PROGRAMME NATIONAL
Catégorie EXCELLENCE 13-14 et 15-16 ans

MAIN LIBRE

Réalisé par :

Région LANGUEDOC ROUSSILLON

La lettre et l'esprit
La Lettre, vous la retrouverez ci-après dans le texte explicatif.
l'Esprit: "Je respire, je retiens, j'accélère, je bloque". Il s'agit dans cet exercice de main libre, de travailler particulièrement la relation musique mouvement. Vous constaterez en effet qu'il y a de nombreux temps de suspension, des variations d'intensité, ainsi que des contretemps. Il faudra alors être particulièrement attentif aux phrases musicales qui ne sont pas toujours exploitées de manière classique.
Bon travail à toutes et tous!

Éléments et Difficultés (en gras dans le texte) :

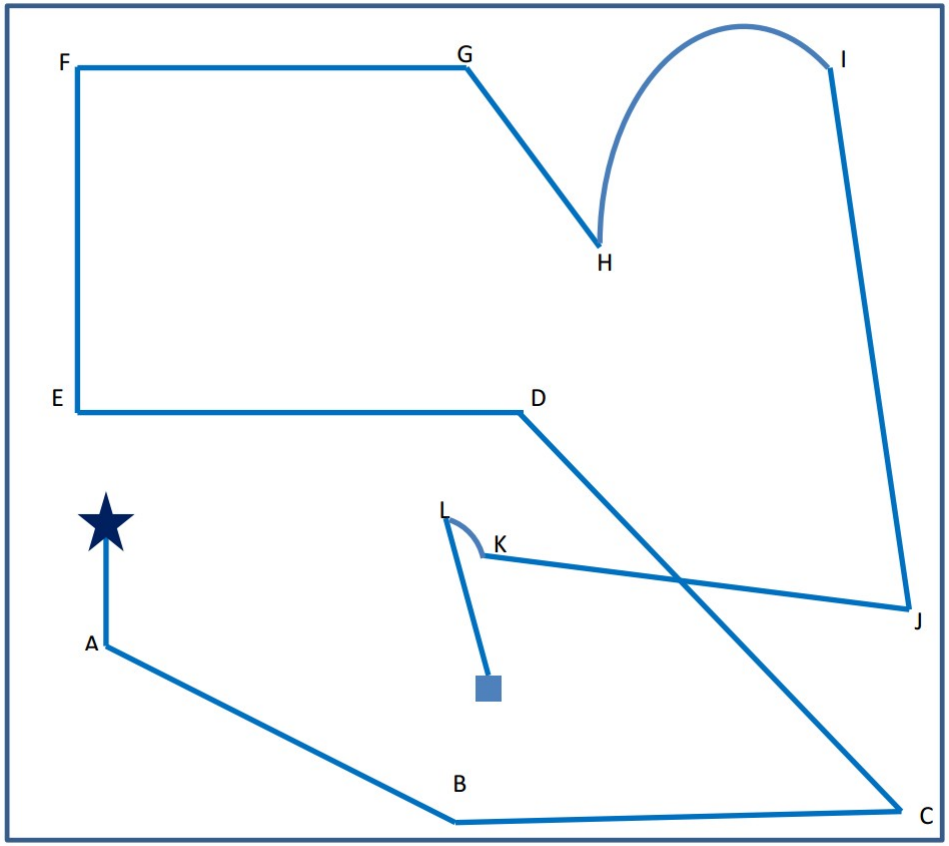
Par catégorie

Catégorie	Élément	Remarques	
Souplesses et ondes	**Élément**		Petit cambré à genoux avec circumduction
Souplesses et ondes	**Élément**		Roulade avant
Souplesses et ondes	**DE 4/DE 3**	13-14/15-16	Roue finie au sol
Équilibres	**DE 1**	2ème phrase	Équilibre arabesque arrière basse sur ½ pointes, non pénalisée si jambe à 45° (DM)
Équilibres	**Element**	**pour les 13-14**	Promenade arabesque arrière basse, ½ tour
Équilibres	**DM 2**	**pour les 15-16**	Promenade arabesque arrière basse, jambe à 45°, 1 tour
Équilibres	**DE 5/DE 4**	13-14/15-16	Planche pied plat sur jambe droite
Équilibres	**DM 2**	**pour les 13-14**	Équilibre ½ pointe en retiré avec buste en dehors de l'axe vers l'arrière
Équilibres	**DS en combinaison**	**pour les 15-16**	Équilibre ½ pointe en arabesque devant, jambe à l'horizontale Équilibre ½ pointe en retiré avec buste en dehors de l'axe vers l'arrière
Pivots	**DE 2**	**pour les 13-14**	Pivot 360 ° en-dedans, jambe en retiré en dedans, fini sur ½ pointes
Pivots	**DM 1**	**pour les 15-16**	Pivot 720 ° en-dedans, jambe en retiré en dedans, fini sur ½ pointes
Pivots	**DM 1/DM 3**	13-14/15-16	Pivot cosaque, jambe et sens de rotation au choix
Pivots	**DE 7/DE 6**	13-14/15-16	Pivot attitude arrière basse
Sauts	**Élément**		saut de chat parallèle
Sauts	**DE 4/ DE 3**	Début 5ème phrase	Saut fléchi/fléchi 120°, jambe droite devant
Sauts	**Élément**		Saut ciseau ½ tour vers la gauche, atterri sur jambe droite
Sauts	**DE 6/DE 5**	13-14/15-16	Enjambée, jambe au choix
Sauts	**DM 3/DM 4**	13-14/15-16	Saut vertical tour complet
Sauts	**Élément**		Sissone latérale

Par ordre chronologique

Catégorie	Élément	Remarques	
Souplesses et ondes	**Élément**		Petit cambré à genoux avec circumduction
Souplesses et ondes	**Élément**		Roulade avant
Équilibres	**DE 1**	2ème phrase	Équilibre arabesque arrière basse sur ½ pointes, non pénalisée si jambe à 45° (DM)
Pivots	**DE 2**	**pour les 13-14**	Pivot 360 ° en-dedans, jambe en retiré en dedans, fini sur ½ pointes
Pivots	**DM 1**	**pour les 15-16**	Pivot 720 ° en-dedans, jambe en retiré en dedans, fini sur ½ pointes
Souplesses et ondes	**DE 3/DE 2**	13-14/15-16	Roue finie au sol
Sauts	**Élément**		saut de chat parallèle
Sauts	**DE 4/ DE 3**	Début 5ème phrase	Saut fléchi fléchi 120°, jambe droite devant
Équilibres	**Elément**	**pour les 13-14**	Promenade arabesque arrière basse, ½ tour
Équilibres	**DM 2**	**pour les 15-16**	Promenade arabesque arrière basse, jambe à 45°, 1 tour
Sauts	**Elément**		Saut ciseau demi-tour vers la gauche, atterri sur jambe droite
Pivots	**DM 1/DM 3**	13-14/15-16	Pivot cosaque, jambe et sens de rotation au choix
Équilibres	**DE 5/DE 4**	13-14/15-16	Planche pied plat sur jambe droite
Sauts	**DE 6/DE 5**	13-14/15-16	Enjambée, jambe au choix
Équilibres	**DM 2**	**pour les 13-14**	Équilibre ½ pointe en retiré avec buste en dehors de l'axe vers l'arrière
Équilibres	**DS en combinaison**	**pour les 15-16**	Équilibre ½ pointe en arabesque devant, jambe à l'horizontale Équilibre ½ pointe en retiré avec buste en dehors de l'axe vers l'arrière
Sauts	**DM 3/DM 4**	13-14/15-16	Saut vertical tour complet
Sauts	**Élément**		Sissone latérale
Pivots	**DE 7/DE 6**	13-14/15-16	Pivot attitude arrière basse

Schéma spatial



	Les simples sont soulignées, les fautes de texte facilitantes sont en plus surlignées en jaune. Toutes les difficultés mal effectuées sont des fautes de texte facilitantes.	Version 15-16 ans	Repères spatiaux
Pose de début	Début à genoux fesses sur les talons, face à 7, buste tourné vers 1. Les 2 mains sur la hanche droite, coudes décollés.		Étoile bleue
Début de la 1ère phrase	Circumduction des bras à l'horizontale, en décalé vers la gauche, en levant les fesses.		
	Roulade costale, jambes écartées, vers 1 (vers la droite) avec le bras droit qui passe sous le buste.		
	Face à 7, repousser le sol en se redressant à genou pour faire un petit cambré avec circumduction complète latérale des bras, bas derrière, haut, devant. Enchainer avec une roulade avant, vers 8, sur l'épaule droite et petits battements des jambes (cf vidéo).		A
2ème phrase	Se relever, petite course vers 8, équilibre en piqué arabesque sur jambe droite **DE**, avec mouvement de bras derrière la tête (mouvement de coiffage) fini bloquer, mouvement de coiffage avec le bras droit main flexe devant, bras gauche tendu en diagonale arrière. **Equi en DE mais non pénalisé si DM (jambe à 45°)**		
	Resserrer les 2 pieds sur ½ pointe, faire un pas de préparation vers 7 sur jambe droite.		B
	Pivot en retiré, sens de rotation en dedans **360° minimum (pivot plané, en équilibre) (DE)** Bras droit en couronne, bras gauche en première. Finir sur ½ pointes. **Pour les 13/14, terminer la rotation sur 2 pieds pour se retrouver face à 7**	**(pivot plané, en équilibre) en 720° minimum (DM)**.	
3ème phrase	Tour naturel pieds décalés, vers 7 bras décalés (sens du déplacement), enchainé directement, sans resserrer les pieds, avec une roue finie à genoux **DE**. Sens de rotation au choix		Au sol au repère C
	Faire le tour naturel avec le pied gauche devant si roue à gauche ou pied droit si roue à droite. Dos à 8, sur genou droit, jambe gauche tendue derrière, petite extension arrière du buste en croisant les bras sur le sternum, coudes comme suspendus au plafond.		

4ème phrase	Se relever pied gauche, avec un saut de chat choré en levant la jambe droite d'abord, face à 4, poser directement le pied gauche derrière en transférant le poids du corps en arrière sur la jambe gauche fléchie, jambe droite tendue, en relâchant le buste vers l'avant et en balançant les bras parallèles, le long du corps vers l'arrière, tête vers 1. (cf vidéo)		
	Vers 4, "piqué détourné" en dehors avec petit fouetté et inversion de l'inclinaison du buste: piquer vers l'avant sur jambe gauche, en inclinant le buste vers la gauche, comme pour toucher son pied droit avec la main gauche (bras gauche à l'oblique latérale basse et bras droit à l'oblique latérale haute), détourné sur pied gauche vers la droite sur jambe gauche en inversant l'inclinaison du buste.		
	Finir face à 4, jambe droite à l'oblique basse, buste légèrement incliné sur la droite, bras droit à l'oblique latérale basse et bras gauche à l'oblique latérale haute.		
	Sur "7-8" (fin de la phrase musicale), pas chassé **pied droit** vers 4, un pas pied gauche, puis sur le début de la phrase musicale suivante,		À la fin du pas chassé, on est au repère D
5ème phrase	saut fléchi/fléchi **DE** **jambe droite devant** vers 3. Glissade à droite vers 3 avec pagaie verticale dans le plan frontal, buste face à 1 (sens droit haut arrière, gauche). Déboulé pieds serrés, jambes fléchies, vers 3 avec mouvement de bras en opposé, (bras gauche en haut, bras droit en bas, puis inversion en développant bras droit vers le haut, cf vidéo).		
	Pas **pied droit** face à 3, avec petit battement de la jambe gauche sur le côté, tête vers 1, bras en seconde, maintenir un instant la position puis…		On maintient cette position au point E
début 6ème phrase	plus rapidement avec un pas de bourré dessus/dessous, jambes tendues, vers 5, corps orienté vers 3: croiser jambe gauche par-dessus (devant) jambe droite, pas latéral droit, puis croiser gauche dessous (derrière) enchaîner sans sursaut avec un pas chassé latéral droit, toujours vers 5 corps vers 3 puis 2 déboulés main gauche sur le sternum, bras droit qui fait un mouvement en 8 horizontal sens extérieur (droit arrière, gauche). Finir dans l'angle 4.		
7ème phrase	Face à 7, poser le pied droit, jambe en arabesque arrière à 45°, bras en 4e, faire ½ promenade (finie face à 3). Sans reposer le pied, partir vers 7 en pas chassé coté pied gauche	1 promenade complète **DM** commencée et finie face à 3.	F

8ème phrase	Saut ciseau ½ tour, bras passant en couronne, fini face à 3 sur pied droit, fixer la réception pendant 1 seconde, (cf vidéo: ce saut n'est pas une difficulté, les critères d'élévation et d'écart de jambes ne sont pas requis, l'extension et le bon positionnement des segments, ainsi que le timing du ½ tour sont à privilégier). Sans reprise d'appui, glisser en faux grand écart, jambe gauche, vers 6, avec circumduction verticale dans le plan sagittal des bras en décalé, retenir le buste et la tête le plus longtemps possible à la verticale, finir à plat ventre en glissant le buste au sol ~~(sans les mains),~~ tête vers 7. Faire ¾ de tour en roulant au sol vers 8, finir tête vers 6, en appui sur le bras gauche, jambe droite fléchie, jambe gauche tendue,		Réception du saut en G
9ème phrase	Lever les fesses en position de gainage maintenue 2 secondes tout en levant le bras droit vers le plafond, puis le glisser sous le bras gauche et faire 1 et ½ tour en gainage vers 8 plus rapide, se relever en pliant les 2 genoux et ramenant le buste, sans poser les mains au sol (mobilisation des abdominaux), puis préparer vers 2, un pivot cosaque, jambe au choix. Pivot cosaque360° **DM** fini debout		Pivot cosaque au repère H
10ème phrase	Face à 2, planche sur jambe droite, à pied plat **DE**, bras tendus devant vers 2, tête relâchée. Ramener la jambe gauche croisée devant la droite pour effectuer un tour sur 2 pieds enveloppé, avec mouvement de tête, (cf vidéo) fini buste face à 4, sur ½ pointes. Pas chassé latéral à droite, déplacement en courbe, vers 6, en faisant des pas tournant comme pour préparer un manège		
11ème phrase	Petit saut en tournant, la jambe gauche en coupé en dehors, bras droit en couronne, bras gauche en première. Musicalement, ce petit saut est sur le 1er temps de la phrase musicale.		Déplacement en courbe, arriver au repère I
	Finir sur ½ pointes face à 8, se laisser déséquilibrer en avant pour enchaîner avec une petite course, vers le milieu de 7, puis saut enjambé (sur le 5ème temps), en **DE (non pénalisé si DM)**, faire un pas, puis équilibre en piqué en retiré parallèle avec cambré et circumduction arrière des 2 bras, en **DM**, face à 8. (Jambes aux choix: saut jambe droite devant, équilibre sur jambe droite, ou saut jambe gauche, et équilibre sur jambe gauche)	Finir sur ½ pointes face à 8, se laisser déséquilibrer en avant pour enchaîner avec une petite course, vers le milieu de 7, puis saut enjambé (sur le 3ème temps), en **DE (non pénalisé si DM)**, faire un pas, puis équilibre sur piqué en 4ème devant (jambe libre tendue à l'horizontale devant), reprise d'appui pour combiner avec un équilibre en retiré devant avec cambré et circumduction arrière des 2 bras, en **DM**, face à 8. (Jambes aux choix: saut jambe droite devant, équilibre sur jambe droite, ou saut jambe gauche, et équilibre sur jambe gauche	Équilibre au repère J

12ème phrase	Reculer vers 4 en relâchant le buste vers l'avant et en amenant les bras tendus par le côté jusque de part et d'autre de la tête. Croiser successivement bras droit devant, puis bras gauche derrière la taille en tournant la tête à gauche. (attention, cette phrase musicale ne fait que 6 temps)		
13ème phrase	Tour en l'air 360° en **DM**, bras à la verticale haute, fini face à 1. Petit mouvement chorégraphique des bras, qui redescendent fléchis le long du corps, soulever simultanément le talon droit, en se tournant vers 7, tête vers 1 (cf vidéo), Sissonne latérale chorégraphique vers 2 (sur dernier temps de la phase) (phrase musicale plus courte, la gymnaste sur la vidéo est en retard d'un temps pour la sissonne)		Tour en l'air au repère K
14ème phrase	Deux ronds de jambe droite puis gauche en reculant vers 4, bras dans le dos		
	Pivot attitude à droite en **DE,** face à 7, finir genou gauche au sol, tour sur les fesses vers la droite.		L
	A genoux fesses levées, circumduction horizontale des bras vers la droite, identique au début, mais dans l'autre sens. Finir face à 7, fesses sur les talons, buste face à 1, dans la position de départ,		carré