

PROGRAMME NATIONAL

Individuel.le «MAINS LIBRES

EXCELLENCE 11-12 et 13-14 ANS»



MAINS LIBRES

Musique : Oro, Trinix – Sofiane Pamart

Durée : 1'28

Composition réalisée par la région OEPACA:

Chiara DURR, Maëlle TEISSEIRE, Satine LONEGRO,
Elodie SIAS, Margaud CRUCHAUDET, Laurence BARBE

CARACTERISTIQUES

Difficultés Corporelles imposées :

Equilibres :

- Grand rond de jambe en l'air (DM n°4)
- Pied à la main sur pied plat (DE n°12)

Sauts :

- Saut de biche (DE n°7) pour les 11/12 ans
- Saut de biche boucle (DM n°7) pour les 13/14

Pivots :

- Pivot avec jambe d'appui tendue, jambe libre en retiré en parallèle (DE N°1)
- Pivot crayon (DE n°2)
- Pivot attitude arrière (DM n°6bis)

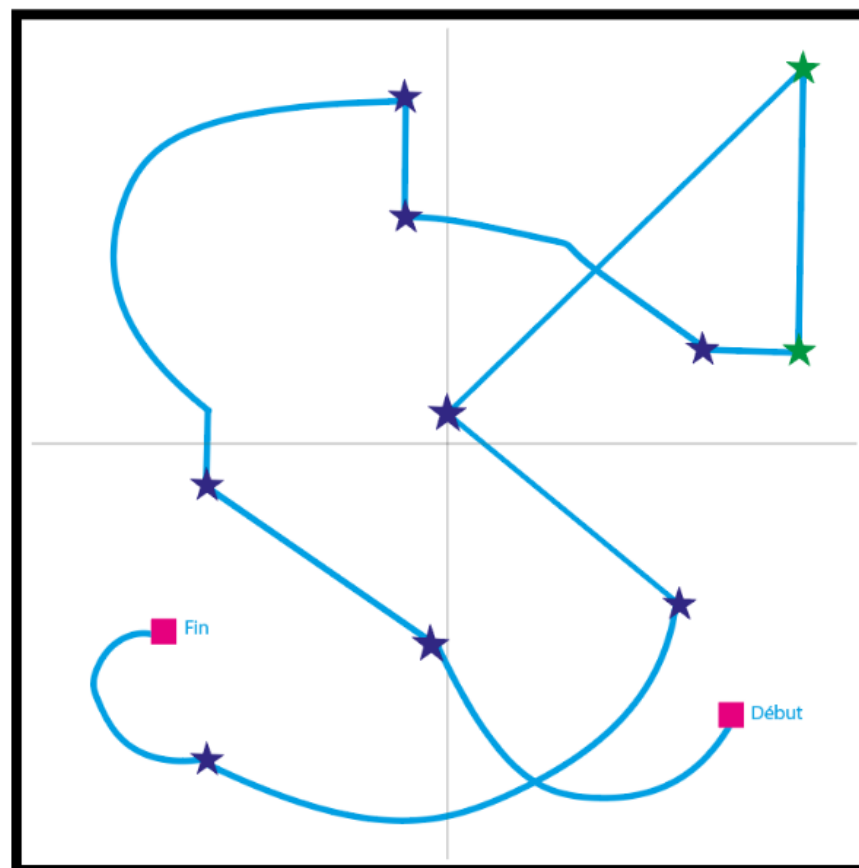
Ondes & Souplesses :

- Battement tendu sur pied plat à 180° arrière « i » (DE n°12)

CODIFICATION

D : Droite	Avt : Avant
G : Gauche	Arr : Arrière

ESPACE



Les **difficultés en gras, en rouge et soulignées** 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

Imposé EXCELLENCE 11-12 et 13-14 ANS – MAINS LIBRES

PAUSE DE DEBUT : Corps face à 8 et tête vers 7. Jambes tendues. Pied G à plat en ouverture et jambe D croisée derrière, pied D pointé. Bras G tendu sur le côté G à l'oblique basse, bras D en première position.

Musique	Travail corporel
7 - 8	Ouverture de la jambe D à la seconde en effectuant un grand plié face à 8, avec un relâcher du buste vers l'avant. Circumduction des deux bras qui se croisent dans le plan frontal (bas, haut, extérieur).
1-2	Revenir sur appuis jambe G, jambe D en retiré à la cheville en ouverture.
3-4	Un pas chassé en tournant vers 1, bras en 5 ^{ème} .
5-6	Piqué en tournant jambe G vers la D, Bras en 1 ^{ère}
7-8	<u>Pas jambe D vers 2 pour enchaîner un tour crayon 360°, jambe G libre (DE), bras en 5^{ème}.</u>
1	Finir pieds serrés face à 8, effectuer un sautillé en retiré vers l'arrière vers 4
2-3-4	Puis continuer avec de petits pas en reculant. Les bras effectuent une onde sur le plan horizontal (derrière, côté, devant). Le buste et la tête participe au mouvement de l'onde.
5-6-7-8	S'arrêter face à 8, effectuer une onde antéropostérieure avec circumduction des bras vers l'avant, finir en grand relâcher vers l'avant, jambes pliées.
1	Dans la continuité, saut en extension (3/4 de tour), bras tendus au-dessus de la tête. Finir face à 6.
2	Réception sur 2 pieds puis descendre en gainage en appui sur les mains, bras tendus, face à 6.
3-4	Tout en restant en gainage (jambe et buste alignés), circumduction de la tête uniquement (D-H-G-B).
5-6	Lever la jambe D pliée à 90° et poser le pied D à gauche du corps pour se retrouver assise face à 2, jambe D pliée et jambe G tendue vers 2.
7-8	Poser la main D au sol à droite du corps, mouvement du bras G à l'horizontale pour finir main pointée vers 4.
1-2-3-4	Tour sur les fesses vers la gauche, jambes pliées (type équilibre fessier), et finir face à 2.
5-6-7-8	Se relever sans les mains, en appui sur la jambe D. Effectuer un pas en avant jambe G pour se retrouver les deux jambes tendues, pied D pointé derrière. Les bras effectuent une onde vers le haut un bras après l'autre en décalé (cf vidéo).
1-2	Ouverture en seconde, grand plié vers 5, relâcher du buste vers 7, les bras accompagnent le mouvement. Dans la continuité, pas chassé latéral G vers 5.
3-4-5-6-7-8	Puis 3/4 de tour vers la droite pour effectuer un pas chassé vers 5, puis <u>saut de biche (DE) pour les 11-12 ans et saut biche boucle (DM) pour les 13-14 ans vers 7 (pied d'appel libre).</u>

Musique	Travail corporel
1-2-3	Quart de tour vers la droite, avancer dynamiquement vers 1 avec changement d'appui avec transport du poids du corps D puis G. Les bras sont à l'opposé des jambes (bras D à la seconde, bras G plié derrière la tête et inversement).
4	En restant en appui sur la jambe G sur demi-pointe, la jambe D passe en retiré au genou pour s'orienter face à 3 en préparation pivot : bras D devant, bras G à la seconde.
5-6-7-8-1-	Pivot attitude arrière (DM) sur la jambe D , bras en 5 ^{ème} , finir en 6 ^{ème} sur demi pointes face à 5.
2	<u>Accent 1</u> temps : jambe G tendue pied plat, jambe D pliée en demi-pointe, bras G plié dans le dos, bras D plié au niveau du nombril.
3-4	<u>Accent 2</u> : en montant en demi-pointes, quart de tour vers la droite, buste vers 7, tête vers 1. Jambe D tendue pied plat, jambe G pliée sur demi-pointe, bras D plié dans le dos, bras G plié devant le visage, paume vers l'extérieur.
5-6-7-8	Piqué jambe G vers 7 avec temps de suspension, jambe D à l'oblique basse. Les bras s'ouvrent à la seconde.
1-2	Tour vers la G pour finir face à 4, petit saut talons/fesses G/D en reculant vers 7. Onde/repousser des deux bras (devant, haut, derrière la nuque, devant). Finir, les deux bras sont tendus devant, poignets cassés vers le haut.
3-4	Face à 4, appui sur les mains (bras tendus), buste à la verticale, les jambes effectuent alternativement un talons/fesses.
5-6-7-8	Sur la respiration, face à 4, pieds à plat en 6 ^e position, bras le long du corps. Plier les deux bras au niveau du sternum, paumes vers soi. Se placer face à 3 en ouvrant dynamiquement les deux bras à la seconde.
1-2-3-4	Grand rond de jambe en l'air (jambe au choix) (DM n°4) , bras à la seconde. <i>Adaptation pour les 11-12 ans : Une tolérance est accordée sur la hauteur du pied libre qui doit rester entre la hauteur du genou et l'horizontale. Cette hauteur, une fois fixée, doit être la même tout au long du rond de jambe pour que l'élément soit validé.</i>
5-6-7-8	Grand relâcher, jambes pliées, pieds à plat en 6 ^{ème} , les bras suivent le mouvement. Se redresser dynamiquement, bras tendus à la verticale haute, décaler la jambe D devant jambe G sur demi-pointes face à 3.
1	Poser le genou G au sol, circumduction des bras dans le plan frontal, bras D plié, bras G tendu.
2-3-4	Roulade costale sur les coudes vers la droite, puis revenir sur les genoux dressés face à 1.
1	Accent : se redresser dynamiquement avec un sursaut en avant en prenant appui sur la jambe D, jambe G tendue derrière. Les bras montent simultanément au-dessus de la tête, poignets croisés, paumes face à 1.
2-3-4-5-6-7-8	Quart de tour à gauche, face à 7, déplacement vers 5 (pas choré – cf. vidéo).

Musique	Travail corporel
1-2	Petits pas face à 2 avec petit moulin des bras au niveau du nombril.
3-4	Roulade avant sans poser les mains, arriver sur le genou G dressé, jambe D pliée devant sur demi-pointe.
5	<u>Accent</u> : bras à l'espagnole.
6	<u>Accent</u> : poser les deux genoux dressés face à 8, les deux bras pliés, coudes en arrière.
7-8	<u>Accent</u> : genou D dressé, face à 6, jambe G pliée devant sur demi-pointe, bras à l'espagnole.
1-2-3	Remontée en battement « I » jambe D (DE) face à 7. Revenir en 6 ^{ème} , puis pas en arrière à gauche (jambe G tendue sur demi-pointe et jambe D pliée sur demi-pointe), bras au-dessus de la tête, poignets croisés, paumes des mains vers 8, tête vers 8.
4-5-6-7-8	Trois sautillés en tournant vers la droite (G-D-G) : bras pliés, coudes vers l'arrière, paumes vers le haut ; <u>puis</u> bras tendus à l'horizontale devant ; <u>puis</u> bras G tendu en l'air et bras D plié à 90°, main D au niveau du coude G. Finir face à 2.
----	Grand plié à la seconde, les bras pliés accompagnent le mouvement de la droite vers la gauche, les avant-bras parallèles.
1-2	Se tourner vers 7, petit « saut pédalo » avec légère extension du buste vers l'arrière , jambe D puis G, extension de la jambe G, arrivée pied G Flex.
3-4	Le bras D passe à gauche de la tête, puis derrière la nuque et termine le mouvement sur l'horizontale avant avec le poignet cassé vers le haut. Bras G tendu le long du corps.
5-6-7-8-1	Se tourner vers la droite face à 2 en montant les deux bras à la verticale. Descendre un bras puis l'autre. Pied à la main, pied plat (DE), face à 2.
2-3-4	Petite course en arc de cercle avec ouverture des bras à la seconde, buste et tête vers 1.
5-6-7-8-1-2-3-4	Pas chassé latéral D, petit manège enjambé*, puis enchaîner sans reprise d'appui un pivot retiré (360°) (DE) sur la jambe D, bras en 1ère.
5-6-7-8	Finir face à 1, glissade vers la droite vers 3 en ouvrant les bras à la seconde
1-2-3-4	Tour sur les fesses (fesse G au sol) pour arriver face à 5, saut de biche au sol jambe D avec appui main D.
5	Arriver sur les genoux face à 2, en appui sur les mains.
6-7-8	Ouvrir le bras D vers le haut pour se placer en pont , tête vers 2, pieds vers 6.
1-3	Descente au sol « en feuille » (nuque, dos, fesses), les jambes pédalent une après l'autre (cf. vidéo).
4	Finir assise, dos droit, jambes pliées et bras G tendu à l'horizontale devant vers 6, tête vers 1, main D posée au sol.

**le travail demandé est basé sur la réception du saut et la capacité à enchaîner un élément en pivot. Le la gym ne sera pas pénalisée si le pivot est réalisé correctement (axe, forme et giration de 360°) et que dans l'amplitude du mouvement, le saut est réalisé en difficulté (DM). Attention DS interdite dans ces catégories.*