

PROGRAMME NATIONAL

Individuel.le « EXCELLENCE 15-16 »



MAINS LIBRES

Musique : Fragment 2- Rouge
Durée : 1'28

Composition réalisée par :
Lauriane Martinel du Club de Montgiscard (31)
Blandine Cattenoy du club de Labastide Saint-Pierre (82)

CARACTERISTIQUES

Difficultés Corporelles imposées :

- Variante de Roue (DE souplesse)
- Planche faciale pied plat (DE équilibre)
- Pivot 360° en retiré en ouverture, jambe d'appui fléchie et giration en dedans (DE pivot)
- Flexion dorsale arrière à l'oblique haute sur deux appuis (DE souplesse)
- Départ assis, remontée en flexion dorsale à l'horizontale en appui sur les coups de pieds (DM souplesse)
- Equilibre ½ pointe, retiré bas avec flexion du tronc latérale (DM équilibre)
- Pivot attitude arrière (DM pivot)
- Saut appel 1 pied, ½ tour pendant l'envol et réception le même pied (DE saut)
- Saut manège enjambé 120° (DM saut)

CODIFICATION

Mn(s) : Main(s)	D : Droite	Avt : Avant
Pd(s) : Pied(s)	G : Gauche	Arr : Arrière

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

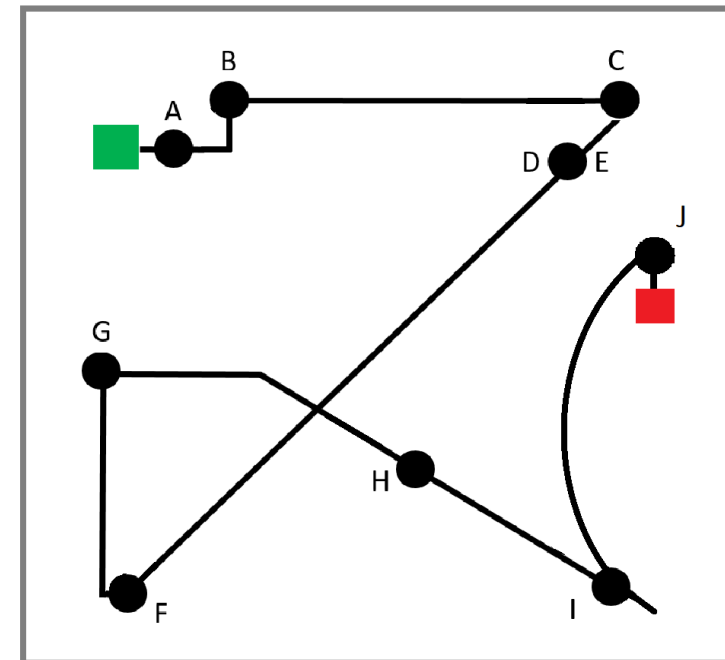
Les **difficultés en gras et en rouge** seront pénalisées de 0,20 à 0,30 selon leurs valeurs seulement si elles sont inexistantes.

(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)

ESPACE (carré vert = position de départ)



Attention Certaines séquences sont « répétées » dans le texte pour expliquer l'adaptation à réaliser en fonction de certaines difficultés à droite ou à gauche. Il faut bien sûr choisir son côté préférentiel (D ou G) et en aucun cas réaliser les deux côtés

Imposé EXCELLENCE 15-16 ANS – MAINS LIBRES

PAUSE DE DEBUT : Face à 1. Debout, pieds serrés, jambes tendues, buste droit. Bras parallèles, fléchis à 90° devant soi. Paumes de main ouvertes, doigts écartés. Paumes de main face au visage comme pour se cacher derrière.

Séquence	Musique	Travail corporel
N°1 Piano Seul Sol et Roue	1	Descendre coude gauche (avant-bras G) et monter avant-bras D de manière à ce que les mains ne soient plus alignées. Garder les bras devant soi, parallèles, paumes de mains toujours vers soi. Puis inverser (descendre coude D et monter avant-bras G). Le reste du corps est immobile seuls les bras bougent.
	2	Tendre le bras D à la verticale vers le plafond, projeter le regard vers sa main D et mimer le fait d'attraper quelque chose avec la main D pendant que le bras G se tend vers le bas. Monter sur demi pointe, pieds toujours serrés.
	3	Toujours face à 1. Descente en grand écart facial pour aller poser les mains au sol devant soi. Pas de pause dans la position « écart ». Une fois les mains posées au sol resserrer les jambes tendues derrière pour se retrouver « couché.e » sur le ventre, buste relevé à l'oblique haute, en appui sur les deux mains, bras semi-fléchis, jambes tendues, légèrement écartées.
	4-5	Aller poser le buste au sol comme pour réaliser un appui sternal (crevette) et se servir de cet élan pour monter à la verticale la jambe G tendue et poser le genou D au sol. Les mains sont posées au sol, doigts face à 1, bras complètement fléchis, coudes vers le haut. Pousser dans les bras pour redresser le buste tout en posant le genou G au sol. Se redresser en faisant un quart de tour pour se retrouver face à 7, en appui sur les deux genoux sans jamais aller poser les fesses. Bras le long du corps.
	6-7	<u>VARIANTE DE ROUE (DE souplesse N°14) Départ depuis le sol, sur les genoux, fesses levées, pieds pointés (pas d'appui sur les orteils pour aider à pousser).</u> Côté de roue au choix. En appui sur l'avant-bras (1 ^{er} bras d'appui) et une main, bras fléchi (2 ^{ème} bras d'appui). Réaliser la roue jambes tendues puis réception sur les coups de pieds pour arriver de nouveau à genoux. La roue se fait en direction de 7.
	8	Arriver sur les genoux face à 3, genoux et pieds serrés, fesses posées sur les talons. Buste droit, bras le long du corps.

N°2 Piano+Voix Planche	1-2-3	Face à 4 et en direction de 5, dégager et poser le pied droit au sol le plus loin possible, les fesses toujours en contact avec le pied gauche. Poser la main gauche au sol et réaliser un petit déplacement au sol pour ramener la jambe gauche au niveau du pied droit. Le pied droit est alors chassé et la jambe droite réalise un battement développé de grande amplitude tout en continuant de prendre appui sur la main gauche. En appui sur le genou gauche, buste penché sur le côté gauche, fesses levées. Le bras gauche est tendu et le bras droit se développe parallèlement à la jambe droite.
	4	Poser directement le pied droit vers 7 pour se relever et préparer une planche (DE), garder le genou G au sol et pivoter pour se retrouver face à 7. (Jambes imposées, pas de changement possible)
	5-6-7	Avec petite onde des bras (fléchir les deux bras à l'horizontale avec les mains au niveau de la poitrine puis développer les deux bras de chaque côté pour finir bras tendus à l'horizontale) Placer et Tenir une <u>PLANCHE FACIALE SUR PIED PLAT (DE équilibre). Jambe d'appui D et jambe libre G.</u>
	8	Ramener la jambe G devant soi, fléchi avec pied G flex (aucun intermédiaire avec la planche, le pied G ne s'est pas encore posé) développer la jambe pour aller poser le pied G (flex) loin devant en allant regarder le plafond. Mains ouvertes, paumes de mains vers le haut, les bras fléchis viennent se croiser devant le visage puis s'ouvrent jusqu'à être tendus à l'horizontal de chaque côté lorsque l'on pose le pied G au sol.
N°3 Piano + Voix	1-2	Bras le long du corps, sur jambes d'appuis fléchies et buste contracté vers l'avant, regard au sol faire 2 ou 3 pas « bas » vers 7.
	3-4	Toujours en déplacement vers 7, Pas chassé côté (choisir le côté en fonction de la jambe de saut qui suit). Pas chassé en direction de 7 mais face à 1 si c'est un pas chassé gauche, face à 5 si c'est un pas chassé droit. Avec circumduction complète des 2 bras dans le plan vertical frontal, dans le sens inverse l'un de l'autre et devant donc se croiser. Faire ensuite un pas d'appel en croisant par devant. Les bras fléchis, devant soi au niveau de la poitrine venant se croiser en « X »
	5-6	<u>SAUT DE BICHE LATERAL (difficulté saut non codifiée semblable à un saut de biche mais de côté et en ouverture).</u> Jambe au choix. Et toujours en allant vers 7, face à 1 si le saut est réalisé à gauche et face à 5 si le saut est réalisé à droite. Les mains sont projetées vers le haut, doigts ouverts, bras tendus parallèles à la verticale. A la réception, poser le pied de la jambe arrière en croisant par devant.
Ligne du fond Biche	7-8	Changement d'orientation à la suite de la réception du saut pour se retrouver face à 2 avec un mouvement conduit de la jambe G pour décrire un arc de cercle au sol avec son pied pointé. Puis poser le pied G, et prendre appui dessus pour réaliser un mouvement conduit de la jambe D, pied pointé au sol décrivant un arc de cercle au sol depuis l'arrière vers l'avant. Poser le pied D dvt et prendre appui dessus pour effectuer un mouvement conduit de la jambe G, pied pointé au sol décrivant un arc de cercle depuis l'arrière vers l'avant puis poser le pied G devant. Les bras parallèles venant s'enrouler du côté D du corps sur le 1 ^{er} pas puis du côté G sur le 2 ^{ème} pas. On finit donc en appui sur pied G, jambe D tendue derrière.

	1-2-3	Toujours face à 2. Rond de jambe Attitude sur Pied Plat depuis l'arrière vers l'avant. Jambe d'appui G tendue, jambe libre D à l'attitude (Pas de possibilité de réalisation de l'autre jambe). La jambe droite monte donc à l'attitude arrière puis passe par une attitude latérale et finit en attitude avant. Le bras G est placé tendu à l'oreille et reste immobile, le bras D est placé à la seconde puis se place à l'horizontale avant durant le rond de jambe.
N°4		
Piano	4	Poser le pied D directement devant soi en fermeture (orteils vers 8). Jambe D semi fléchie. Les bras restent à leur place mais s'arrondissent pour former des ½ couronnes. Ils sont donc à la 4 ^{ème} position, bras G en couronne haute et bras D en couronne dite basse (à l'horizontale).
+		
Voix		
Rond de jambe et Pivot	5-6	<u>PIVOT EN RETIRE JAMBE GAUCHE EN OUVERTURE, JAMBE D'APPUI DROITE FLECHIE, SENS DE GIRATION EN DEDANS (DE pivot) GIRATION DE 520°.</u> (Pas de possibilité de réalisation de l'autre jambe). Le pivot devra faire 1 tour et demi car il commence face à 2 et finit face à 6 mais de par sa préparation et son sens de giration, sa forme n'est vraiment définie et fixée qu'à partir du moment où l'on est face à 6 durant sa giration (Il y a donc ½ tour de « perdu »). Bras restés à la 4 ^{ème} , bras G en couronne haute et bras D en couronne dite basse (à l'horizontale).
	7-8	Face à 6. Poser sans pas ni reprise d'appui intermédiaire, le pied G derrière afin d'arriver en fente D. <u>FLEXION DORSALE ARRIERE A L'OBLIQUE HAUTE SUR DEUX APPUIS, MAINTENU 2 SEC (DE Souplesse).</u> Les bras réalisant une circumduction complète horizontale l'un après l'autre en commençant par le bras D puis le bras G à l'horizontale en passant au-dessus de la tête dans le sens Avt-G-Arr-D et reviennent tous les deux à l'avant.
	1	Pivoter sur les appuis pour se retrouver face à 2, pas G, prendre appui sur le pied G pour réaliser un sautillé avant, coudes légèrement fléchis lancés vers l'arrière, buste contracté vers l'avant, jambe libre D semi fléchie en ouverture cuisse à l'horizontale et jambe G semi fléchie en ouverture. Respect des indications de jambe obligatoire. Les sautillés s'enchainent sans pas intermédiaire en direction de 2 avec des changements d'orientation à chaque sautillé.
N°5	2	Toujours en direction de 2, poser directement le pied D pour réaliser un sautillé demi-tour (rotation vers la G), jambe libre G en retiré en fermeture et se retrouver face à 6. Les bras restent le long du corps.
Diagonale De	3	Poser directement le pied G vers 2 pour continuer sa rotation vers la G et faire un sautillé sur pied G face à 2, jambe libre D à l'arabesque basse arrière. Bras fléchis dans le dos (comme pour s'attraper les poignets dans le dos).
Sautillés	4	Poser directement le pied D vers 2 en fermeture pour continuer la rotation vers la G et effectuer un nouveau un sautillé face à 6. Sautillé sur jambe D, jambe libre G tendue proche de l'horizontale, buste contracté vers l'avant et jeté des bras parallèles vers l'avant.
	5-6-7	Continuer sa rotation vers la G et venir poser le pied G vers 2, poser le genou D vers 2 pour faire un tour sur les fesses au sol, les mains se posent au sol durant le tour. <u>Seq 1 : La tête effectue un cercle complet dans le sens de rotation du tour c'est-à-dire vers la G (sens avt-G-arr-D).</u>
	8	Arriver à genoux dressés, bras le long du corps face à 2.

N°6 Travail Au Sol	1-2	Descente en grand écart, jambe au choix, vers 2. Ceci n'est pas une difficulté, il n'y a pas d'obligation de tenir la forme « grand écart » ni que le bassin touche le sol. Les bras effectuent un mouvement en huit vertical intérieur/extérieur. Le mouvement « intérieur » est effectué en rotation à partir des coudes, les deux avant-bras tournant symétriquement dans le sens avt-haut-vers soi-bas, enchaîné avec le mouvement « extérieur » constitué d'une grande circumduction des deux bras vers l'arrière (sens avt—haut-arr-bas).
	3-4	S'allonger vers 1, resserrer les jambes et rouler vers 2 pour se retrouver totalement allongé.e sur le dos, les deux bras tendus de chaque côté.
	5-6	Plier la jambe D, amener le genou D vers 2, cela amorce une torsion du corps qui va l'amener à faire un tour (en roulant sur le côté G). Mouvement « d'hélicoptère » très rapide. Rouler vers la gauche, allongé.e mais épaules et tête sont décollées du sol afin que les bras tendus à 180° suivent la rotation du corps (bras tendus à 180° et effectuant une sorte de circumduction complète horizontale avec une nette accélération) et se retrouver de nouveau allongé.e sur le dos.
	7-8	Se redresser pour se retrouver assis.e face à 4, jambe G fléchie, pied G posé au sol, jambe D tendue. Avec la main droite, pousser le genou G pour le faire tomber sur le côté et tourner le buste (qui suit le mouvement de la jambe G) d'un quart de tour vers la G pour amener le buste vers 2 et le regard vers 1, poser la main G au sol. On se retrouve donc main G au sol, jambe G fléchie mais cuisse et mollet en contact avec le sol, jambe D toujours tendue et buste vers 2, tête vers 1.
N°7 Fondu jusqu'au Blanc	1-2	Jambe D semi fléchie, en pointant le pied D au sol, dessiner un arc de cercle vers la gauche pour que le pied D passe devant le genou G vers 2. Et coller son pied D à son genou G. Poser la main D au sol. Ramener buste et regard vers 4. (Cf vidéo)
	3-4	Pied D toujours collé au genou G, petit tour sur les fesses vers 6 pour aller poser le genou D au sol vers 8. Passage par le coup de pied G qui sert d'appui à la rotation. Arriver en 4 ^{ème} au sol, genou D devant, en direction de 8, buste face à 7, ramener le pied G devant soi pour se retrouver fesses posées au sol, jambes fléchies et les deux pieds posés au sol.
	5-6 Blanc	<u>DEPART ASSIS, REMONTEE EN FLEXION DORSALE A L'HORIZONTALE EN APPUI SUR LES COUPS DE PIEDS (DM Souplesse).</u> Circumduction complète des deux bras en décalé pour arriver les deux bras tendus devant à l'horizontal lorsque l'on resserre les pieds en fin de difficulté. Sur le silence, monter les deux bras tendus parallèles à la verticale et s'étirer au maximum vers le haut, le regard accompagne le mouvement.
N°8 Piano Seul Déplt Brisé	1-2-3	Seq 2 : Pas chassé arrière vers 3 (corps face à 7) avec élan des bras vers l'arrière et relâchement total du buste vers l'avant, les mains frôlant le sol de chaque côté. Ramener les bras tendus, aux oreilles en resserrant les pieds sur demi pointe et en redressant le buste avec un changement brutal de direction, le corps se réoriente vers 1 et continuera vers l'arrière vers 5 pour créer un brisé.
	4-5-6-7-8	Petite course arrière d'au moins sept pas vers 5 (corps face à 1). Les bras tombant doucement de chaque côté du corps dans le plan sagittal. Arriver pieds serrés, bras le long du corps.

<p>N°9 Piano Seul</p> <p>Travail hors de l'axe</p>	1	Toujours face à 1, Grande fente à D, buste penché sur la droite mais ouvert vers 1, bras à la 5 ^{ème} (couronne).
	2	Grand plié à la seconde, jambes écart de presque 180°, buste penché en avant presque à l'horizontal, bras toujours à la 5 ^{ème} (couronne). Regard vers le sol.
	3	Maintenir la position et monter sur ½ pointe.
	4	Revenir à la même position sur pieds plats
	5	Grande fente à G, buste penché sur la gauche mais ouvert vers 1, bras à la 5 ^{ème} (couronne).
	6	Transport du poids du corps pour repasser en grande fente à D, relâcher les bras. Bras D jeté à l'horizontale vers 3 et bras G retombe le long du corps. Buste vers 1, tête vers 3, regard vers sa main D.
	7-8	Repousser de la jambe D pour transférer le poids du corps sur la jambe G afin d'effectuer un retiré de la jambe D sur jambe G pied à plat (ceci n'est pas une difficulté, travail de déséquilibre passager). Bras G toujours le long du corps et bras D effectuant une circumduction complète frontale dans le sens Haut-G-Bas-D. Regard vers 7.
	<p>N°10 Piano + Voix</p> <p>Equi flexion</p>	1
2-3-4		Seq 3 : Repousser de la jambe D pour transférer le poids du corps sur la jambe G afin d'effectuer un retiré de la jambe D sur jambe G. EQUILIBRE SUR JAMBE GAUCHE, SUR ½ POINTE, JAMBE DROITE EN RETIRE BAS EN OUVERTURE, FLEXION LATÉRALE DU TRONC (DM équilibre). Respect des indications de jambes obligatoire. Les deux bras effectuant une circumduction frontale complète dans le sens Bas-G-Haut-D en parallèles. (Une fois la circumduction finie les mains iront se poser directement à la taille)
5-6		Se laisser déséquilibrer vers la G et aller poser le pied D en croisant devant et faire un pas de bourré latéral vers 7. Croise devant pied D, ouvre pied G, croise derrière pied D et ouvre pied G. Le pas de bourré se fait vers 7, corps face à 1. Bras fléchis, mains à la taille mais mains posées à l'envers à savoir dos de la main en contact avec la taille et paumes de mains vers l'extérieur. Ne pas resserrer les pieds à la fin du pas de bourré.
7-8		Pieds écartés, bras relâchés le long du corps. Corps face à 1. Fléchissement de la jambe gauche, regard vers la gauche (vers 7), cercle d'épaule G vers l'arrière (sens Avt-Haut-Arr-Bas) le buste accompagne le mouvement. Transport du poids du corps à droite, fléchissement de la jambe droite, regard à droite (vers 3), cercle de l'épaule droite vers l'arrière (sens Avt-Haut-Arr-Bas), le buste accompagne le mouvement.

N°11	1-2	Vers 8, Pas D puis sursaut changement de jambe pour atterrir sur pied G, jambe G semi fléchie et pointer le pied D devant, jambe D tendue. Bras fléchis, les mains effectuant un mouvement de « machine à laver » devant soi (main D effectue un tour autour de la main G) avant de tendre les bras, bras D tendu vers l'arrière au-dessus de la tête et bras G tendu vers devant avec la main « flexe ». Léger cambré vers l'arrière, la tête penche en arrière.	
	Piano + Voix	3-4	Toujours vers 8, déboulé sur ½ pointe vers la G, jambes semi fléchies, buste contracté vers l'avant, tête enroulée dans les épaules. Le déboulé est amené par le bras D. De l'arrière (dans le mouvement précédent) le bras D passe par l'oblique pour descendre vers l'avant à gauche puis cercle de l'avant-bras droit (rotation du coude comme pour un début de mouvement en 8 horizontal) vers l'intérieur (sens Avt-G-vers soi-D). Bras G libre.
	Pivot attitude	5-6	Toujours vers 8, terminer le mouvement en huit du bras D en effectuant une circumduction au-dessus de la tête dans le sens D-Avt-G-Arr et terminer le mouvement de bras pour accompagner une préparation pour pivot. Jambe au choix, placement de bras au choix pour la préparation.
	7-8	<u>PIVOT 360° ATTITUDE ARRIERE (DM Pivot). Jambe au choix.</u> Bras tendus à l'oblique haute (pour former un V) paume de main vers l'extérieur.	
N°12	1-2	Seq 4 : Ne pas reposer le pied de la jambe libre à la fin du pivot et ramener directement la jambe à l'avant pour poser le pied de la jambe libre devant directement en pas chassé vers 8. Si le pivot attitude a été réalisé sur jambe d'appui D et jambe libre G alors réaliser obligatoirement un pas chassé G. Si le pivot attitude a été réalisé sur jambe d'appui G et jambe libre D alors réaliser obligatoirement un pas chassé D.	
	Piano + Voix	3	Toujours vers 8. <u>SAUT APPEL 1 PIED, ½ TOUR PENDANT L'ENVOL ET RECEPTION LE MEME PIED (DE Saut), JAMBES TENDUES (appel jambe au choix).</u> Normalement aucun pas n'est prévu entre le pas chassé et l'appel du saut, toutefois il y a une tolérance d'un seul pas entre le pas chassé et l'appel du saut pour adapter la jambe d'appel. La réception du saut se fait directement au sol en grande fente. Durant le saut, circumduction du bras du côté de la jambe libre dans le sens avt-haut (1/2 tour) haut-avt.
	Saut et Cygne	4	Réception face à 4 directement en grande fente au sol (la jambe fléchie étant la jambe d'appel du saut) avec pose d'une main au sol (côté jambe tendue) et pose de l'autre main (coude levé) sur le genou de la jambe fléchie. Tête relâchée devant, regard au sol.
	5	Maintenir la position. Seule la tête bouge, relever la tête regard vers 4 vers le haut.	
	6-7-8	Sans bouger les appuis, transporter le poids du corps vers l'arrière, plier la jambe arrière et prendre appui sur le genou. Tendre la jambe de devant pour « inverser » la fente. grande circumduction des deux bras tendus dans le sens bas-arr-haut-avt. Puis dans un élan, jeter les bras vers l'arrière, poignets cassés vers l'intérieur en réalisant une fermeture complète du buste sur la jambe avant tendue. La tête doit être le plus proche possible du genou de la jambe tendue avant. Les fesses ne se posent pas à l'arrière, l'appui se fait sur le genou de la jambe arrière.	

N°13 Piano + Voix Chandelle Costale et Shaman Fondu	1-2	Toujours, vers 4. Redresser le buste et poser les deux genoux au sol. Grande circumduction des deux bras tendus dans le sens Avt-Haut-Arr pour ensuite mettre les deux mains à la taille. Mains avec les pouces vers l'avant et les autres doigts vers l'arrière.
	3-4-5-6	Vers 4, réaliser une chandelle costale écart. Le mouvement des jambes ressemble à celui de la roue et les jambes sont tendues pendant l'envol. L'appui se fait sur la nuque, les épaules et sur les coudes qui viennent soutenir le bassin grâce aux mains posées à la taille au préalable. Le bassin ne touche jamais le sol. Jambe au choix. Si on souhaite partir avec la jambe G alors la tête et le buste seront orientés vers 1 ou 2 durant la chandelle costale et si l'on souhaite partir avec la jambe D alors la tête et le buste seront orientés vers 6 ou 7 durant la chandelle costale. Réception sur les genoux assis.
	7-8-9-10	Face à 1, Dégager et poser le pied D en ouverture vers 3. Garder la jambe G totalement fléchie, fesses posées sur talon du pied G. Balancer le buste vers la D puis la G, les bras suivant le mouvement de manière fluide et les mains frôlent le praticable. Balancer les deux bras vers 3, buste vers 3, tête vers 3. Sans avoir besoin de bouger le pied D, fente D très basse, genou G décollant du sol.
	11-12	Finir le mouvement avec bras D en une grande circumduction horizontale passant au-dessus de la tête dans le sens Dvt-G-Arr-D. Bras G plié dans le dos. Le corps accompagne le mouvement. Pieds très écartés (fente précédente), transport du poids du corps de la G avec tête à gauche pendant que le bras D passe dvt et à G puis dès que le bras D passe derrière, transport du poids du corps à D, tête à droite et bras D finissant son mouvement à D puis devant. Main D venant se poser sur l'épaule gauche alors que les pieds se resserrent sur ½ pointes. Bras G toujours dans le dos.
N°14 FIN Notes finales	SILENCE 1-2-3-4	Pas chassé côté vers 5, SAUT MANEGE ENJAMBEE A 120 ° (DM saut), jambe au choix et bras libres au choix.
	5-6	Déboilé dans l'élan de la réception du saut pour se retrouver face à 1, bras le long du corps
	7-8	Toujours face à 1. Seq 5 : Dégager le pied D devant et descendre sur le coup de pied D avec un mouvement de brasse des deux bras (début du mouvement avec les mains jointes paume contre paume qui montent vers le haut puis lorsque les bras sont tendus, les mains se séparant et les bras retombent tendus chacun de leur côté). Le buste participe au mouvement en réalisant une onde lors de la descente au sol. Position d'arrivée en 4^{ème} au sol à D, fesses posées au sol buste relâché vers l'avant. Bras tendus, bout des doigts qui touchent le sol de chaque côté. (Pas de changement de côté possible).
	9	Sans changer la position des pieds. Poser la main D au sol et s'appuyer dessus bras D fléchi, élan dynamique du bras G vers la D (sens G-Avt-D) à l'horizontal, devant la tête, regard vers la main G.
	10	Le retour immédiat du bras G vers la G entraîne une rotation du corps vers la G pour se retrouver de dos (face à 5), assis.e sur les fesses, jambes D et G fléchies, pieds D et G posés au sol, les bras enroulant les jambes devant soi. (Petite boule assise)
11	Tendre les jambes et les bras à l'horizontal. Les jambes au minimum à 120°. Les mains sont ouvertes paumes de mains vers 5.	
12	S'allonger sur le dos, jambes tendues serrées. Bras parallèles tendus à la verticale. Mains ouvertes les deux paumes se faisant face.	