

PROGRAMME NATIONAL

Individuel.le « Excellence 11-14 »



MAINS LIBRES

Musique : Prologue - Raya and the last dragon
Durée : 1'29

Composition réalisée par :

Région BNPL :

Elise DA ROCHA, Olivia SANTOS DA SILVA et Virginie APPERE

CARACTÉRISTIQUES

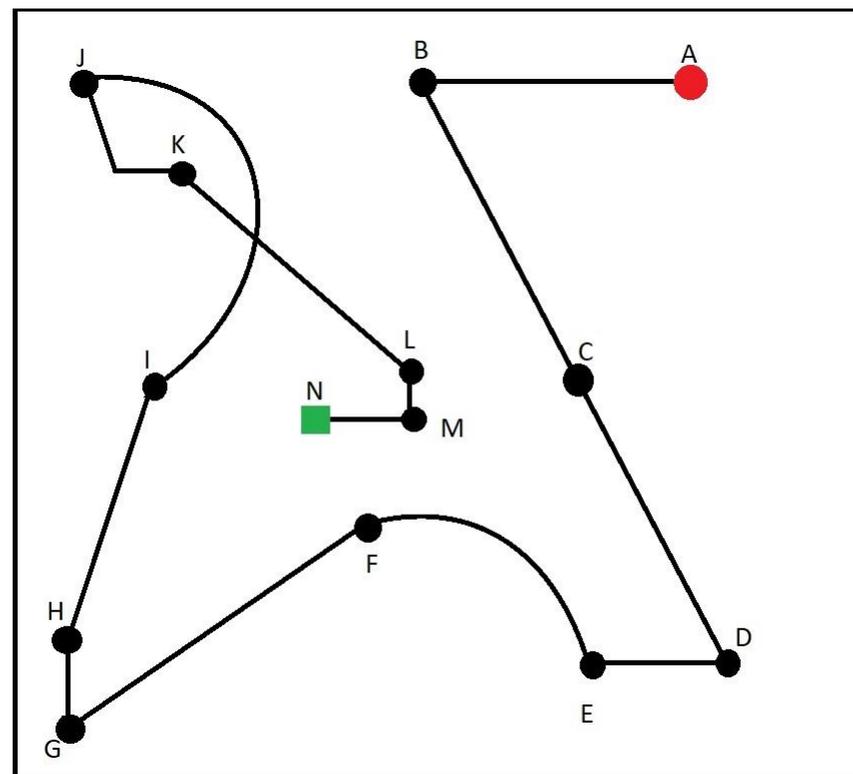
Difficultés imposées :

- DE** Roue départ sol avec changement de jambe (jambe au choix)
- DM** Saut ciseau demi-tour (au choix)
- DE** **E1112** : Equilibre retiré en dehors (D)
- DE** **E1314** : Promenade retiré en dehors (D)
- DE** Pivot attitude avant (G)
- DE** Saut de Biche (jambe au choix)
- DE** **E1112** : Flexion dorsale jambe libre fléchie en attitude avant (jambe au choix)
- DM** **E1314** : Flexion dorsale pied plat 180° (jambe au choix)
- DE** Circumduction du buste à l'oblique haute
- DE** Planche faciale sur pied plat (G)
- DM** Pivot (360°) jambe (au choix) oblique basse arrière (45°)

CODIFICATION

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

ESPACE (rond rouge = position de départ / carré vert = position de fin)



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 à 0,30 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	Travail corporel
Position de début A		Face à 1, accroupi, poitrine sur les Gx, bras croisés au niveau des avant-bras devant le visage.
A	Phrase 1	Face à 1, poser les deux Mns devant soi, glisser en écart facial pour resserrer les jambes derrière soi. Finir à plat ventre sur le sol. Lever la jambe G pliée vers l'épaule D afin de la poser au sol, tendue vers 3 (le buste se redresse naturellement). Finir assis jambes G tendue vers 3, la jambe D se plie pour venir poser le pied D à l'extérieur du Gx G. Le corps est face à 1. Positionner le dos de la Mn D devant le visage. Faire glisser le corps en même temps que la Mn vers la D (sur accent) en développant le bras D. Roulade costale vers 5 pour effectuer un rond de jambe complet (Hélicoptère)
B	Phrase 2	Enchaîner avec un tour sur le sol pour finir sur le dos. Bras en seconde sur le sol, relever le buste avec la tête en Arr, avec une jambe pliée (au choix), et une jambe tendue à l'oblique haute. Seq 1 : Dans la continuité de la position à Gx, prendre appui sur un pied pour partir en roue (jambe au choix) changement de jambe. Finir debout jambes serrées face à 7 bras à l'horizontal Dvt.
	Phrase 3 <i>Début des voix</i>	Face à 7, faire une petite onde antéropostérieure avec une circumduction du bras G bas/arr/ht et finir l'onde en posant la main G sur l'épaule D et en relâchant le buste vers le sol, Gx pliés. Remonter le bras D par l'avant, faire un quart de tour face à 1, en ouvrant le Pd D vers 3, jambe D fléchie, jambe G tendue. Continuer le mouvement du bras D par le bas et faire ressortir la Mn dans le creux du bras G, tout en réalisant 2 pas retirés tournants vers la G (D, G). S'arrêter face à 8, bras tendus, G à l'horizontale Avt et D à la verticale haute.
Vers C	Phrase 4	Réaliser un saut ciseau demi-tour (jambe au choix) . Seq 2 : Pendant le pas chassé, mettre les deux bras sur le côté et pendant le saut, lever les deux bras à la verticale haute. Réception du saut en se plaçant en seconde face à 2, jambes semi fléchies, avec un grand relâché du buste et des bras de droite à gauche, finir face à 8. Petits pas face à 8 : avance Pd D, rejoint le Pd G, recule Pd D rejoint le Pd G, tout en relâchant le buste vers le sol, bras suivant le mouvement. Finir le pas choré face à 1. Grand cercle avec croisé des bras de bas en haut qui terminent à la seconde, en ouvrant la jambe D.

Séquence	Musique	Travail corporel
C	Phrase 5	<p>Equilibre retiré jambe D en ouverture/Promenade retiré 1 tour D.</p> <p>Sans reposer, développer la jambe D vers 4 en accompagnant le mouvement avec le buste et les bras : les bras montent à l'oblique haute et reviennent à l'horizontale (bras G devant, bras D côté) en passant par le plié.</p> <p>Sur un pas de bourré (en croisant le Pd D derrière le Pd G), dessiner un cercle complet des bras à l'horizontale Avt (dans les sens des aiguilles d'une montre) Mns flexes.</p>
D	Phrase 6	<p>Pas G, pas sauté changement de jambe, et finir en fente avt G face à 8.</p> <p>Pivot attitude Avt G, bras D en seconde et bras G à la verticale. Terminer le pivot face à 8 et continuer de tourner sur deux pieds pour finir face à 3.</p> <p>Descendre en fente D en inversant les bras, terminant avec la main G au sol. Puis rapprocher le Gn G du pied D en baissant le buste et en ramenant le poing D près de la poitrine.</p>
E	<p>Phrase 7 <i>Courte de 6 temps</i></p> <p><i>Partie Musicale 2</i> <i>Changement de tempo</i> Phrase 1</p>	<p>Rond de jambe D au sol, bras D suit le mouvement à l'horizontale, tête se relève en même temps face à 1.</p> <p>Roulade Av sur l'épaule. A la fin de la roulade, poser d'abord un des Pds au sol, ce qui amorti la descente des fesses (garder la jambe pliée) et tendre la deuxième jambe au sol, bras le long du corps.</p> <p>Bras montent simultanément vers le haut (Mns flexes) les jambes ne bougent pas.</p> <p>Bras s'ouvrent à la seconde, la jambe pliée amorce une extension avant de replier les deux jambes pour relever le buste. Relevé du buste par l'extension du sternum, bras terminent à l'horizontale devant, tête dans les Gnx.</p> <p>En appui sur les mains derrière, mouvements de jambe (D/G/D) pour finir face à 1 et se relever en appui sur le Pd D. Faire $\frac{3}{4}$ de tour vers la G.</p>
F	<p>Phrase 2</p> <p>Phrase 3</p>	<p>Effectuer un trajet en courbe talons fesses vers 3 (bras suivent le mouvement).</p> <p>Assemblée Saut de biche. Seq 3 : Sur l'assemblée, le bras D tendu le long du corps, bras G plié dvt poitrine à la verticale. Sur le saut de biche, circumduction du bras D (Avt/Ht/Arr/bas) et bras G (Avt/bas/Arr/Ht/Avt).</p> <p>Face à 2, montée du Gn G (pied flex) en fléchissant les bras vers la poitrine, pousser simultanément les Pds et les mains flexes vers 2, tout en regardant vers le haut. En posant le Pd G au sol (jambes fléchies), tendre les deux bras devant : Mouvement d'aller-retour du bras G (plié le bras G vers la poitrine puis revenir à la position initiale)</p> <p>Petite course vers 2, avec le buste face à 1, Mns passent devant le visage pour se placer à la seconde, bras tendus sur le côté. Rejoindre les deux bras tendus à la verticale haute face à 2.</p>

Séquence	Musique	Travail corporel
G	Phrase 4	E1112 Flexion dorsale jambe libre fléchie (au choix) / E1314 Flexion dorsale pied plat 180° (au choix). Seq 4 : finir Pds serrés et enchaîner avec une roulade Avt finir debout.
	Phrase 5 <i>Courte de 2 temps</i>	En 6ème face à 2, mouvement du bras D vers le haut, menton levé. Le bras D s'arrête le long du corps.
H	<i>Partie Musicale 3</i> <i>Changement de tempo</i>	Déplacement en Arr : rond de jambe G avec rond de bras G qui termine à l'oblique haute (buste termine face à 7, tête face à 1)
I	Phrase 1	Basculer le poids du corps sur le Pd G en effectuant une glissade, petit cercle du bras D (cf vidéo). Faire un relevé sur le pied G et effectuer un petit battement de la jambe D à l'oblique avt basse. Piétinement en reculant vers 6, les bras « repoussent » l'air (bras G vers l'oblique haute Arr, bras D vers l'oblique basse Avt)
J	Phrase 2	Pas chassé G en courbe vers 4, petit saut vertical sur jambe G jambe D à l'oblique arrière basse en continuant le trajet du corps de 4 vers 1. Face à 1, pose le Gn D au sol, rond de jambe G au sol (les deux Mns suivent le mouvement en frôlant le sol en partant de la D vers la G), terminer sur le dos, jambe G tendue, jambe D fléchie vers 4. Bras D au sol en seconde, Mn G glisse de la Mn D passe au-dessus de la poitrine et termine au sol à G.
	Phrase 3	Poser le coude G, prendre appui sur son Pd D, lever le buste et le bassin et effectuer une circumduction sagittale vers l'Arr du bras D finir sur le ventre avec jambe D fléchie en l'air (cuisse ne touchant pas le sol). Face à 7, poser Mn D près de la Mn G, amorti de la poitrine. Tourner vers la G, tout en se redressant, puis réaliser un tour sur appuis fessiers et
	Phrase 4 <i>Courte de 4 temps</i>	Terminer sur les Gnx face à 1, Mns au sternum, coudes sur le côté tirés vers le haut. Seq 5 : A gx dressés, circumduction du buste à l'oblique haute de G à D, terminer à Gn face à 1 avec un relâché du buste, Mns au sol (les doigts vers l'intérieur), bras fléchis en ouverture.

Séquence	Musique	Travail corporel
K	<p><i>Partie Musicale 4</i> <i>Changement de tempo</i></p> <p>Phrase 1</p> <p>Phrase 2 <i>Retour des voix</i></p>	<p>Lever la tête sur l'accent. S'appuyer sur bras G, effectuer 3 petits pas autour du bras vers la G, monter progressivement le bras D à la verticale haute, terminer face à 1. Sursaut pour finir jambes fléchies, Pds en 6ème sur demi-pointes, bras D plié au niveau du front et bras G plié au niveau du menton, poings fermés.</p> <p>Ouverture des bras en seconde en desserrant les poings, en avançant D/G/D. Dernier pas, dégager la jambe G, face à 7 les deux bras à la verticale haute.</p> <p>Planche sur pied G, les deux bras ne bougent pas et sont ainsi dans le prolongement de la planche. Pieds joints, balancés des bras vers l'arrière avec relâché du buste.</p>
	<p><i>Partie Musicale 5</i> <i>Changement de tempo</i></p> <p>Phrase 1</p>	<p>Avec élan, ouvrir Pds en seconde face à 1, jambe D fléchie, jambe G tendue, bras D légèrement plié sur le côté D à l'oblique basse, bras G plié devant le buste. Changement d'appui, jambe G fléchie, jambe D tendue, bras G tendu à l'oblique haute, bras D plié devant le buste. Tour vers D sur le pied G, pour terminer le mouvement dans la diagonale face à 4. Bras montant à la verticale haute, croisant les poignets. Petite course en Arr, bras G descend en seconde (vers 2), bras D à la verticale, tête tournée vers 2.</p>
L	<p>Phrase 2 <i>Courte 6 temps</i></p>	<p>Rond de jambe D pour se tourner face à 7, avec simultanément un rond de bras D, finir les mains jointes, le dos des mains collées sur les fesses. Contretemps arrière, pied D/G/D. Terminer face à 1, jambe D fléchie, jambe G tendue, bras tendus à la verticale haute. Descente lente des bras légèrement fléchis en seconde, tête face à 7. Sur accent, fermeture des Pds sur demi-pointes et croiser les avant-bras en croix devant le visage.</p>
M	<p>Phrase 3</p>	<p>Suspension sur Pd (au choix) demi-pointe avant de poser l'autre pied, préparation pivot. Simultanément, mouvement des Mns à la verticale : lever le coude D en baissant le coude G jusqu'à tendre les bras. Refaire la même chose en inversant les bras. Pivot 360° jambe libre (au choix) tendue à l'oblique Arr basse, bras en seconde, paumes des Mns vers le haut. Dans la continuité du pivot, effectuer un tour, placer le bras G au niveau de la poitrine et bras D à la verticale haute, arrêt face à 1, Pds en 6ème. Terminer le mouvement avec un relâché du buste</p>

Séquence	Musique	Travail corporel
N	<p>Phrase 2 <i>Courte 6 temps</i></p>	<p>Circumduction du bras D vers l’Avt, jusqu’à la verticale haute Pas choré : regard (tête) face à 1 pendant toute la durée des pas chorégraphiés. <i>Cf vidéo explicative - pas chorégraphiés.</i></p> <p>Ouvrir le pied D en terminant en seconde face à 1, circumduction du bras D vers l’Arr, positionner le bras G plié à l'horizontale direction 3 (Mn au niveau du sternum). Légère inclinaison du buste vers l’Avt, plié jambe D en dedans (pd sur demi-pointe), jambe G tendue, positionner le bras D plié à l'horizontale (Mn au niveau du sternum), bras G tendu direction 7. Puis, inverser la position des bras en passant le bras D sous le bras G vers 3 et jambe D tendue et jambe G fléchie en dedans. Sans bouger les jambes, fléchir le bras D à la verticale, tendre le bras G le long du corps.</p> <p>Pas G vers 3, tendre le bras D à l’horizontale devant (vers 3) et circumduction du bras G (devant/ht/arr/bas). Serrer les Pds en 6ème, bras D revient vers la poitrine en serrant le point (attraper l’air).</p> <p>Pause de fin : extension du bras D vers le ht avec ouverture du poing, bras G le long du corps, tête en extension vers Arr.</p> <p><i>Bravo tu es allé.e jusqu’au bout !</i></p>