

PROGRAMME NATIONAL  
Pré-Excellence 1



Ensemble Semi libre CORDE

Musique : « Avatar The last Airbender » Montage  
Thème par Jeremy Zuckerman  
Arrangé par Samuel Kim  
Durée : 2'15''

**Composition réalisée par :**  
Collectif Départemental Hauts de Seine IDF

## CARACTÉRISTIQUES

### Difficultés élémentaires imposées :

- DE - Équilibre Arabesque jambe oblique basse arrière 45° sur pied plat
- DE - Saut retiré avec ½ tour, appel 1 pied, réception même pied, cuisse à l'horizontale

### Relation imposée :

- Aucune

## OBJECTIFS :

- ⊖ Réaliser un travail corporel de base propre et précis
- ⊖ Maîtrise de l'engin corde grâce à un travail en concordance et en continuité avec les notions de freinage et d'accélération, de pression et d'allègement
- Travailler les enchaînements d'actions variés avec une prise de conscience de la manipulation fine de la corde en termes de prises, changement d'orientation du corps, changements de plans, de volume, de mise en mouvement, de variation des énergies.

### ABRÉVIATIONS :

|                 |               |             |
|-----------------|---------------|-------------|
| Mns : Mains     | Arr : Arrière | G : gauche  |
| Pd(s) : Pied(s) | Avt : Avant   | D : droite  |
| G(x) : Genou(x) | Ht : Haut     | Jbe : jambe |

**Les difficultés en gras et en rouge** seront pénalisées de 0,20 seulement si elles sont inexistantes

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

Les fautes de texte en noir seront pénalisées de 0,10 pour ABSENCE TOTALE d'un OU plusieurs élément(s) technique(s) simultanément(s)/successif(s) en concertation avec la majorité du jury.

| Séquence n° 1 (2x 8 temps) |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | Travail corporel                                                                                                                                                                                                                       | Travail à l'engin                                                                                                                                                                                                        |
|                            | <p><u>Position de départ</u> : A genoux écartés (largeur des épaules) et dressés dos droit<br/>                     Regard devant soi.<br/>                     Bras D à l'horizontale latérale, bras G sur la verticale.</p>          | <p>Corde pliée en 3, boucle tenue main D et nœud tenu seul dans main G</p>                                                                                                                                               |
| 1-2                        | En appui sur les genoux, Les pieds se déplacent latéralement et frappent le sol à D puis à G                                                                                                                                           | Rotation devant le buste en "8" horizontal de la main D, d'abord en bas, puis en-haut (au-dessus de tête)                                                                                                                |
| 3-4                        | Le corps effectue un ¼ de tour vers la gauche, jambes serrées                                                                                                                                                                          | Dans la continuité du mouvement, lâcher la boucle de la Corde, Corde ouverte avec un nœud dans chaque main, et enchaîner une circumduction horizontale des 2 bras en décalés au-dessus de la tête. (sens avt, G, Arr, D) |
| 5-6                        | <p>La main D se pose au sol à D du corps, main G reste au-dessus de la tête Prendre appui sur la main D pour passer à travers la corde en soulevant les genoux,</p> <p>Toujours en appui à genoux dressés</p>                          | <p><b>Passage dans la corde à genoux jambes serrées.</b></p> <p>La corde continue son mouvement pour enchaîner une rotation au-dessus de la tête des 2 bras parallèles</p>                                               |
| 7-8                        | <p>Accompagnement du buste vers l'avant</p> <p>Demi-tour à G avec ouverture du genou G tout en maintenant le bras à l'oblique basse arrière.</p> <p>Poser le pied G en se relevant, bras D tendu vers l'arrière à l'oblique basse.</p> | <p>Pour ralentir puis lâcher l'extrémité de la corde jusqu'à l'arrêt du nœud sur le sol devant soi.</p>                                                                                                                  |

|     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-4 | <p>Enchaîner avec une <b>DE équilibre Arabesque sur jambe G, jambe D oblique basse arrière 45° sur pied plat</b></p> <p>¼ tour à G</p> | <p><b>Tirade de la corde main D pour récupérer le 2ème nœud dans main D</b></p> <p>Terminer en attrapant avec la main G le milieu de la corde pliée en 2, corde à la verticale devant le corps main D en haut et main G vers le bas.</p>                         |
| 5-8 | <p>Rond-de-jambe D-G-D vers l'arrière et terminer avec un sursaut pieds serrés, genoux semi-fléchis.</p>                               | <p>Maintenir la corde sur la verticale avec La main D qui fait passer la corde derrière l'épaule D puis la G afin d'entourer les 2 épaules (main G reste devant le buste), puis la main G suit le même chemin pour revenir à la position initiale (Cf Vidéo)</p> |

| Séquence n° 2 (2x 8 temps) |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | Travail corporel                                                                                                                                                                                    | Travail à l'engin                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                            | Position du début : corps sur la verticale, pieds serrés en 6ème sur 1/2pointes, Bras G à l'horizontale latérale, bras D à la verticale basse croisé devant le buste                                | Corde ouverte maintenue à chaque extrémité dans le plan frontal à G du corps.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1-4                        | Tour naturel vers la D                                                                                                                                                                              | Circumduction frontale de la corde vers la D                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5-6                        | Avec transport du poids du corps, 1/4 de tour vers la D en fente avant sur jambe D et lorsque le bras G arrive à la verticale haute                                                                 | <b>Grande circumduction sagittale des 2 bras décalés (bras D puis bras G) vers l'arrière (Dvt, Ht, Arr)</b>                                                                                                                                                                                                                   |
| 7-8                        | Effectuer un demi-tour vers la G pour arriver en fente avant sur jambe G, poids du corps sur la jambe Gauche                                                                                        | <b>Enchaîner le mouvement avec circumduction sagittale des 2 bras décalés (bras G puis bras D) vers l'avant (Ht, Avt, Bas).</b>                                                                                                                                                                                               |
| 1-2                        | Demi-tour vers la D pour revenir pieds serrés et bras tendus à l'horizontale                                                                                                                        | La corde effectue une rotation sagittale sur le côté D du corps, puis échappé du nœud main G au-dessus de l'avant-bras D.                                                                                                                                                                                                     |
| 3-4                        | Incliner la tête Oreille G collée à épaule G et bras G sur l'horizontale latérale                                                                                                                   | Réceptionner le nœud G échappé sur l'épaule G                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5-6                        | Tourner vers la gauche en piétinant jambes fléchies, pieds serrés en 6ème, bras libre à la seconde                                                                                                  | La corde reste maintenue sur l'épaule et plane sur l'horizontale avec la vitesse de rotation du corps                                                                                                                                                                                                                         |
| 7-8                        | S'arrêter pieds serrés en 6ème jambes fléchies pour Effectuer une circumduction horizontale du buste (G, Arr, D) Finir la circumduction du buste en faisant un ¼ de tour vers G corde derrière soi. | Le bras D tendu effectue un ½ cercle vers la G (sens Avt, G, Arr) au-dessus de la tête pour libérer l'extrémité de la corde sur l'épaule L'épaule se baisse pour lâcher le nœud G au sol en tenant-toujours le nœud D dans la MD. Les bras sont tendus le long du corps. L'extrémité libre de la corde est freinée par le sol |
| 1                          | Marquer l'accent avec petit sursaut jambes fléchies pieds serrés. Bras G repousse à l'horizontale avant main flex, bras D tendu le long du corps                                                    | Corde toujours tenue par une extrémité                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| Séquence n° 3 (3 x 8 temps) |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | Travail corporel                                                                                                                                                                                    | Travail à l'engin                                                                                                                                                                  |
|                             | <i>Position du début : corps droit, pieds serrés en 6ème, bras tendus à la verticale basse</i>                                                                                                      | <i>Corde ouverte dans le plan dorsal un noeud dans chaque main</i>                                                                                                                 |
| 1-4                         | Étirement du corps vers le haut pour passer la corde de l'arrière vers l'avant et réaliser 3 sautillés dans la corde                                                                                | Enchaîner une série de 3 sautillés avant d'un appui sur l'autre dans la corde.                                                                                                     |
| 5                           | Pieds serrés en 6ème, jambes fléchies                                                                                                                                                               | Frapper du milieu de la corde sur le sol devant soi pour la faire rebondir                                                                                                         |
| 6-7-8                       | 4 pas croisés latéralement (croise G- ouvre D- croise G- ouvre D ou inverse), buste penché sur l'horizontale (vers l'avant dos plat) et bras tendus dans le prolongement du dos                     | Réceptionner le milieu de la corde à 2 mains pour avoir la corde en 4 (prise "moulinets").                                                                                         |
| 1-2                         | Se redresser puis réaliser un tour enveloppé vers la D                                                                                                                                              | Moulinets horizontaux de la corde en 4 vers la G (dessus et dessous la tête)                                                                                                       |
| 3-4-5-6                     | Dans la continuité du mouvement, pas chassé latéral à D et <b>DE saut retiré avec ½ tour vers la D, appel 1 pied, réception même pied, cuisse G à l'horizontale</b>                                 | Lâcher le milieu de la corde et ouvrir les bras sur l'horizontale latérale pour avoir la corde ouverte sur l' horizontale                                                          |
| 7-8                         | En reculant avec des petits pas sur demies-pointes, ouvrir le bras D tendu vers le haut et l'arrière, et le bras G plié contre le ventre à l'horizontale.<br>Sur demi-pointe jambes tendues en 6ème | Accompagner la corde pour qu'elle reste à l'horizontale puis <b>Rotation de la corde horizontale au-dessus de la tête, bras tendus et parallèles, poignets légèrement écartés.</b> |
| 1-4                         | Enchaîner avec un déboulé à D et                                                                                                                                                                    | La corde s'enroule une fois autour du corps de l'avant vers l'arrière                                                                                                              |
| 5-8                         | Finir avec une petite fente latérale à droite                                                                                                                                                       | Lâcher le nœud G pour réaliser <b>un échapper dans le plan horizontal</b> (la corde fait une boucle horizontale en bas)                                                            |
|                             |                                                                                                                                                                                                     | Garder la corde ouverte bras D à l'oblique haute et bras G à l'oblique basse.                                                                                                      |
|                             |                                                                                                                                                                                                     | Enrouler de la corde autour de la taille vers la D, bras D tendu vers le haut                                                                                                      |

**N.B :** Dans le texte et la vidéo, les moulinets horizontaux corde pliée en 4 se font à D (sens avt, D, arr, G). Il est à noter qu'il est possible d'enclencher les moulinets vers la G, mais dans ce cas, afin que la continuité du mouvement soit respectée, cela implique que toute la fin de la séquence doit être effectuée dans les sens inverse de rotation (engin :rotation, échappé MG..., et corporel : difficulté et sens de rotation des tours)

| DÉCOMPOSITION MUSICALE |           |                      |
|------------------------|-----------|----------------------|
| Intro                  | 1 x 8     | Libre                |
|                        | 2 x 8     |                      |
|                        | 2 x 8     | Séquence imposée n°1 |
|                        | 2 x 8     | Libre                |
|                        | 2 x 8     | Séquence imposée n°2 |
|                        | 4 x 8     | Libre                |
|                        | 3 x 8     | Séquence imposée n°3 |
|                        | 3 x 8     | Libre                |
|                        | 1 x 4     |                      |
|                        | 4 x 8     |                      |
|                        | 4 x 8     |                      |
|                        | 1 x 8 + 1 |                      |