

## PROGRAMME CIRCUIT JEUNESSE

### Ensembles « INITIES »



### CORDES

Musique : Libre

**Composition réalisée par :**  
Région OEPACA :  
Alice LEVENT et Laurence BARBE

## SEQUENCE N°1 – 3 x 8 temps

Temps	Travail corporel	Travail engin
Début	Pieds serrés (première position)	Bras à l'horizontale, un nœud dans chaque main
1 - 2	Dégager pied droit, transfert du poids du corps vers la droite (passage en demi-plié à la seconde). Arriver sur jambe droite, jambe gauche pointée au sol.	Les bras toujours dans l'alignement. Balancer vers la droite, bien garder la forme arrondie de la corde
3 - 4	Passage à la seconde vers la gauche, transfert du poids de corps vers la gauche (passage en demi-plié à la seconde). Arriver sur jambe gauche, jambe droite pointée.	Les bras toujours dans l'alignement. Balancer vers la gauche, bien garder la forme arrondie de la corde
5 - 8	Tour naturel vers la droite, revenir en sixième sur demi-pointes, bras droit tendu à l'horizontale devant, bras gauche à l'horizontale sur le côté.	Faire un élan complet de la corde sens bas/droit/haut/gauche et revenir en position initiale. Rassembler les deux nœuds dans la main droite et faire des rotations frontales sens bas/droit/haut/gauche en se servant de l'élan.
1 - 2	Effectuer 2 pas chassés vers la gauche, bras droit tendu à l'horizontale devant, bras gauche à l'horizontale sur le côté.	Rotations frontales sens bas/droite/haut/gauche
3 - 6	Faire 1/4 de tour vers la gauche, marcher 3 pas sur demi-pointes, puis rassembler en sixième.	Prendre un nœud dans chaque main et enchaîner avec des pagaies sagittales avant (devant/bas/arrière/haut).
7 - 8	S'étirer vers le haut, puis fléchir les jambes, pieds plats, bras gauche fléchis devant, bras droit tendu à l'horizontale sur le côté.	Ouvrir la corde et s'étirant vers le haut et amortir/ralentir le mouvement sur le côté droit.
1 - 4	S'étirer sur demi-pointes, bras tendus à la verticale, garder bras droit tendu à la verticale, amener bras gauche tendu devant à l'horizontale. Faire une course en courbe talons-fesses	Monter progressivement la corde à l'horizontale et enchaîner avec des rotations horizontales sens devant/gauche/derrière/droite) et tirer un nœud avec la main gauche jusqu'à la moitié de la corde, laisser glisser la corde dans la main droite. Finir en rotations horizontales corde en 3, main droite tenant à la fois un nœud et le milieu de la corde.
5 - 6	Descendre le bras droit à la verticale basse, bras gauche tendu à l'horizontale devant, effectuer un petit saut au-dessus de la corde (pieds décalés.)	Faire une rotation horizontale sous les jambes.
7 - 8	En sixième sur demi-pointes, bras tendus devant à l'horizontale.	Amener la boucle de la corde à l'horizontale devant et rattraper l'extrémité avec la main gauche. Finir corde, pliée en 3, tenue par les 2 mains.

## SEQUENCE N°2 – 2 x 8 temps

Temps	Travail corporel	Travail engin
Début	Pieds serrés (1 <sup>ère</sup> ou 6 <sup>ème</sup> position). Les 2 bras à l'horizontale sur le côté gauche.	Un nœud dans la main gauche, corde tenue par le milieu main droite.
1 - 4	Monter bras droit à la verticale haute en faisant une demi-circumduction devant/droite/haut. Dégagé de la jambe droite à droite et resserrer sur demi pointes pieds serrés. Puis amener le bras droit à la verticale basse et le bras gauche à la verticale haute.	Faire 2 rotations horizontales au-dessus de la tête avec la moitié de la corde sens devant/droite/arrière/gauche/ Amener la corde derrière
5 - 6	Garder bras droit en bas et bras gauche en haut. En sixième position, fléchir les jambes.	Laisser la corde s'enrouler autour des jambes.
7 - 8	Tendre les jambes, amener le bras à l'horizontale devant.	Tirer sur la corde avec le bras droit pour dérouler la corde, l'étirer sur la droite et la ramener devant à l'horizontale. Récupérer le nœud libre avec la main gauche.
1	Dégager le pied droit à droite, bras à l'horizontale devant	Garder la corde, pliée en 2, tenue à l'horizontale devant, nœuds dans la main gauche.
2 - 3 - 4	Passage par demi-plié à la seconde vers la droite, transfert du poids du corps sur pied droit, puis resserrer les pieds en faisant ¼ de tour vers la droite. Monter sur demi-pointes et allonger le bras droit à l'oblique avant haute.	Lâcher les nœuds et effectuer un échapper de la corde par son milieu avec la main droite.
5 - 6	Les 2 bras à l'oblique haute, faire un sautillé dans la corde.	Rattraper la corde un nœud dans chaque main et effectuer un passage à travers (Attention : le mouvement est en continuité - pas d'arrêt entre la réception et le passage à travers).
7 - 8	Fléchir les jambes, incliner le buste et la tête (tout le corps participe activement à l'amorti de la corde) et amener les 2 bras à l'oblique basse à gauche.	Amortir le mouvement de la corde sur le côté gauche.