

PROGRAMME NATIONAL

Masse Chorégraphié



CORDES

Musique : Bop to the Top (instrumental) par
Ashley Tisdale, Lucas Grabeel, Kevin Quinn,
Randy Petersen
Durée : 1 min 36

Composition réalisée par :
Collectif Régional ALBRA

CARACTERISTIQUES

Difficulté corporelle : Aucune

Relation imposée : 1 (réalisable en groupe de 3, 4, 5 ou 6 gymnastes)

OBJECTIFS :

S'adresse à des gymnastes débutantes ayant un comportement de type 6 défini par le code de pointage.

En recherche d'une maîtrise à l'engin dans le respect de ses caractéristiques en termes de concordance, de freinage et d'accélération, de plans, de continuité, sur des déplacements simples et compatibles avec la manipulation de l'engin.

Abréviations

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

Les fautes de textes en gras et en orange

Libre choix D ou G sur les sens, directions, trajets, orientations en fonction des choix de composition.

| Musique | Travail Corporel | Travail Engin |
|---------|---|--|
| 1-8 | <i>Partie libre</i> | <i>Partie libre</i> |
| 1-2 | Pieds serrés en 6ème. Ouvrir jambe droite latéralement à D en seconde en demi-plié. Ramener jambe G sur le côté D. Finir pieds serrés en 6ème. | Corde ouverte devant soi tenue par les deux extrémités, bras ouverts en seconde. Faire glisser la corde sur les poignets croisés pour venir la plier en 3, corde tendue à l'horizontale Avt. |
| 3-8 | Tour naturel à D, finir pieds serrés sur demi-pointes. | Corde reste pliée en 3 et les bras suivent la continuité du mouvement dans le plan sagittal : Bas, D, Ht, G. Libérer une boucle à D sur 2/3 de la corde en rotation dans le plan sagittal vers l'arrière (Ht, Arr, Bas, Avt). Le 1/3 restant est tenu tendu à 2 mains sur l'horizontale devant soi. |
| 1-4 | Pas rythmés « Mambo » avec transfert poids du corps : avancer pied D Dvt et fléchir jambe G à l'Arr, pointe du pied reste en contact avec le sol puis reculer pied D en Arr (sans resserrer les pieds) et fléchir jambe-G, pied G pointé au sol (cf vidéo). | Boucle de la corde toujours en rotation dans le plan sagittal. |
| 5-8 | Avancer jambe D vers l'Avt et réunir les pieds tout en effectuant un demi-tour vers la D sur demi-pointes. | Dans la continuité du mouvement, libérer la prise de la boucle Finir corde ouverte tenue par les extrémités pendant le ½ tour. Réaliser deux sauts alternatifs vers l'Avt dans la corde. |
| 1-2 | Finir bras tendus sur horizontale latérale, en 4 ^{ème} position le pied avant D flex, poids du corps sur la jambe Arr G légèrement fléchie. | Freiner la corde pour l'amener sous le pied D flex devant soi. |
| 3-8 | Bras en 2nd position, transférer le poids du corps vers l'avant afin que le pied G enroule 2x le bout de corde tenu main G (Avant-Gauche-Arrière-Droit) Réaliser un tour 2 pieds vers la G en avançant. | Milieu de la Corde tenue sous le pied D, enrouler la jambe G autour de la corde puis lâcher sur le sol le bout de la corde tenue main D. Dérrouler la corde et sortir le pied D. |

| Musique | Travail Corporel | Travail Engin |
|-----------------------------|--|--|
| 1-4 | Déplacement petite course talons fesses avec simultanément onde du bras plan sagittal | Corde ouverte au sol derrière soi, tenue main G. |
| « Blanche » | Pieds serrés en 6ème. | Elan de la corde vers l’Avt (Tirade) pour récupérer le second bout dans la main D |
| 1-8 | Petite course en courbe Pieds serrés en 6ème, buste penché vers l’avant. | Corde ouverte tenue aux extrémités, effectuer « Un voile » une grande circumduction bras décalés dans le plan horizontal au-dessus de la tête (Avt, D, Avt, G) Freiner le mouvt en 8 devt soi |
| 1-4 | Circumduction du buste | Circumduction horizontale au-dessus de la tête Regrouper les deux nœuds dans la MD, pour effectuer une rotation <i>corde en rotation horizontale</i> au-dessus de la tête. |
| 5-8 | Se déplacer sur demi-pointes en détournant vers la G | Ramener l’extrémité de la corde MG, corde pliée en deux à l'horizontale avant pour réaliser une fenêtre autour de la tête avec une corde souple (Gauche-Arrière-Droite-Avant). |
| <i>Temps fort</i> 1-2 | Pieds serrés en 6 ^{ème} | Récupérer la corde pliée en 4, tendue à l'horizontale avant. |
| <i>Temps marqués</i> 1-2 | Écarter pied D à Dte puis pied G à G tout en montant les bras à la verticale Hte, | Lever la corde bras tendus au-dessus de la tête |
| 3-4 | Descendre au sol en posant le genou G, descendre les bras devant soi | Puis la redescendre. |
| 5-8 | Tour sur les fesses vers la D avec écartement simultané des jambes tendues. Revenir à genoux dressés. | Relâcher la main G pour effectuer des rotations horizontales Main D au-dessus vers la D (sens D/Arr/G/Avt). |

| Musique | Travail Corporel | Travail Engin |
|----------------------|--|--|
| Temps marqués 1-2 | Ouvrir le genou D à Dte pour pointer le pied D sur le côté. Buste orienté vers la Dte. Resserrer les genoux et ramener le buste. | Tout en gardant le plan et le sens de rotation de la corde, tirer un nœud avec la main G pour l'avoir en 3. (1/3 de corde sur la verticale et 2/3 en rotations horizontales) |
| 3-4 | Idem avec genou G et torsion du buste à G. | |
| 5-8 | Se relever en prenant appui sur genou G pour arriver pieds serrés en 6 ^{ème} . | Lâcher le nœud de la main D. La corde reste tenue Main D par son milieu et un nœud MG à l'oblique basse avant, rotation horizontale au-dessus de la tête. |
| 1-8 | Se déplacer-en effectuant 4 sauts en retirés (Arriver pieds serrés en 6^{ème}) | La corde garde la même manipulation. |
| 1-4 | Pieds serrés en 6 ^{ème} . | Enrouler la corde autour de la taille par l'Arr en descendant le bras D sur le côté D et en tendant le bras gauche sur le côté G. Récupérer le nœud dans la main G, bras tendus à l'horizontale latérale |
| 5-8 | Equilibre attitude devant sur pied plat. (Jambe au choix) | Dérouler la corde en passant le bras G au-dessus de la tête. Dans la continuité, la corde termine ouverte à Dte du corps. |
| 1-4 | Course talons fesses en courbe. | Corde ouverte, effectuer une grande circumduction horizontale bras décalés au-dessus de la tête (Avt, Gauche, Arr, Droite) |
| 5-8 | Relation imposée : Gym 1 et Gym 2 se rapprochent et s'éloignent puis tendent les bras serrés à l'horizontale avant. Gym 3 termine sa course. | Gym 1 et Gym 2 croisent leurs cordes pour finir cordes tendues. |
| 1-2 | Gym 3 passe sous les cordes tendues et effectue un demi-tour pour finir bras serrés à l'horizontale avant. | Gym 3 échappe le nœud MD par-dessus les cordes puis le rattrape MD en passant sous les cordes pour finir corde tendue. |
| accent 3 | Toutes les gyms fléchissent les genoux, pieds serrés. | Toutes les gyms écartent les bras (bras D en haut, bras G en bas) pour ouvrir les cordes. |
| 4-8 | Toutes les gyms restent sur demi-pointes. | Gym 3 lâche le nœud tenu dans la main G, tire légèrement avec le bras D pour le faire revenir et le rattraper. Puis Gym 1 écarte ses nœuds à l'horizontale et Gym 2 écarte ses nœuds à la verticale Lâcher le nœud du bas pour tirer main opposée et faire revenir la corde. |

| Musique | Travail Corporel | Travail Engin |
|---------|---|--|
| 1-4 | Ouvrir Pied D, passage en seconde avec transfert du poids du corps de D puis G | Corde ouverte devant le corps, un nœud dans chaque main. Balancer à D puis à G |
| 5-6 | Tour naturel vers la D | La corde ouverte suit le corps en passant en bas, à D, en haut, à G. |
| 7-8 | Finir en fente latérale à Dte, Jambe Dte fléchie, jambe G tendue, pied G flex | Dans la continuité, enrrouler un tour de corde de bas en Ht sur bras D l'horizontale Avt dans le plan frontal, ralentir la corde pour effectuer un amorti. |
| 1-4 | Transfert de poids du corps pour resserrer Pied D à Pied D. Quart de tour vers la D. | Dérouler la corde du bras en repartant dans le sens contraire dans le plan frontal. La corde ouverte passe au-dessus de la tête. |
| 5-8 | Faire 2 grands sauts d'un pied sur l'autre en 2 appuis distincts dans la corde avec développer des bras | Avec franchissement de la corde par le même appui (saut D, réception G, saut D, réception G ou inversement) |
| 1-2 | Demi- tour avec montée des bras à la verticale Hte | Franchissement de la corde de l'Avt vers l'Arr avec saut d'un pied sur l'autre |
| 3-6 | Monter les 2 bras à la verticale en effectuant un demi-tour vers la D, Pied en seconde, Transfert de poids sur la jambe G pour finir en fente préparation Pivot. | La corde passe par la verticale, prendre les deux nœuds dans la main D. Amorti de la corde dans le plan sagittal côté G. La main G attrape l'extrémité de la corde pliée en 2 à l'horizontale. |
| 7-8 | Pivot retiré ½ tour | Transmission de la corde dans le dos de la main D à la main G sur l'horizontale |
| 1-4 | Pieds serrés en 6 ^{ème} . | Transmission de la corde devant de la main G à la main D pour finir en rotations horizontales au-dessus de la tête (sens D, Arr, G, Avt) |
| 5-8 | Déplacement en pas chassés latéraux : un pas chassé D, demi-tour sur la droite, deux pas chassés G. | Rotations dans le plan horizontal au-dessus de la tête MD. |

| Musique | Travail Corporel | Travail Engin |
|---------|---|---|
| 1-8 | <p>Effectuer un tour piétiné sur soi-même, genoux fléchis. Bras à l'horizontale.</p> <p>Finir le tour pied serrés genoux fléchis.</p> | <p>Dans la continuité du mouvement, récupérer un nœud dans chaque main et ouvrir la corde dans le plan horizontal.</p> <p>Dans l'élan de la corde, libérer le nœud G pour amener la corde ouverte derrière soi (freinage par l'ouverture latérale du bras D).</p> |
| 1-8 | <p>Déplacement en talon fesses.</p> <p>Demi-tour vers la D, finir pieds serrés.</p> | <p>Tirer la corde vers l'Avt pour la monter à la verticale.</p> <p>Effectuer un claquer sur le sol lors de la descente de la corde et récupérer le nœud-MG.</p> |
| 1-8 | <i>Fin libre.</i> | <i>Fin libre.</i> |