied réception 2 pieds) départ face à 3 ou à 6 (selon pivot) et réception face à 8 bras toujours à la verticale.
- 6** **Saut biche boucle appel deux pieds** face à 8 avec circumduction complète et simultanée du bras droit ET du bras gauche dans les sens **OPPOSÉS** (sens au choix mais opposés) ; le début des circumductions pouvant légèrement être antérieure au saut et débiter sur l'appel ; jambe au choix.
- E** **7-8** Enchaîner directement la réception avec des pas de bourrés latéraux vers 8, corps orienté face à 2 avec mouvement en huit horizontal des bras fléchis mains jointes paume gauche sur le dessus de la main droite.

F

| | | | |
|---|-----|--|--|
| G | 1-2 | Idem, continuer le déplacement et le mouvement de bras (erreur sur la vidéo, le trajet a été interrompu et parasité par un mouvement de préparation en fente, le texte fait foi). | |
| | 3 | (Cf. VIDÉO séquence coupé/attitude/grand plié filmée de face et de dos) Vers 8, Coupé de la jambe gauche sur la jambe droite, pied gauche pointé au niveau du creux poplité, en contraction de buste vers l'avant, tête relâchée, bras préalablement tendus à l'horizontale sur les côtés se fléchissant au niveau des coudes pour croiser les avant-bras et amener les mains en direction du creux du ventre. | |
| | 4-5 | Reposer le pied gauche derrière (vers 4), effectuer un tour sur jambe gauche pied plat, jambe droite placée à l'attitude arrière, bras gauche relâché, bras droit effectuant une circumduction « horizontale » dans le sens droite, arrière, gauche en passant par dessus la tête. Poser le pied droit vers 8 en grand plié à la seconde, les pieds sont alors dans la diagonale 4-8 et le buste en direction de 6 et largement penché sur le côté gauche. Continuer le mouvement du buste : relâcher devant (entre les appuis) puis pencher sur le côté droit et ouvrir le buste vers la gauche (regard vers 4) ceci en développant les bras dans un alignement vertical, bras gauche en haut, bras droit en bas (pas de pause de la main droite au sol). | |
| | 6 | Redresser le buste face à 4 en tendant les jambes et balancer du bras droit qui rejoint le gauche (dos de la main droite contre paume gauche) pivoter vers la droite pour se retrouver buste face à 8. | |
| | 7 | Face à 8 réaliser un élan des bras (de chaque côté du corps) vers l'arrière coudes fléchis pointant en direction du plafond sur battement arrière de la jambe gauche fléchie (chercher la position de jambe pied tête), buste légèrement en avant (oblique haute) et jambe droite tendue. | |
| | 8 | Reposer la jambe gauche derrière vers 5 et face à 1 réaliser un sursaut sur jambe gauche, jambe droite tendue devant à l'oblique basse tout en élevant les deux bras tendus jusqu'à la verticale en passant par devant | |
| | H | 1-4 | Petite course arrière en direction de 5, buste face à 1, légèrement ouvert sur la droite, regard au plafond et circumduction des bras dans le sens opposé, bras droit : arrière, bas, avant et bras gauche : avant, bas, arrière, les coudes légèrement fléchis durant la descente des bras (pour former un arrondi). Arrêter la circumduction du bras droit lorsque celui-ci atteint l'horizontale avant (la circumduction n'est alors pas complète et est amputée d'un quart de tour) terminer la circumduction du bras gauche jusqu'à retrouver la verticale. |
| | I | 5-6 | Vers 2 : 2 pas en avant puis resserrer des pieds en descendant le bras gauche tendu devant (il rejoint le bras droit à l'horizontale avant). |
| J | 7-8 | <u>Onde antéropostérieure vers 2 avec circumduction simultanée des bras dans le sens bas, arrière, avant, pieds serrés et position sur demi pointes maintenue à la fin de la difficulté (pas de pas).</u> | |
| K | 1-3 | <u>Pas chassé avant (jambe au choix), pas, saut enjambé jambes à 180° (jambe au choix) sur un trajet en courbe, bras placé l'un tendu à l'horizontale avant (forcément le bras opposé à la jambe) l'autre tendu à l'horizontale sur le côté.</u> | |
| L | 4 | <u>Enchaîner la réception avec un déboulé, bras le long du corps.</u> | |
| M | 5-8 | <u>Toujours en courbe (voir trajet selon les jambes sur le tracé de l'enchaînement) et directement après le déboulé, replacer les bras comme précédemment (l'un tendu devant à l'opposé de la jambe, l'autre tendu côté) pas chassé côté (jambe au choix), pas saut de biche manège. Dès la réception, (un seul appui au sol, pas de pas intermédiaire) enchaîner directement avec une descente au sol en allant poser une main et le genou de la jambe de derrière au sol, puis les fesses pour se retrouver une 4ème position au sol, jambes fléchies, haut du corps complètement relâché tête en contact avec le sol (vers 2), le bras (gauche pour le manège à droite ou le gauche pour le manège à gauche) effectue dans l'élan une circumduction horizontale (arrière, côté, avant), pour venir « entourer » la tête, l'autre bras au sol, le long du corps.</u> | |

| | | |
|---|-----|---|
| | 1-3 | Se redresser sur genoux serrés (face à 2), fesses levées tout en déroulant le dos ramener vers l'avant le bras laissé le long du corps afin de pouvoir attraper son coude (avec la main du bras avant alors toujours fléchi). Effectuer une circumduction de l'avant bras dans le sens bas, arrière, haut jusqu'à ce que le bras soit tendu (passer dans le « trou » formé par les bras) tout en élevant les bras vers le plafond et en relâchant la tête vers l'arrière (vers 6). |
| | 4 | <u>Tendre une jambe au choix (celle qui sera libre lors de l'équilibre suivant) vers l'arrière en faisant glisser le coup de pied au sol (vers 6) et en plaçant un bras tendu à la verticale « collé à l'oreille » (forcément le bras du côté de la jambe choisie) et l'autre tendu à l'horizontale sur le côté</u> |
| | 5-6 | <u>En gardant la jambe tendue effectuer un rond de jambe (orteils toujours en contact avec le sol) pour amener la jambe devant (vers 2). Bras laissés dans la position précédente.</u> |
| | 7-8 | <u>En liaison avec le « rond de jambe » c'est à dire sans interruption dans le mouvement monter la jambe pour la placer en position Equilibre sur genou, jambe libre à l'horizontale avant</u> |
| N | 1-2 | <u>Poser le pied de la jambe libre afin d'effectuer un tour illusion. L'équilibre et le tour illusion sont directement enchaînés, la jambe libre de l'équilibre est donc forcément la jambe d'appui du tour illusion, le tour illusion doit être réalisé directement en liaison avec la pose de l'appui, sans temps d'arrêt. La réception se fait face à 2, pieds serrés et directement sur demi-pointe.</u> |
| O | 3-6 | Petite course avant en direction de 2, buste complètement relâché vers l'avant en début de course puis progressivement redressé tout en effectuant une circumduction simultanée des deux bras dans le sens avant, haut, arrière. |
| P | 7-8 | <u>Stopper la course sur un appui du pied gauche, vers 1 poser la demi pointe du pied droit (jambes croisées) et effectuer une giration du corps vers la droite avec un mouvement en huit des bras (simultané). Terminer la giration en arrivant en fente jambe droite face à 1 les bras s'étant placés en 3ème position bras droit devant suite au mouvement en huit.</u> |
| Q | 1-3 | <u>Enchaîner directement avec un pivot 720° dont 360° en attitude avant (jambe fléchie, cuisse à l'horizontale minimum) + 360° en retiré en parallèle sans changement ni reprise d'appui, sur jambe droite, bras placés à la première durant le premier tour puis « refermer la « couronne » garder les coudes à l'horizontale mais ramener les mains en contact avec le torse sur le deuxième tour. Terminer le pivot face à 1 en reposant la jambe gauche vers 7, appuis écartés plus largement que le bassin.</u> |
| | 4-8 | Partie chorégraphique cf. vidéo « chorégraphie finale ». Terminant à 8 par un relâché complet du haut du corps sur jambes serrées et fléchies, doigts effleurant le sol, face à 1. |
| | 1-2 | <u>Dérouler le buste et préparer un piqué jambe gauche vers 7 tout en amenant les mains sur le torse, coudes relevés à l'horizontale (avant-bras formant alors une ligne parallèle au sol, même position de bras que lors du deuxième tour du pivot).</u> |
| | 3-4 | <u>Équilibre ½ pointe gauche en retiré placé en ouverture, avec flexion du buste (quasi à l'horizontale) sur le côté gauche. Les bras préalablement fléchis se développent jusqu'à se tendre entièrement, bras gauche vers le bas (parallèle à la jambe gauche lorsqu'il sera tendu) et bras droit vers le haut, les bras formant alors une ligne droite verticale. Regard suivant le mouvement de la main gauche.</u> |
| R | 5 | <u>Poser le pied droit directement en grande fente vers 8, bras tendus à l'oblique haute derrière.</u> |
| S | 6-8 | Pivoter vers la gauche et poser les fesses vers 3 <u>sans poser les mains au sol.</u> Continuer la rotation, poser la <u>main gauche</u> , ramener la jambe droite, et débiter une circumduction du bras droit (arrière, côté, avant) pour se retrouver allongée à plat ventre tête vers 1. Tout en continuant de rouler au sol (¾ de tour pour se retrouver allongée sur le côté gauche face à 3) continuer la circumduction du bras droit, (main droite mimant l'action d'attraper quelque chose lorsqu'elle est au contact du sol), jusqu'à ce qu'il passe par dessus la tête. Terminer le mouvement en position foetale, bras droit continuant le mouvement jusqu'à attraper les genoux. |
| T | | |

FIN

NOTES en liaison avec le texte

- Certaines difficultés ou éléments sont proposés jambes au choix et pour d'autre la jambe est imposée. Les jambes sont laissées au choix lorsque figure la mention « jambe au choix » ou lorsque (sur les éléments) la jambe n'est pas précisée, dans le cas d'une précision jambe droite ou jambe gauche il est alors impératif de respecter le texte sous peine de faute de texte.
- Les éléments du texte apparaissant en gras sont les difficultés.
- Les éléments du texte apparaissant soulignés sont les éléments pouvant être sanctionnés par des fautes de texte (0,10/0,20/0,30) et donc à respecter scrupuleusement, les éléments non soulignés ne pourront donc pas faire l'objet de faute de texte (hormis bien sûr dans le cas de non réalisation d'un élément complet) car considérés comme non dénaturant l'essence de l'enchaînement et/ou le travail recherché par le chorégraphe cependant il est recommandé de s'y appliquer autant que le reste.
- La vidéo n'est qu'un outil d'aide à la compréhension du texte et est susceptible de contenir des erreurs de réalisation ou d'exécution (parfois mentionnées dans le texte et parfois non), c'est pourquoi le texte fait foi, exception faite de la partie « chorégraphie finale » en raison de sa difficulté à être retranscrite textuellement.
- Au cours des 3 ans de réalisation de cet enchaînement des modifications/évolutions du texte par additifs sont susceptibles d'être apportées, merci d'y prêter attention et de veiller à leurs applications.
- Pour toutes questions vous pouvez vous adresser à Blandine: blandine_ck@yahoo.fr