

PROGRAMME NATIONAL

Individuel « Honneur 11-12 ans »



Ballon

Musique : Jade Princess – Jon adamich

Durée : 1'30

Composition réalisée par :

Région FACPAC :

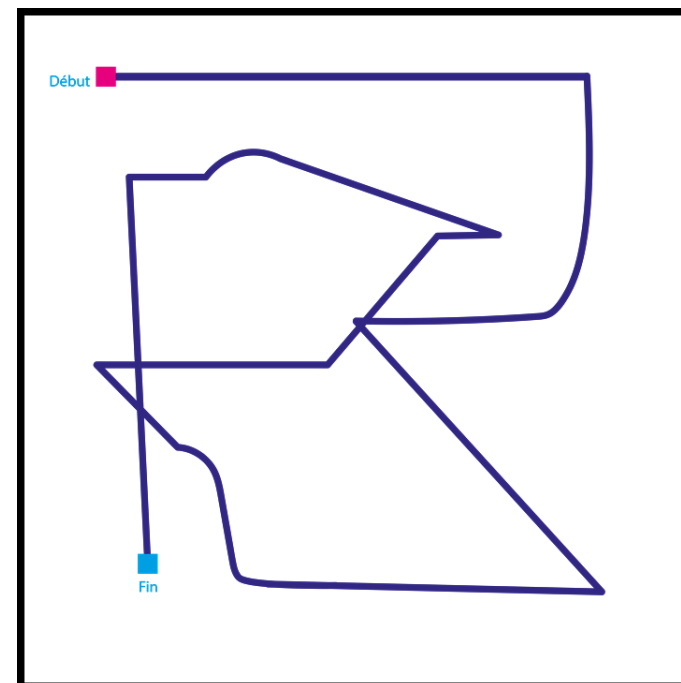
CARACTÉRISTIQUES

Difficultés élémentaires imposées :

- Promenade en retiré (DE)
- Pivot Attitude avant (DE)
- Saut Cabriole avant (DE)
- Remonté en pont (DE)
- Saut en retiré demi-tour (DE)
- Equilibre arabesque oblique basse sur pied plat (DE)

CODIFICATION

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



Pénalités appliquées par le Juge Arbitre Exécution en concertation avec l'ensemble du Jury.

Les **difficultés en gras et en rouge** seront pénalisées de 0,20 ou 0,30 pt selon leurs valeurs seulement si elles sont inexistantes.
(par exemple : DE inexistante = moins 0,20 pt – DM inexistante = moins 0,30 pt)

Si une **séquence en gras et en orange** n'est pas réalisée entièrement, comme indiquée dans le texte, ou réalisée partiellement, une pénalité unique de 0,20 pt sera appliquée pour cette séquence.

(par exemple : la réalisation de toute la séquence n'est pas tentée ou la réalisation d'une partie (ou de plusieurs parties) de la séquence est jugée facilitante = moins 0,20 pt)

Séquence	Musique	Corps	Engin
	Position de Début	Position assise sur les fesses face à 3. Les genoux sont légèrement fléchis. Le buste repose sur les genoux et les mains posées sur les tibias	Le ballon est placé sous les genoux
1	1-2	Ondulation du bras D puis du bras G à l'horizontale avant	
	3-4	Pousser le ballon avec les mains	Rouler du ballon jusqu'aux pieds
	5-6	Le pied D est au-dessus et le pied G se situe en dessous. Inversion des pieds	Récupérer le ballon entre les pieds Echapper et Rebond passif du ballon par les pieds
	7-8	Se placer sur les genoux face à 1	Réception ballon Main D
2	1-2 -3-4	Réaliser une extension latérale à G en appui sur la main G et le genou G, la jambe D est tendue dans le prolongement du corps. Finir sur les genoux face à 7	Réaliser un mouvement en 8 horizontal intérieur MG bas puis haut
	5-6-7-8	Se lever jambe D puis G	Echapper du ballon en venant croiser le bras G sur le bras D. Le ballon passe par-dessous le bras G. Réception main D
3	1-2-3	Marcher sur ½ pointes vers 7, regard en direction du ballon	Effectuer une série de 3 petits roulers sur la paume de chaque main au-dessus de la tête en alternant MD-MG-MD
	4	Finir un pied devant l'autre sur ½ pointes, bras tendus au-dessus de la tête	Récupérer le ballon à 2 mains à la verticale haute
	5-6	Fléchir jambe D pour finir en fente sur ½ pointes dos légèrement penché, puis resserrer les pieds	Placer le ballon au niveau de la nuque, puis rouler sur le dos pour le récupérer en bas du dos à 2 mains
	7	Petit sursaut vers l'Arr pendant le rebond, jambes légèrement écartés	Effectuer un rebond actif vers le sol, le ballon passe entre les jambes.
	8	Finir en 6 ^e face à 7	Récupérer le ballon MD
4		Pas chorégraphiés :	Ballon reste en équilibre sur la MD
	1-2-3	3 pas piqué retiré croisé jambe D devant la jambe G puis G puis D avec torsion du bassin vers l'intérieur	Torsion du poignet D vers l'intérieur. La main G vient se placer par-dessus le bras D et se positionne de l'autre côté du ballon
	4	1 pas D	Reprendre le ballon MG à l'horizontale Avt.

	5-6-7 8	Promenade en retiré sur PG (DE) en 4 temps Le bras D est à la verticale haute puis descend le long du corps Finir en 6 ^e face à 7	Ballon MG, effectue une circumduction sagittale (sens B avt ht) Finir ballon MG à l'horizontale Avt.e
5	1-2-3 4	Petite Course talons fesses en direction de 7. Descendre au sol dans position du « chevalier servant » pied D et genou G au sol	Lancer du ballon MG par élan pendant la course Réception main D qui accompagne la descente au sol
	5-6 7 8	Se relever face à 1, jambes fléchies à la seconde 2 ^{nde} Pas de bourré : croiser pied D derrière pied G, puis décroiser en ouvrant le pied G. Allonger les bras vers le haut, puis ouvrir à la seconde. Resserrer les pieds en 6 ^e face à 1	Venir placer le ballon au niveau du visage tenu à deux mains coudes relevés <u>sur l'horizontale latérale</u> « Pousser » <u>sans échapper</u> le ballon tenu à 2 mains vers le haut, récupérer le ballon main G, ouvrir les bras à la seconde jusqu'à l'horizontale Transmission du ballon de MG à MD coté G
6	1-2-3-4 5-6-7 8	Effectuer une course talons aux fesses en courbe. Face 3, Préparation fente JD <u>Pivot Attitude avant sur PD (DE).</u> Finir face à 3 en 6 ^e , regard vers le haut	Ballon en équilibre sur la main D. Le bras D s'ouvre vers l'horizontale <u>Avt</u> Transmission MD à MG derrière le dos pendant le pivot Ballon au niveau de la poitrine tenu à deux mains, coudes levés.
7	1-2 3-4	Petits pas courus Pas chorégraphiés : se placer face à 1 et effectuer un mouvement de vague latérale avec le corps vers la D avec transport du poids du corps sur Jambe D fléchie. La tête et l'épaule D engage le mouvement.	Rouler du ballon sur les deux bras. Reprendre MD. Circumduction frontale du ballon au-dessus de la tête avec la main D vers le haut puis prise à 2 mains au-dessus de la tête.
	5-6-7 accent musique	Sursaut sur place avec torsion, vissage buste et bassin à G , genoux vers 2. Sursaut sur place avec torsion, vissage à D, genoux vers 8.	Pose le ballon sur l'épaule G puis à D Ballon tenu à deux mains

		Grand sursaut jambes tendues, les bras vers l'Arr pour se retrouver face à 1. Pieds en 6^e genoux fléchis Finir 6^e genoux fléchis, le buste relâché devant.	Grand rebond actif du ballon à 2 mains Faire un petit rebond main puis rebond avec le coude (D ou G au choix). Récupérer le ballon MG.
8	1-2-3 4 5-6-7 8	1/8^e de tour à G, face à 8, bras sur l' horizontale latérale, effectuer un déplacement en pas chassés . <u>Saut cabriole avant (DE) vers 8</u> Ouvrir jambe G à la seconde, Transfert de Poids du corps sur jbe G, buste vers 6, Circumduction bras G vers 2 (bras en décalé) et en réunissant les pieds face à 2. 1/8^e tour vers 3, les bras le long du corps. Sursaut vers l'avant	Ballon tenu main G Echapper en courbe du ballon au- dessus de la tête avec transmission de main G à main D Circumduction arrière du bras D vers 6 (bas, Avt, Ht Arr) Ballon tenue main D. Rebond passif du ballon réception du ballon entre les pieds.
9	1-2 3-4 5-6-7-8	Effectuer un mouvement de repousser du bras vers l'Avt (cf vidéo) Puis marche en plaçant simultanément les mains derrière la tête , coudes écartés. Descente au sol, poser genou D et main D puis roulade costale ou ½ tour sur les fesses avec extension dans jambe à l'écart. Finir le tour ou la roulade face à 7 en appui les fesses et main G au sol, jbes écartées et fléchies.	Libérer le ballon par extension jbe D qui effectue un rouler sur le sol vers 3. Le ballon roule au sol Réception du ballon main D
10	1-2 3-4-5-6	<u>Remontée en pont (DE) face 7.</u> Pas chorégraphié : faire un 1/4 tour à G (face 5). Transfert du poids de corps de G à D	Circumduction du ballon vers Avt, Ht, Arr, Bs, Avt. Ballon tenu MD. Ouvrir simultanément bras D à l'horizontale latérale avec rouler du ballon sur le bras D et arrêter le ballon derrière la nuque avec la MG. Inverser les bras pour faire rouler sur bras G avec MD

	7-8	Effectuer un petit saut tournant talons fesses vers la G	jusque MG. Ballon tenu à deux mains à la verticale basse
11	1-2	Face à 2, en position de fente debout (jambe arrière D tendue, jambe gauche devant fléchie ½ pt)	Placer le ballon devant la poitrine. Puis effectuer un rebond sur celle-ci , récupérer le ballon à deux mains au niveau de la poitrine.
	3-4	Se déplacer en reculant, rond de jbe PD puis rond de jbe PG.	Ballon à deux mains effectue des petites « rotations » à G de la tête pour le premier rond de jbe et à D de la tête pour le deuxième.
	5-6 7-8	Face à 3 Enchaîner avec un déboulé, un tour 2 pieds à D Saut retiré demi-tour à G sur jbe d'appui G (DE) en passant les bras par la verticale hte	Rebond Passif Transmission du ballon derrière les genoux de MD à MG puis MD Dvt. Avec circumduction sagittale bas avant haut des 2 bras, ballon main D
12	1-2-3-4	Face à 7 Deux -pas de rock (flexion/extension) jbe D puis G .	Balancer des bras en opposition en passant par la verticale basse, 1 balancer par pas.
	5-6-7-8	Se tourner face à 2 en 6 ^e , reculer en petit pas sur ½ pointes.	Dans la continuité des balancés, finir les bras à l'horizontale. Grand rouler sur les deux bras de la D vers la G.
		Effectuer un demi-tour vers la G pour se retrouver de dos face 6 Pas chassé D vers 7 Pas chassé G vers 4	Transmission du ballon MG à MD Elan vers l'oblique Dte, Rebond actif avec transmission du ballon de MD à MG
13	1-2-3-4	Effectuer un demi-tour « sauté type patinette » vers la G. 2 bras sur l'horizontale latérale	Ballon tenue MG
	5-6-7-8	Continuer de détourner à G sur 2 pieds ,finir face 3.	En amenant le ballon sur la nuque pour transmettre à main D
14	1-2	Face 3 en 6 ^e , Reculer PG petite fente, tête face à 1	Ballon main D à côté de la tête, lancer par repousser vers le Ht.

	3-4	En fente, bras G fléchi derrière le dos et bras D à la verticale Hte les doigts formant un zéro (pousse sur majeur) avec une légère torsion du poignet.	Pendant l'envol du ballon et le rebond passif suite au lancer.
	5-6-7-8	Face à 1, effectuer une fente à D puis à G par transport du poids du corps	Réception 2 mains Ballon à deux mains, mvt en huit frontal/dorsal
15	1-2-3	3 sursauts en tournant 1 tour à-pieds joints, jambes fléchies.	« Friction » du ballon entre les deux mains. Le ballon est à hauteur du visage
	4-5-6	Buste légèrement cambré	
	7-8	Dégager la jambe droite tendue sur le côté D, pied pointé. Puis la jbe D vient croiser devant la jbe G pour dégager la jbe G tendue coté G, pied-pointé.	Le ballon vient se poser sur la poitrine et effectue une toupie avec une petite torsion préalable.
16	1-2-3	Circumduction des deux bras Arr, Ht, Avt, Bas. avec un saut des 2 jbes fléchies alternativement vers l'Arr, finir buste relâché	Rebond passif du ballon. Réception MD
	5-6	Se diriger vers 1, en déroulant l'axe vertébral, les bras s'élevant à l'oblique haute (bas, avant, ht).	Ballon en équilibre main D
	7-8	Placer les bras de part et d'autre de la tête (pharaon, mains en supination) Equilibre arabesque oblique basse latérale tendue pied plat (DE).	Ballon en équilibre main D
17		Resserrer pied G au pied D, ouverture jbe D à D en seconde descendre dos plat . Demi tour vers 6, 3 sautillés en reculant vers 2 avec jbe libre en retiré (D, G, D) Descente au sol, en posant genou D puis enchaîner avec une chandelle deux jbes tendues. Terminer comme en position du début : assise sur les fesses, jbes pliées, buste relâché sur les jbes.	Ballon tenu à deux mains, Translation du ballon sur l'horizontale de D à G, Finir ballon main D 1 ^{er} sautillé bras à la verticale basse 2 ^e sautillé ballon à la verticale Hte avec contact sur main G 3 ^e sursaut revenir à la verticale basse Poser le ballon au sol Faire un petit rouler vers soi. Le ballon est placé sous les genoux.