

PROGRAMME CIRCUIT JEUNESSE

Individuel.le « ESPOIR »



MAINS LIBRES

Wonder Wheel – Brand X Music
Durée: 1'11

Composition réalisée par :
CTD GRS 78 (Région IDF)

CARACTERISTIQUES

Difficultés imposées :

- Onde latérale totale du corps (DE)
- Equilibre sur demi-pointe jambe droite tendue à l'oblique basse en avant (45°) (DE)
- Pivot (360°) retiré en ouverture (DE)
- Saut de biche (DE)
- Equilibre à genoux latéral (DM)
- Planche faciale sur pied plat (DE)
- Pivot (360°) jambe oblique basse arrière (45°), jambe d'appui fléchie (DE)
- Relever en pont avec passage par la flexion dorsale sur pied plat (DE)

CODIFICATION

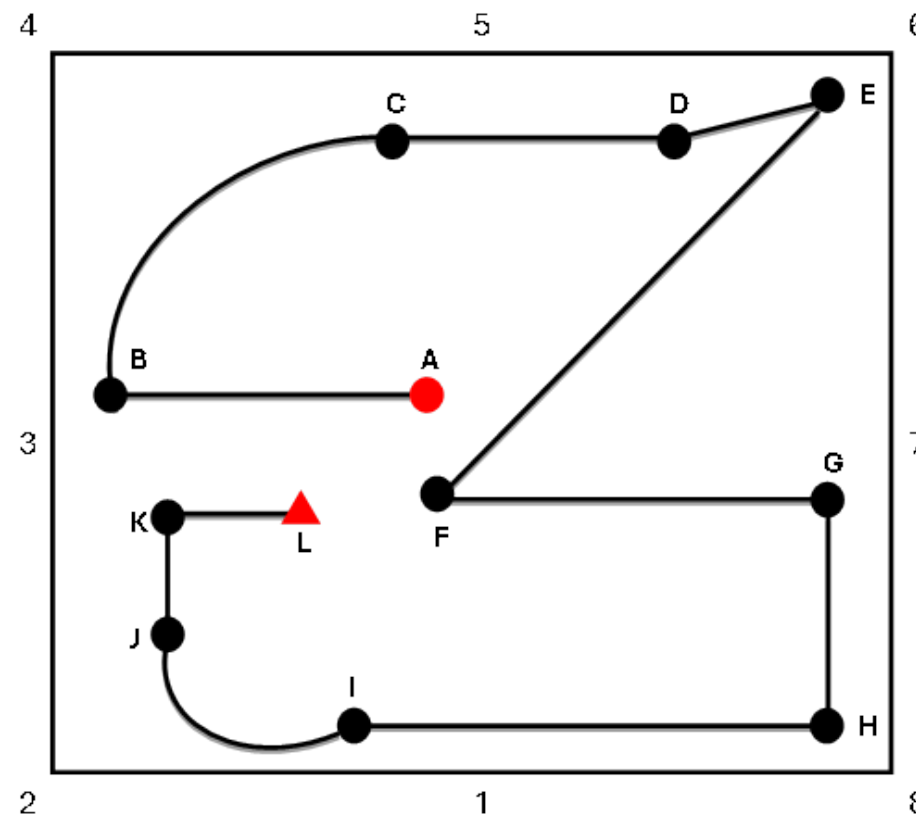
Mn(s) : Main(s)	D : Droite	Avt : Avant
Pd(s) : Pied(s)	G : Gauche	Arr : Arrière
Gx : Genou(x)	Ht : Haut	

Les difficultés en gras et en rouge seront pénalisées de **0,20 pt (DE)** - 0,30 pt (DM) pts seulement si elles sont inexistantes

Les fautes de textes en gras et en orange seront pénalisées de **0,20 pt** si la séquence indiquée dans le texte est inexistante ou réalisée partiellement et en concertation avec l'ensemble du jury.

Le reste du texte : absence totale d'un ou plusieurs élément.s technique.s successifs ou simultanés sera pénalisée de **0,10 pt** (cf : rubrique jugement de l'exécution – fautes de texte)

ESPACE (Point rouge A = position de départ / Triangle rouge L = Position de fin)



Musique	Description	Espace
Pose de début	Face à 1 debout pieds croisés, jambe D passe au-dessus de la jambe G, les genoux se touchent, le poids du corps est sur la jambe G. Pied G sur pied plat, pied D sur demi-pointe. Le bras G est plié à l'horizontale avec main G flex qui touche du bout des doigts la fosse cubitale droite (intérieur du coude). Le bras D est plié, l'avant-bras droit passe par-dessus le front et le bout des doigts de la main D touche le coude du bras G (type "cadre", laissant paraître les yeux). (Cf vidéo)	A
1	Dégager jambe D en ouverture pointée à droite vers 3, simultanément les mains se rejoignent : paume de la main D sur la main G en glissant sur l'avant-bras. Les bras restent devant le visage (Cf vidéo)	A
2	Croiser la jambe D derrière la jambe G en posant le pied en demi-pointe, les genoux se touchent. Simultanément la main D pousse la main G pour intervertir le niveau de hauteur du bras G avec le bras D tout en gardant les mains collées. Le bras G est au-dessus du bras D. (Cf vidéo)	A
3-4	Vers 3 face à 1 dégage jambe D pour effectuer une onde latérale totale en seconde (DE) . Les bras accompagnent le mouvement.	
5-6-7-8	Finir l'onde face à 3 en effectuant 2 pas sur pied plats (JG puis JD). Les bras effectuent un cercle de bras vers l'arrière (dev, ht, ar, bas) en décalé bras G puis bras D. Refermer les pieds en 6 ^{ème} , bras D vers le haut, le bras G le long du corps. Sur l'accent musical, flex main D et tête vers la main D.	
1-2	Effectuer un Equilibre en relever sur demi-pointe jambe droite tendue à l'oblique basse en avant (45°), pied droit flex (DE1bis) . Bras G tendu devant et bras D à la seconde. Les mains sont flex.	
3-4-5	Terminer l'équilibre en faisant un saut retiré sur la jambe droite, bras en opposition (bras gauche devant et bras droit à la seconde). Continuer le sautillé en marchant vers 3 sur demie pointes les bras font une circondution inversé (bras D : av, bas, ar, haut / bras G : ar, bas, av, ht, bas) terminer en 6^{ème} par un relâché du buste en avant, la main D passe devant le visage, le point est fermé.	B
6-7-8	Effectuer une courbe en course talons fesses vers 5, le bras D contourne la tête en partant de l'épaule D pour arriver vers l'épaule G, le bras G est placé en seconde. Terminer la course face à 1.	
1-2-3-4-5-6-7-8	Sur l'accent face à 1 saut "repousser vertical" des 2 pieds en 1 ^{ère} sur place les bras se développent en même temps sur les côtés <i>comme des ailes d'oiseaux</i> . Après réception ouvrir en décalé les jambes tendues (Jambe G puis Jambe D) en seconde pieds flex en appui sur les talons, les bras suivent le rythme des jambes, montent à la seconde, les mains flex. Fermer les bras et les jambes vers 7, bras tendus à l'horizontale devant, main D flex haut, mains G pointe vers bas, pieds plats en 6e. Roue vers 6 terminée pieds serrés . Vers 7, dégagé pied droit pour faire un déboulé pieds serrés main D dans le dos, main gauche sur le ventre.	C - D

1-2	Finir le tour en ouvrant le pied droit vers 2 pour se placer en préparation pivot. Effectuer un Pivot (360°) retiré en ouverture, jambe droite, les bras en quatrième position (DE1) . Finir face à 4.	E
3-4	Ouvrir le pied droit à plat vers 6. En même temps, la jambe gauche s'étire vers 2 jusqu'à ce que le talon se soulève ; les deux jambes restent tendues. Le bras gauche monte pour effectuer un étirement du buste vers 2 puis il revient passant par le haut se poser sur la cuisse gauche. Réaliser une légère ondulation du haut du corps pour accompagner le mouvement du bras.	E
5-6	Les deux mains posées sur la cuisse gauche, effectuer un battement plié avec la jambe droite, tête en arrière, puis resserrer le pied droit sur le pied gauche face à 2 sur demi-pointes .	E
7-8	Face à 2, effectuer un pas chassé droit, les bras à la seconde, avec un pas du pied G puis un Saut de biche droit, les 2 bras restent tendus à l'horizontale pendant le saut (DE7), (1^{er} accent musical) Enchaîner avec une roulade avant et finir face à 2 au sol, les 2 jambes repliées, les 2 bras entourant les jambes, le buste en fermeture sur les cuisses et tête baissée	
1-2	S'allonger dos au sol-rapidement (2 ^{ème} accent musical), bras passant vers le haut pour arriver tendus le long du corps vers 6, jambes tendues et serrées vers 2.	F
1-2-3-4	Lever la jambe D tendue à 45° par rapport au sol, et en même temps plier la jambe G sur demi-pointe. Les bras restent dans leur position au sol et tendus. Plier la jambe D pour la passer sous la jambe G, par la droite, et déclencher un tour complet au sol, vers 4, jambes et bras tendus le long du corps. Relever le buste en position 4 ^{ème} au sol, vers 2, jambe G devant, genoux G pointant vers 8. En même temps, le bras droit s'étire vers 4, le buste et la tête suivent le mouvement, main G posée au sol, du bout des doigts, vers 8.	F
5-6	Extension de la jambe D vers 3, poser la main G vers 7, lever les fesses et effectuer une extension du buste en arrière, le bras D effectue une circumduction horizontale complète (Dvt, G, Dr, D). Finir le mouvement face à 8, sur les genoux les fesses levées les mains flex devant la poitrine, les coudes relevés sur le côté.	F
7-8	Réaliser un Equilibre à genoux latéral (DM 8) jambe libre au choix Sur accent 1 : pousser main D pour tendre le bras à l'horizontale Avt Sur accent 2 : pousser main G pour tendre le bras à l'horizontale Avt Sur accent 3 : tête en arrière en ramenant les mains au niveau du menton paume de main vers 1	F
1-2-3-4	Resserrer les genoux face à 7, puis se relever en 6 ^{ème} sur ½ pointes bras G à l'oblique haute, main D accrochée au coude G, tête vers le plafond	

5-6-7-8	Enchaîner petit saut sissonne arabesque jambe G arrière tendue, bras D replié devant la tête et bras G tendu à l'arrière. Demi-tour face à 3 pour enchaîner un sautillé jambe D en retiré, les 2 bras à l'oblique basse à l'arrière du buste face à 5, piquer le pied D et faire un pas chassé côté à D, bras D fait une circumduction frontale en ouverture (bas-G-haut-D-bas) Enchaîner avec un pas chassé côté à G face à 1 avec une circumduction frontale des 2 bras (bas-D-haut-G-bas). Resserrer en 6eme sur ½ pointes, bras le long du corps face à 1.	
1-2-3-4-5-6	Faire un petit sursaut jambe G pour enchaîner 4 pas marchés avec attaque par les talons jambes tendues vers 1 avec enroulement du buste vers l'avant suivi par les bras qui continuent le mouvement par une circumduction frontale (G-haut-D-bas).	G
7-8	Resserrer sur pied plat face à 1, bras fléchis à l'horizontale devant la poitrine, main G derrière main D, paumes de main face à 1, ramener poignet D vers le visage Puis remonter le poignet D vers le plafond.	
1-2-3-4	Sur les trois accents musicaux : 1- Allonger les mains toujours jointes vers l'oblique haute G, en dégageant le pied D vers 2, et le visage dirigé vers les mains. 2- Ramener mains sur la poitrine, la tête vers le bas, les jambes en 2nde position pieds plats. Relâcher le buste totalement vers le bas avec les bras qui accompagnent le mouvement jusqu'au sol. Rassembler les pieds en 6eme face à 3 jambes fléchies	H
5-6-7-8	Dérouler du buste et piquer le pied d'appui (jambe au choix) pour effectuer une planche faciale sur pied plat (DE 17). Les deux bras s'ouvrent de chaque côté sur l'horizontale latérale. Resserrer en sur demi-pointes 6^{ème} position, face à 3.	H
1-4	Demi-tour à D, série de petits pas rapides en reculant avec montée du bras D à la verticale haute, demi -tour à D, préparation du pivot jambe oblique basse Arr, jambe d'appui fléchie (jambe au choix) enchaîner tour sur les fesses, finir face à 7	
5-6	Face 7, poser les deux mains au sol. Les deux bras sont tendus et la tête est baissée. Effectuer une extension des 2 jbes tendues et serrées par repousser des coups de pieds en prenant appui sur les mains. Réception sur les genoux toujours face à 7. Poser les fesses au sol sur la droite et effectuer un demi-tour sur les fesses. Se retrouver assis face à 3, les deux jambes pliées, légèrement écartées, pieds plats sur le sol.	
7-8	Départ assis, effectuer un relever en pont avec passage par la flexion dorsale sur pied plat (DE 8). Le bras D effectue une circumduction sagittale vers l'arrière, lorsque le bras D termine le tour, effectuer une circumduction sagittale du bras gauche vers l'arrière. Terminer sur demi-pointes en 6^{ème} position face à 3.	I

1-2-3-4	Face à 3, les deux bras sont tendus le long du corps, effectuer un relevé en retiré sur jambe droite, jambe gauche fléchie en fermeture, le bras droit se lève à la verticale. Effectuer un demi-tour vers la droite en réalisant un relevé en retiré sur jambe gauche, jambe droite fléchie en fermeture, le bras gauche se lève à la verticale. Continuer à tourner en effectuant un relevé en retiré sur jambe droite, jambe gauche fléchie en fermeture, le bras droit se lève à la verticale. Réaliser une petite courbe avec les trois retirés. Terminer le tour face à 1 pieds serrés sur demi-pointes en 6^{ème} position, les deux bras tendus le long du corps.	
5-6	Reculer en réalisant un rond de jambe vers l'arrière, la jambe D est tendue. Effectuer simultanément avec le rond de jambe un mouvement circulaire avec l'épaule D vers l'arrière. Puis faire la même chose à gauche	J
7-8	Termine sur demi-pointes, en 6^{ème} position face à 3. Reculer vers 7 en effectuant des 4 petits pas courus sur demi-pointes, jambes semi-fléchies. <i>Les bras se déplient en passant en bas, à l'arrière, à l'horizontale sur le côté puis reviennent à l'horizontale devant resserrés en effectuant un mouvement de vague avec le haut du corps afin d'accompagner le mouvement (Cf vidéo).</i>	K
1-2-3	Terminer face 3, en fente antéro postérieure, le poids du corps sur la jambe G. La jambe D est pliée devant, sur demi-pointe. Effectuer une circumduction du bras G bas-arrière-haut-devant, le bras D reste à l'horizontale devant. Lorsque le bras G rejoint le bras D, le bras G s'arrondie puis le bras D afin de former une couronne. Le placement en couronne entraîne un tour vers la droite sur demi-pointes. Terminer le tour face à 1, sur demi-pointes, les bras en couronne au-dessus de la tête.	
4	Sur le dernier accent musical, tomber d'un seul coup en fente latérale, jambe D fléchie sur pied plat, jambe G tendue. Les mains viennent se poser sur le sol, paumes à plat vers l'intérieur. Les bras sont fléchis, les coudes sont ouverts à 90° et le buste est penché vers l'avant, à l'horizontale.	L