

PROGRAMME NATIONAL

Individuel.le « Honneur 13-14 »



CORDE

Musique : Journey to Alcazaba -Johannes Linstead
Durée : 1'30

Composition réalisée par :

*Région OO :
US FRONTON GRS*

CARACTERISTIQUES

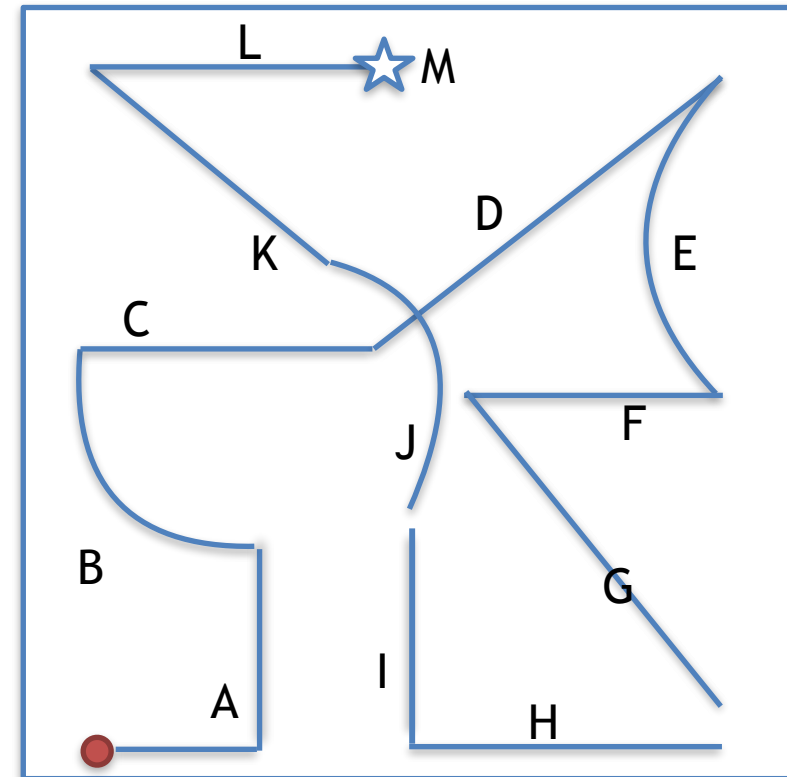
Difficultés élémentaires imposées :

- Saut groupé (appel 2 pieds genoux à l'horizontale)
- Flexion dorsale à l'oblique arrière haute
- Saut de biche jambe au choix
- Remontée en pont
- Pivot en retiré en dehors sur jambe droite
- Equilibre sur jambe D tendue, jambe G à l'oblique basse avant tendue

CODIFICATION

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

ESPACE (rond rouge = position de départ)



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)

Imposé Honneur 13-14 - CORDE

Séquence	Musique	Corps	Engins
Pause de début		Face à 1, Fente latérale D, jambe D fléchie sur demi-pointe, buste face à 1, bras tendus à la seconde, tête face à 3.	Un noeud tenu dans chaque Mn, corde ouverte devant soi passant sous le Pd G
	1-2-3	Assembler les pieds en sixième face à 7 Sautiller alternativement sur Pd D puis G pour revenir en sixième position	Le Pd G libère la corde pour effectuer un élan dans le sens Av, Ht, Ar et enchaîner un sautillé Ar dans la corde ouverte, continuer l'élan vers l'Av et lâcher simultanément les deux noeuds pour que la corde effectue un échapper demi-tour
	4 (sur accents)	Sautiller talon fesses alternativement sur Pd D puis G	Rattraper la corde avec les deux Mns en son milieu
	5-6-7	Se tourner face à 1 par un quart de tour vers la droite en écartant alternativement les Pds (D puis G) pour se placer à la seconde sur demi pointes jambes tendues	Rotations alternées (Moulinets) de la corde tenue par son milieu dans les plans dorsal et frontal dans le sens Dr, Ht, G, Bas
	8 (sur accents)	Plier alternativement la jambe D en extérieur puis la jambe G avec respectivement un élan des hanches à G puis à D	Continuer le moulinet de la corde
A	1-2-3	Assembler les Pds joints face à 7	Amortir la corde (sens H, Av, Bas, Ar) en plaçant les mains sous les aisselles pour amener les noeuds sur les épaules.
	4 (sur accents)	Plier légèrement les jambes en se penchant dos plat un peu en avant face à 7.	Lâcher le milieu de la corde et récupérer un noeud dans chaque Mn.
	5-6-7	Quart de tour vers la droite pour se retrouver face à 1 puis petits pas sur demi pointes pour reculer vers 5 Assembler les Pds en sixième.	Demi circumduction des bras (sens Bas, Av) face à 7, prendre les noeuds dans la Mn G avec rotation frontale face à 1. S'étirer vers le haut en effectuant une demi circumduction de la corde (sens G, Ht, D) et attraper le milieu de la corde avec la main D (bras vers le haut). Terminer le mouvement en venant placer la corde pliée en 2 sous le menton.

	8 (sur accents)	Pas jambe D vers 5 puis sautillé avec retiré de la jambe G, revenir Pds en sixième	Placer la corde pliée en 2 à l'horizontale sous le menton. Coudes à l'horizontale, pousser la corde vers le bas pour inverser les prises (récupérer noeuds Main D). Libérer la corde sous le menton. Revenir corde pliée en 2, bras tendus devant soi.
	1-2-3-4	DE : Saut Groupé (appel 2 pieds genoux à l'horizontale) Réceptionner Pds en sixième face à 1	Passage dans la corde pliée en 2 dans le sens Av, Bas, Ar, Ht, Av
B	5-6 1-2	Pas Pd Dr et sursaut en levant la jambe G à l'oblique basse pour enchaîner un tour sur les fesses vers la Dr (poser le Gx G au sol vers 4, poser les fesses vers 4 et continuer le tour) Bras G à l'horizontale latérale	Libérer le milieu de la corde pour effectuer des rotations horizontales au dessus de la tête, noeuds dans la Mn D
	3-4	Se retrouver à Gx dressés face à 7	Récupérer un noeud de la corde dans la Mn G.
	5-6-7-8	DE : Flexion dorsale à l'oblique arrière haute	Circumduction des bras en décalé (G puis D) dans le sens D, Ar, G, Av
	1-2	Se retrouver à Gx dressés face à 7	Avec la Mn D, attraper la corde au 2/3 pour effectuer des rotations dans le sens Dr, Ar, G, Av ; Mn D en Ht, Mn G en Bas
	3-4	Se redresser pieds en sixième face à 7 (Pas Pd Dr puis assembler Pd G)	Continuer les rotations
C	5-6	Tour naturel vers 7 Terminer Pds en sixième face à 6	En maintenant la prise 2/3, réaliser un 8 dans le plan horizontal en amenant le bras D à l'horizontale et en faisant passer la boucle sous le bras D par une rotation sens Dr, Ar, G, Av Amener la boucle de la corde au point mort devant soi vers 6.
	7-8	Pieds en sixième face à 6	Lâcher les 2/3 de la corde pour se retrouver avec un noeud dans chaque Mn. Pagaies de la corde (D/G) dans le plan sagittal sens Av, Bas, Ar, Ht
	1-2-3-4 (changement de mélodie)	Sautillés avec alternance des Pds D/G D/G face à 6 vers 7 et circumductions alternées des bras dans le sens Av, Bas, Ar, Ht	2 Sautillés dans la corde ouverte dans le plan sagittal (bras D puis G en décalé)

D	5-6-7-8	Pas chassé, un pas <u>DE : Saut de biche jambe libre au choix face à 6</u>	Pagaie de la corde (D/G) dans le plan sagittal sens Av, Bas, Ar, Ht Passage dans la corde ouverte en étirant les bras vers le haut et l'avant puis...
	1-2	Assembler les Pds en sixième, jambes fléchies face à 6	...amortir la corde sur le côté D
E	3-4	Sursaut, monter le bras D vers le visage, le bras G s'ouvre à la seconde.	Elan de la corde en montant le bras D
	5-6-7-8	Petite course en courbe et tour enveloppé. Terminer face à 1	Seq 1 :Lâcher le noeud de la Mn G derrière le dos pour effectuer un échappé de la corde de la Mn D sur le plan horizontal ("demi lasso"). Rattraper la corde Mn G corde ouverte. Continuer en tournant la circumduction des bras ouverts corde à l'horizontale. Passer au dessus de la tête successivement bras D puis G, en ralentissant la corde (Av G Ar D dv G) pour arriver au point mort à G
	1-2 3-4	Tour naturel vers 3	Elan de la corde ouverte vers la D dans le plan frontal. Les bras effectuent une circumduction en décalé bras D puis G dans le plan vertical pour suivre le mouvement du tour naturel.
F	5-6	Terminer en fente sur le côté D face à 1	Amortir la corde sur le côté D, Bras D à l'horizontale, Bras G plié devant soi.
	7-8	Transfert du poids du corps à G pour terminer en fente sur le côté G face à 1	Balancé de la corde vers 7 dans le plan frontal (sens D, Bas, G). Amortir la corde sur le côté G, Bras G à l'horizontale, Bras D plié devant soi.
	1-2	Monter la jambe D en retiré face à 8	Elan de la corde vers l'Avt, dans le plan sagittal de la G vers la D
	3-4	Placer la jambe D en avant pour se placer en quatrième, fléchi fléchi, afin de préparer le pivot	Placer la corde ouverte sur son côté D
	5-6-7-8	<u>DE : Pivot 360° en dehors avec jambe d'appui tendue (jambe D) et jambe G en retiré en dehors.</u> Finir le pivot en petite fente jambe D devant	Monter le bras G à la verticale et placer la Mn D sur le ventre afin d'enrouler la corde autour de soi dans le sens G, Ar, D, Av avec la Mn G

G	1-2-3-4-5-6	Course talons fesses terminant par un tour sur soi-même vers 8 Arriver pieds en sixième face à 1	Dérouler la corde avec la Mn G dans le sens Av, D, Ar, G Dans la continuité amener la Mn G au dessus du poignet D pour faire passer la corde sur son côté D. Tirer le noeud de la Mn G pour faire glisser la corde par dessus le poignet et passer la Mn G à l'intérieur de la boucle formée par la corde afin de terminer corde pliée en 3 tenue par les 2 Mns. Tenir la corde pliée en 3 Bras à la verticale vers le bas devant soi.
	1-2 (changement de mélodie)	Lever les bras tendus à la verticale en ouvrant alternativement les Pds D puis G à la seconde sur demi pointes.	Corde à l'horizontale, pliée en 3 tenue par les 2 Mns
	3	Pivoter face à 3, jambe D pliée, jambe G tendue	Amener la corde derrière le cou, toujours pliée en 3 tenue par les 2 Mns
	4	Demi tour vers la G pour se retrouver face à 7, pieds en sixième	Etirer les bras vers le haut afin de ramener la corde face à soi et mettre les deux nœuds dans la Mn D
	5-6-7	Rester face à 7, pieds en sixième	Enchaîner 3 rotations dans le plan sagittal D / G / D de la corde pliée en 2 (sens Av, Ht, Ar, Bas)
	8		Enchaîner avec un lancer de la corde pliée en 2
H	1-2	Rester face à 7, pieds en sixième	
	3-4	Sautillé pieds joints face à 7 Demi tour vers la D pour se retrouver face à 3	Seq 2: Réceptionner un noeud dans chaque Mn en effectuant un sautillé pieds joints dans la corde ouverte puis récupérer les noeuds de la corde dans la Mn D
	5-6	<u>DE : Equilibre sur jambe d'appui D tendue et jambe G à l'oblique basse avant tendue</u> Circumduction du Bras G sens Av, Ht, Ar, Bas	Rotations sens Ht, Ar, Bas, Av dans le plan sagittal
	7 (accent)	Réceptionner l'équilibre directement en fente avant G face à 3, bras libre plié à l'espagnole paume de main vers soi	
	8 (silence)	Avancer le pied D pour se retrouver en sixième	
	1-2	Glissade vers 3 en fente avant, jambe G pliée devant, jambe D tendue derrière	Rotations D/G sens Ht, Ar, Bas, Av dans le plan sagittal

3-4-5	Réaliser un quart de tour vers la gauche pour se retrouver face à 1 en ouvrant le Pd D vers 3 et en pliant la jambe D, fesses sur le talon D, jambe G tendue vers 7, Mn G posée au sol	Rotations frontales face à 1 sens D, Ht, G, B Frappé de la corde pliée en 2 face à 1 vers 7
6	Maintenir la position et pencher le dos et la tête en avant vers 1	Seq 3 : Suite au rebond, récupérer le milieu de la corde sur la nuque
7-8	Tour sur les fesses vers 3 en ouvrant les jambes tendues en appui sur les Mns	Noeuds dans la Mn D et corde pliée en 2 posée sur le cou
1-2	Arriver à Gx et continuer vers 3 un demi tour sur les fesses pour se retrouver assis face à 5, bras D à la verticale vers le haut, Mn G posée au sol derrière le dos	Mettre la corde en rotations horizontales au dessus de la tête sens Av, G, Ar, D
3-4-5-6	<u>DE : Relevé en pont avec passage par flexion dorsale sur pied plat</u>	
7-8	Se tourner vers la G face à 1 (pas D vers 5 et rond de jambe G permettant de tourner face à 1) Se retrouver en quatrième, jambes fléchies, Pied droit à plat et Pied G en arrière sur demi pointe	Dans la continuité des rotations, enrouler la corde 1 fois autour du cou avec la Mn D et récupérer le milieu de la corde pliée en deux par la Mn G devant soi. Lâcher les noeuds de la Mn D pour laisser la corde glisser autour du cou et récupérer les noeuds devant le cou avec la Mn D devant le corps, bras G étiré à la seconde au dessus de l'horizontal.
1	Fléchir légèrement les jambes	Lâcher le milieu de la corde et récupérer un noeud dans chaque Mn pour donner un élan de la corde ouverte dans le sens Bas, D, Ht
2-3-4	Face à 1 vers 5, fente latérale à D puis fente latérale à G	Enchaîner un mouvement en 8 de la corde ouverte dans les plans dorsal et frontal sens Bas, D, Ht
5	Ramener le Pd G sur le Pd D en sixième en effectuant un quart de tour vers la droite face à 3	Réaliser une circumduction du bras D tout en amenant la Mn G sur l'épaule D
6		Echapper l'extrémité de la corde main G
7-8	Se pencher face à 5, Pd D flex Bras D tendu à l'horizontale sur le côté	Rattraper l'extrémité de la corde avec la main G, amener directement le noeud de la Mn G sous le Pd D

J	1-2	Pas Pd G vers 6 en passant au dessus de la corde	Circumduction du bras D au dessus de la tête sens Av, G, Ar, D tout en maintenant le noeud G bloqué sous le Pd D pour que la corde s'enroule autour de la cheville D
	3-4	En réalisant une légère courbe : Rond de jambe D, poser Pd D, Talon fesses jambe G, poser Pd G	Attraper le milieu de la corde Mn G puis laisser la corde se dérouler de la cheville
	5-6-7-8	Assembler les Pds en sixième face à 4	Dans la continuité accompagner la corde jusque dans le dos avec la Mn G dans le plan horizontal pour récupérer le noeud dans la Mn D Lâcher le milieu de la corde tenu par la Mn G Amener les 2 noeuds tenus par la Mn D devant soi Récupérer un noeud dans chaque Mn
K	1-2-3-4-5-6-7-8 (changement de mélodie)	Série de sautillés dans la corde face à 4 : - 1 sautillé corde ouverte (assembler pieds joints) - Seq 4 : sautillé double tour de la corde (Jambes fléchies ou tendues) - 1 sautillé corde ouverte Pas D - Marche rapide G, D avec développé des bras vers le haut - 1 sautillé corde ouverte pas G - Marche rapide D, G avec développé des bras vers le haut pour amener la corde ouverte entre les deux jambes en passant une jambe au dessus de la corde lorsque celle ci perd sa vitesse à l'oblique avant basse. Les jambes sont légèrement écartées sur ½ pointes	Sens Ar, Ht, Av, Bas
L	1-2	Poser les pieds à plat afin de fléchir les jambes et relâcher le buste vers l'avant	Déposer un noeud de la corde au sol
	3-4	Se redresser en sixième sur demi pointes vers 7	Tenir un noeud, Mn au choix, corde déployée
	5-6-7	Petits pas sur demi pointes vers 7	Laisser glisser la corde déployée au sol
	8	Assembler les Pds en sixième face à 7	Seq 5 : Lancer corde déployée dans le plan sagittal qui effectue au moins un demi tour
M	1-2-3-4	Pds en sixième face à 7	Réceptionner la corde par un des noeuds.
	5-6-7-8	Fin libre	