PROGRAMME NATIONAL

PréCollectif 2

BALLON

Musique : « Fearsome flight » par le Cirque du soleil
Durée : 2’05

Composition réalisée par :
Club de Nouvelle Aquitaine (NA)

CARACTERISTIQUES

Difficulté élémentaire imposée :

- Remontée en pont (DE)
- Pivot en Retiré (DE)
- Sissone Arrière (DE)
- Battement avant ou arrière (DE)
- Equilibre Attitude avant (DE)
- Saut Cabriole avant (DE)

Relations imposées :

- Echange par rouler au sol
- Relation engin/engin

ABREVIATIONS

Mn(s) : Main(s)	**D** : Droite	**Avt** : Avant
Pd(s) : Pied(s)	**G** : Gauche	**Arr** : Arrière
Gx : Genou(x)	**Ht** : Haut	

Les **difficultés en gras et en rouge** pénalisées de 0,20 à 0,30 selon sa valeur seulement si elles sont inexistantes

Les fautes de textes **en gras et en orange** pénalisées de 0,20 si la réalisation n'est pas tentée et de 0,10 si elles sont jugées facilitantes et en concertation avec l'ensemble du jury

Musique	Corps	Engin
2x8	**INTRODUCTION LIBRE : 2 x 8 temps**	
1x8	<u>1ère Relation imposée en échange</u> Croiser pied D derrière pied G pour déposer l'engin au sol Déplacement marcher avec montée du bras D à l'oblique Haute, poser main G dans le creux du coude D et enrouler le bras D autour de la main G dans le sens Ht, Bas, Arr Avt	Rouler du ballon au sol avec l'aide de la main D à une autre gymnaste pour échanger.
2x8	Poser le genou G au sol pour effectuer un tour sur les fesses, bras D reste à l'horizontal. **Remontée en pont (DE),** avec circumduction des 2 bras décalés : D puis G dans le sens Ht/Arr/Bs/Avt, Finir pieds serrés sur demi pointes, deux bras sur l'horizontale Avt	Récupérer le ballon main D d'une autre gymnaste. Ballon tenu 2 mains
1x8	**Tomber en fente latérale haute D** **Fente latérale haute G** **Pieds en seconde sur 1/2 pointes, bras tendus** **Lever un genou au choix à l'horizontale, jambe d'appui tendue** **Pieds serrés, bras pliés sur l'horizontale Avt, à angle D et parallèles l'un sur l'autre**	**Amener le ballon à l'épaule droite** **Amener le ballon à la hanche gauche** **Amener le ballon à l'horizontale Avt** **Lâcher du ballon, rebond sur le genou** **Récupérer le ballon entre les Avt bras**
1x8 *Temps fort & silence*	**Relâcher buste et tête vers l'avant, pieds serrés, jambes fléchies puis remonter en déroulant l'axe vertébral**	**Rouler du ballon sur les deux bras jusqu'à la verticale basse sur le silence de la musique et tenu 2 mains sur le dérouler du buste**
1x8	Déplacement avec 3 pas jambes fléchies Déplacement avec petits pas jambes fléchies	3 petits rebonds au sol à 2 mains, enchaîner avec un grand rebond Récupérer le ballon sur le dos des mains Rouler continu du dos des mains jusqu'au bas du dos

1x8	Continuer le Déplacement avec petits pas jambes fléchies Débouler vers la D Préparation pivot avec un pas D	Finir le rouler du dos puis récupérer le ballon à deux mains Transmission derrière le dos MD à MG, Transmission devant le corps MG à MD.
1x8	**Pivot en retiré (360° DE) le bras D s'étire vers le Ht à la verticale.**	**Ballon en équilibre sur la paume de main orientée vers le Ht**
1x8	Déplacement en petite course sur pointes de pieds en maintenant le bras D à la verticale Circumduction du bras D vers Arr qui revient sur l'horizontale Avt Bras G fléchi, coude levé sur l'horizontale	Rouler vertical du ballon de la main vers l'épaule. Ballon arrêté avec main G à hauteur de l'épaule Rouler horizontal «accompagné » (Avec main G) du ballon sur le bras D, de l'épaule à la main D
1x8	Pieds serrés sur demi pointes, bras libre tendu à l'horizontale latérale Effectuer un quart de tour, genoux pliés sur demi pointes	Rebond avec la main D Rebond avec le coude D Rebond avec la main D réception 2 mains
1x8	<u>2ème Relation imposée engin/engin</u> Gymnaste A, ballon tenu à deux mains, bras fléchis près de la poitrine Gymnaste B, bras fléchis devant le visage, ballon tenu 2 mains Fin de la 2ème Relation	A fait un petit lancer « en cloche »2 mains B garde le ballon 2 mains et repousse le ballon de A vers le Ht et Avt par extension des 2 bras pour renvoyer à la partenaire A réceptionne 1 main
1x8	Monter sur demi pointes avec 1/4 de tour minimum, pieds serrés Descente au sol en posant genou puis fesses sans l'aide de la main libre Roulade Arr Arriver genoux serrés, assise sur les talons	Ballon en équilibre sur main D Poser le ballon au sol à côté de soi, bras tendus Rouler au sol à côté de soi Récupérer le ballon devant soi à 2 mains
1x8	Passer à genoux dressés, bras tendus sur l'oblique basse G Demi plié à genoux, pour être en concordance En appui sur le genou D, extension de la jambe G à G bras D sur oblique Hte, bras G fléchi dvt le corps. A genoux dressés, bras G fléchi à l'horizontale Avt, paume de main G face au sol	Ballon sur oblique basse G Huit vertical frontal/dorsal (sens : bas/ Dte/ht/G) en amenant le ballon par balancer frontal vers la D puis derrière la tête Sortir le Ballon à G et Dvt Élan de G à D avec transmission du ballon ds main D Échapper du ballon sous le coude G Réception MG
1x8	Se relever, bras D tendu à la verticale, déplacement en tournant vers la G, Déplacement Arr	Poser le ballon derrière la nuque et l'accompagner jusqu'à l'épaule D Rouler du ballon sur les 2 bras, finir ballon main D

1x8	Assemblée, **Sissonne Arrière (DE)**	**Lancer vertical 1 main pendant le saut et réception 1 main**
1x8	Station droite, 2 pieds serrés, bras tendu sur l'horizontale Avt, torsion poignet et épaule D en aller/retour intérieure puis extérieure avec accompagnement des jambes	Le ballon en équilibre sur paume de main D
1x8	« Marquer l'accent par stabilisation » des appuis sur demi pointes (voir vidéo), jambes serrées et fléchies, bras D à l'horizontale Avt, bras G à la verticale puis déplacement « marche fléchie piétinée » vers l'Avt pendant que le bras G effectue une circumduction vers l'Arr et le bas	Ballon en équilibre sur la paume de main D Rouler sur le bras D, aller-retour avec un repousser de la tête (Du front vers la main)
1x8	¼ de tour avec « Stabilisation » des appuis sur demi pointes, jambes serrées et fléchies, bras G croisé derrière le dos, bras D fléchi près de la hanche, les deux mains sur la hanche D et se déplacer en petits pas rapides vers l'Avt	Amener le ballon sur la hanche D, prise à 2 mains et mouvements circulaires du ballon entre les deux mains pendant le déplacement
1x8	**Battement avant ou arrière (DE)** Relâchement du corps et de la tête vers l'Avt, jambes pliées sur pieds plats Sursaut 2 pieds vertical jambes tendues pour se redresser	Transmission sous la jambe MD à MG Bloquer le ballon entre le ventre et les cuisses Libérer le ballon Rebond passif, récupérer à deux mains sur le silence musical
1x8	Bras fléchis devant la poitrine Extension des bras avec mouvement de translation horizontale de D à G à l'horizontale sur un déplacement en arc de cercle et en tournant Reculer bras fléchis à hauteur de poitrine	Ballon 2 mains sur l'horizontale Faire tourner le ballon autour de son axe par rotation des mains

1x4 1x8	**Équilibre attitude avant (DE)** Debout sur demi pointes, pieds serrés **Descendre un genou au sol pour réceptn du ballon et se relever**	**Transmission au-dessus de la tête de MD à MG en croisant les poignets** Amener le ballon dans les deux mains, dans le dos **Échapper le ballon au- dessus de la tête de l'Arr vers l'Avt réception main D en appui sur le genou**
1x8	Deux pas chassés en ligne brisée **Premier pas chassé** **Second pas chassé, cabriole avant (DE)**	Echapper du ballon sous l'avt bras G, réception main G **Ballon en équilibre sur main G pdt le chassé et la cabriole**
2x8 1x2	Passage en seconde avec un léger relâchement du corps Accompagner l'élan en s'étirant, en appui sur la jambe D, jambe G tendue latéralement, bras G à la verticale Tour naturel à G avec circumduction alternée des bras sur la verticale, main D puis G **Tour sur genou G au sol avec circumducton alternée des bras (idem tour naturel)** Passer en fente haute Arr, poids de corps sur la jambe Arr, avec petite onde du buste et circumduction simultanée des bras (Avt/ ht/bas/Arr)	Transmission par balancer frontal de main G à main D, Ballon en équilibre sur la main D, sens Haut/Avt/Arr/Bas/ Idem pendant le tour au sol sur le genou Ballon toujours en équilibre sur main D
1x8	Effectuer un huit horizontal dessous en fermeture puis dessus en ouverture avec accompagnement du buste sur place en tournant vers la G sur place en tournant vers la G puis en ouvrant légèrement la courbe de circulation	Ballon en équilibre main D sens Avt, G, Arr, D (Dessous puis dessus)
1x8	Descendre un genou au sol, assise sur un talon Se relever, avec flexion/extension d'une jambe	Immobiliser le ballon au sol sous les avants bras, poignets « flex » Rouler du ballon au sol sous l'action du pied
1x8	Glissade sur jambe D, cercle frontal du bras D (Ht, D, bas), bras G à l'horizontale latérale Puis pas de bourré (ouvre, croise, ouvre)	Rouler sur le sol

1x8	1/4 de tour, poings serrés, bras fléchis et parallèles devant le visage, le bras D sous bras G Ouvrir le bras G par le Ht, le bras D par le bas pour les ramener à l'horizontale latérale Descendre en grande fente vers l'Arr avec pose mains au sol G puis D de chaque côté des pieds, Resserrer jbe avt à jbe Arr tendues, en appui sur les mains avec extension du buste et tête Avec repousser des mains au sol, flexion des jambes, revenir en position assise sur les talons	Arrêter le Ballon entre les chevilles Poser le dessus du pied sur le ballon Le ballon roule sous la pression de la jambe jusqu'à hauteur de la hanche Ballon sous le bassin Le ballon roule du bassin au ventre, le récupérer main D
1x8	En appui sur la paume de main G, piétiner autour de cet axe pour se relever Élan frontal à G en appui sur jambe G	Ballon en équilibre sur la main D Ballon tenu devant la poitrine
1x8	Elan frontal à D, avec transfert du poids du corps Enchaîner un tour naturel dans la continuité du mouvement	Échapper du ballon au- dessus de la tête de main D à main G Circumduction Bas/Avant/Haut ballon main G
1x8	Petit saut de chat tournant sans monter les genoux **Transfert du poids du corps à D** **Transfert poids du corps à G**	Rebond actif main G, réception main D **Amener le ballon derrière la nuque** **Poser le ballon à l'aide des deux mains**
1x8	**En appui sur jambe G, buste penché, dérouler les bras à l'horizontale latérale**	**Ballon en équilibre sur la nuque**
1x4	Récupérer l'engin main D en se tournant vers la D Buste relâché vers l'avant, tour sur demi pointes pieds serrés	Petit rouler sur épaule D pour saisie main D Transmission derrière les genoux
1x4 3x8	**FIN LIBRE: 1 x 4 temps + 3 x 8 temps**	