

G.R.S.

Imposés Individuels 2011 – 2014



PROGRAMME NATIONAL
Catégories HONNEUR 13-14 ANS

RUBAN

Musique : Hanuman

Rodrigo y Gabriela

Durée : 1'15

Photo

Réalisé par : Anabela PEREIRA

Difficultés et schéma spatial

Difficultés corporelles

Pivots :

- Pivot arabesque arrière basse
- Pivot retiré en-dehors sur jambe d'appui fléchie

Équilibre :

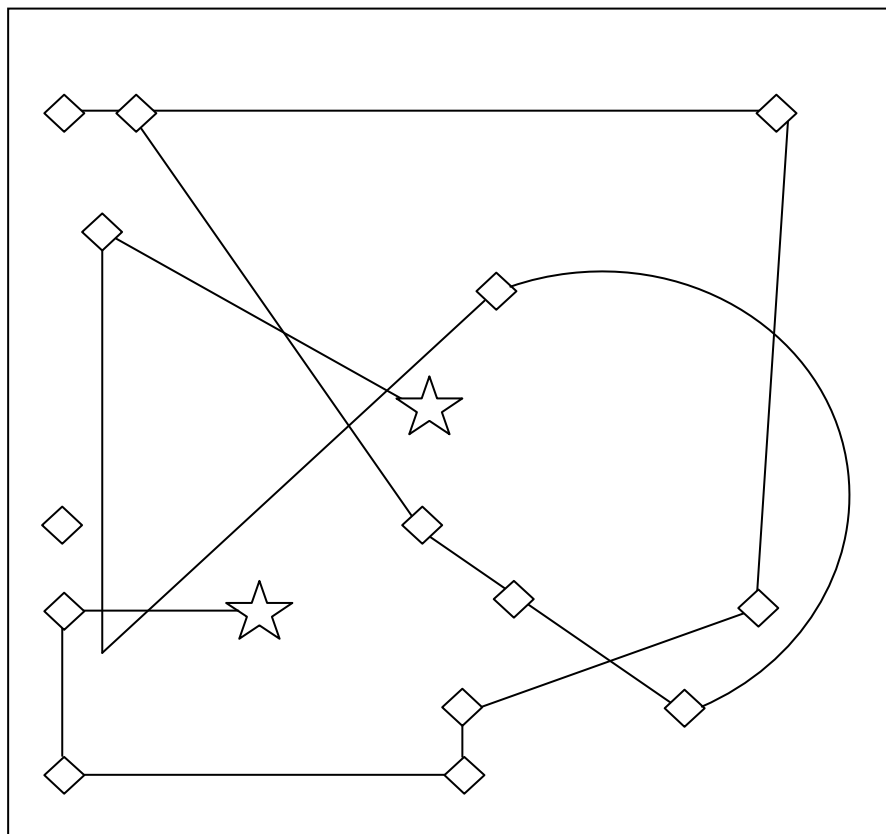
- Equilibre retiré en fermeture
- Equilibre à genou en fermeture

Sauts :

- saut arabesque arrière avec $\frac{1}{2}$ tour
- pas chassé tournant
- Saut retiré en fermeture 360°
- saut de biche

Souplesse :

- Grand écart axial
- Remontée en pont



Phrases musicales	Temps	Corporel	Engin
Pose de Début		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Face à 3, tête baissée vers 3 ❖ JD tendue, JG en avant fléchi sur ½ pointe ❖ BD en avant à l'oblique basse, BG en arrière à l'oblique basse ; paumes des mains vers le bas 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 1 partie du ruban est tenue par la main G, le reste est enroulé autour de la taille de telle sorte que la baguette soit maintenue dans la main G, à la G du buste. (cf. Vidéo)
1 ^{ère} x 8	<p>1-2</p> <p>3-6</p> <p>7-8</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Avancer le PD vers 3 en préparation de pivot ❖ Placer BG sur le côté et la main D au niveau de la taille ❖ Pivot arabesque arrière basse, avec le BD tendu vers le haut et le BG tendu vers le bas ❖ Terminer le pivot pieds serrés sur ½ pointes, puis 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Lâcher la baguette et attraper le ruban au niveau de la taille avec la main D ❖ Faire tourner la baguette au-dessus de la tête
2 ^{ème} x 8	<p>1-2</p> <p>3-4</p> <p>5-8</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ poser genou G au sol en arrière en étant face à 3 ; BD tendu le long du corps et BG à l'oblique basse en avant ❖ Monter le BG à la verticale ❖ Faire circumduction du BD (Bas, Arrière, Haut, Avant, Bas, Arrière) en se relevant, terminer le mouvement du BD à l'horizontale en étant face à 5, BG tendu à l'horizontale sur le côté G ; sur ½ pointes pieds serrés ❖ Effectuer un petit saut pieds décalés et poser PD puis PG en 4^{ème} sur ½ pointes, sur contretemps ; puis faire extension du buste vers le haut (tête en arrière) ; rester face à 7 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Poser la baguette sur le sol devant soi ❖ Donner une impulsion à la baguette pour la soulever du sol et la récupérer avec la MD ❖ Circumduction sur plan sagittal, terminer le mouvement avec 1 élan ❖ Grand mouvement en 8 horizontal (petite boucle au sol, grande boucle au-dessus de la tête)
3 ^{ème} x 8	<p>1-3</p> <p>4-6</p> <p>7-8</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ramener PD pour resserrer les pieds, se tourner face à 5, bras en 2nd et fixer la position ❖ Pas chassé latérale vers 7, faire un tour naturel (Haut, 7, Bas, 3) attention erreur sur vidéo vue de dos : ne pas faire de saut tournant ❖ Etre face à 3, pieds serrés sur ½ pointes, BG à la 2nd 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Passer le ruban de la MD à la MG et faire des spirales sur le côté G ❖ Durant le pas chassé, continuer les spirales puis pendant le tour naturel effectuer une circumduction verticale (début du mouvement vers le Haut) ❖ Changer de main et faire une 2^{ème} circumduction dans le même sens

4 ^{ème} x 6	1	❖ Toujours face à 3, pieds serrés , bras à la 2 nd	❖ Faire un élan en avant
	2-4	❖ Face à 3, poser PG à la D du PD en passant derrière la JD, de telle manière que le ruban soit entre les 2 pieds au moment de la circumduction et enchaîner sur 1 tour naturel en tendant les jambes.	❖ Enchaîner sur une circumduction à D sur le plan sagittal (Bas, Arrière, Haut, Avant)
	5-6	❖ Etre tourner vers direction 2 et reculer direction 6 (G, D)	❖ Commencer un grand mouvement en 8 vertical du côté G et attraper le bout du ruban avec la main G
5 ^{ème} x 4	1-2	❖ Toujours reculer direction 6 (pas G puis resserrer avec D), plier les jambes en étant sur ½ pointes au moment de l'élan arrière	❖ Grand mouvement en 8 vertical (D, G) et élan arrière à D
	3		❖ Circumduction du ruban en plan sagittale (Bas, Avant, Haut, Arrière, Bas)
	4	❖ Tendre les jambes au moment de la circumduction du ruban et les plier à nouveau à la fin de la circumduction ❖ finir face à 2 BG en seconde position	❖ échappé vertical au-dessus de la tête
6 ^{ème} x 8	1-4	❖ ½ tour vers la G pour se retrouver face à 6, après avoir récupéré l'échappé, continuez un ½ tour vers la G	❖ récupérer avec la même main et faire serpentins horizontaux
	5-8	❖ pas chassé arrière (G derrière), pose PD avec ½ tour, puis PG, saut ½ tour arabesque arrière , vers 6, fin du saut se retrouver face à 3 (cf. vidéo)	❖ continuer les serpentins horizontaux pendant les pas chassé, puis effectuer une circumduction verticale sur le saut (commencer mouvement vers 6 et finir vers 3)
7 ^{ème} x 8	1-4	❖ reculer vers 6 (D, G, D, G), le dernier pas en préparation pivot	❖ Circumduction verticale à D, changer de main puis circumduction verticale à G (Avant, Bas, Arrière, Haut, Avant et plan sagittal pour les 2)
	5-8	❖ pivot retiré en-dehors sur JD fléchie	❖ serpentins « verticaux » avec bras G à l'oblique basse
8 ^{ème} x 8	1-2	❖ Tourner vers 3 sur ½ pointes BG à la 2 nd	❖ Circumduction horizontale au-dessus de la tête et faire un changement de main ; spirales à D
	3-4	❖ ¼ de tour vers D pendant la circumduction, puis se placer face à 5, pieds serrés sur ½ pointes, bras en 2 nd	❖ Continuer spirales vers 7 pendant déplacement
	5-6	❖ pas chassé latéral G en plaçant BG plié dans le dos	
	7-8	❖ pas chassé arrière D avec BG à la verticale (déplacement vers 3)	

9 ^{ème} x 8	1-2 3-6 7-8	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Faire ½ tour vers la D, fixer position pieds serrés sur ½ pointes ❖ Tour sur les fesses, finir debout face à 3, ❖ En étant face à 5, prendre appui sur la JD puis G (jambe d'appui fléchie, l'autre tendue avec pied pointé) 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Circumduction horizontale au-dessus de la tête (D, Arrière, G, Avant) ❖ spirales ❖ Mouvement en 8 sur plan vertical, frontal dorsal
10 ^{ème} x 8	1-2 3-4 5 6-8	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Tourner vers la D se retrouver face à 8 ❖ Pas G, équilibre en retiré en fermeture sur jambe d'appui G ❖ Reposer pied D avec la tête vers 1 ❖ Piquet D vers 8 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Enchaîner circumduction sur le plan sagittal (Avant, Haut, Arrière, Bas) ❖ Balancer vers le haut et attraper extrémité du ruban avec la MG ❖ Tout en maintenant l'extrémité du ruban avec la MG, faire 1 circumduction sur le plan sagittal
11 ^{ème} x 8	1-2 3-4 5-8	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 1 sautillé par-dessus ruban, toujours en avançant vers 8 ❖ ½ tour vers la D, en resserrant les pieds face à 4, tout en étant sur ½ pointes ❖ Reculer vers 7 en enchaînant sur 1 tour naturel 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Effectuer 2^{ème} circumduction sur le plan sagittal, puis lâcher l'extrémité du ruban ❖ Donner 1 élan vers 4 ❖ Serpentins horizontaux (3, Bas, 7, Haut, 3) et terminer le mouvement au sol
12 ^{ème} x 4	1-2 3-4	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Battement attitude avant sur jambe d'appui G ; BG dans le dos ❖ Poser PD et quasi simultanément le genou G en arrière ; BG en avant à l'horizontal, avec paume de main vers 3 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Serpentins horizontaux
13 ^{ème} x 8	1-4 5-6 7-8	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Poser genou D près du genou G en faisant ½ tour vers la G, pour être face à 8 ❖ Equilibre à genou vers 8 ❖ Reposer pied pour glisser en grand écart (120° minimum) vers 8 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Circumduction horizontale au-dessus de la tête (Avant, G, Arrière, D, Avant, G) avec un changement de main en fin de mouvement ❖ Serpentins horizontaux avec MG sur le côté ❖ Continuer serpentins horizontaux sur le côté G pendant la descente en écart au sol
14 ^{ème} x 8	1-4	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Poser la MD au sol, faire 1 passage sur le ventre en refermant les jambes et en les pliant, puis passer sur les fesses avec jambes serrées fléchies vers 8 (cf. vidéo) 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Faire circumduction horizontal (G, Avant, D, Arrière, G)

	5-8	❖ Se mettre sur le dos, lever 1 jambe tendue, et revenir à la position initiale.	❖ Passer la baguette sous la jambe en changeant de main, continuer le mouvement avec 1 circumduction horizontale (D, Arrière G, Avant, D, Arrière) pour revenir en position assise
15 ^{ème} x 8	1-6	❖ Remonté en pont , puis faire 1 relâché avec PG sur ½ pointe en arrière (les 2 jambes sont fléchies) BD en arrière oblique haute et BG en avant oblique basse ; toujours vers 7	❖ Serpentins horizontaux (Arrière, Haut, Avant, Bas), terminer mouvement par 1 balancé en arrière ❖ Circumduction sur le plan sagittal (Bas, 7, Haut, 3, Bas, 7)
	7-8	❖ Se redresser, resserrer les pieds puis se placer sur ½ pointes en 4 ^{ième} (pied G devant pied D), MG à la taille ; tête, buste et coude G vers 1, bassin vers 7	
16 ^{ème} x 8	1-5	❖ Course en arc de cercle vers le fond, se retrouver face à 1	❖ Serpentins verticaux
	6-7	❖ Un pas G vers 1, saut retiré en fermeture (jambe D fléchie) avec ½ tour	❖ Circumduction horizontale au-dessus de la tête (Avant, G, Arrière, D, Avant, G)
	8	❖ terminer tour pieds serrés sur ½ pointes, tête et BG vers 2	❖ Spirales
17 ^{ème} x 8	1-6	❖ Pas chassé, 1 pas, saut de biche vers 2	❖ Spirales pendant pas chassé et le pas, puis circumduction sagittale (Bas, Avant, Haut, Arrière, Bas, Avant) ❖ spirales
	7-8	❖ 2 pas vers 5 sur ½ pointes (D, G croise devant D) avec MG à la taille ; buste et tête vers 3	
18 ^{ème} x 8	1-4	❖ Glissade vers 5, bras libre en 2 nd ❖ Ramener pied G et faire ¾ de tour vers la D (bras libre le long du corps), se retrouver face à 1	❖ Début grand mouvement en 8 horizontale (D, Arrière, G, Avant) ❖ Fin du grand mouvement en 8 ❖ Petits mouvements en 8
	5-8	❖ Reculer vers 5, bras libre en 2 nd	
19 ^{ème} x 8	1-4	❖ ¼ de tour vers la D, se retrouver face à 3 ❖ Tourner vers la D, pour être face à 6	❖ Elan du ruban en arrière ❖ Circumduction verticale (3, Haut, 7, Bas) ❖ Lancer le ruban avec MG et récupérer avec MD
	5-8	❖ Se déplacer sous le lancer vers 8	
20 ^{ème} x 8	1-4	❖ Se tourner face à 1, fente latérale D, puis G et D (changement d'appuis), <i>sur les accents</i>	❖ Elans D, G, D
	5-6	❖ Resserrer pieds en ramenant pied D	❖ Circumduction horizontale (Avant, G, Arrière, D)

	7-8	❖ Croiser pied D devant pied G, ½ tour vers la G	❖ Echappé horizontale, récupérer avec main D
21 ^{ème} x 4	1-4	❖ Sur ½ pointes, pieds serrés tourner vers 6 ❖ Pendant serpentins, pied G pointé derrière pied D et bras G monte tendu vers le haut, simultanément bras D descend vers le Sol	❖ Circumduction verticale sur plan sagittal (Haut, Avant, Bas) ❖ Serpentins horizontaux passant au-dessus de la tête vers le sol (cf. vidéo)