

PROGRAMME CIRCUIT JEUNESSE

Individuel.le « ESPOIR »



MAINS LIBRES

Musique folklorique
Durée : 1'30

Composition réalisée par :
Club AS QUETIGNY (Région ALBRA)

CARACTERISTIQUES

Difficultés élémentaires imposées :

- Equilibre sur demi-pointe jambe droite tendue à l'horizontale Latérale (DM)
- Manège enjambé 120° (DM)
- Onde antéro postérieure (DE)
- Planche faciale sur pied plat (DE)
- Cobra avec une main au sol (DE)
- Relevé en pont avec passage par la flexion dorsale sur pieds plats (DE)
- Pivot en retiré (360°) (DE)
- Grand écart au sol antéropostérieur (DE)
- Pivot (360°) en attitude arrière (DE*)
- Appel Biche boucle (DM)

* la réalisation en DM est tolérée (non valorisée).

L'entraîneur veillera à privilégier avant tout le placement segmentaire et la bonne réalisation de la giration (360°)

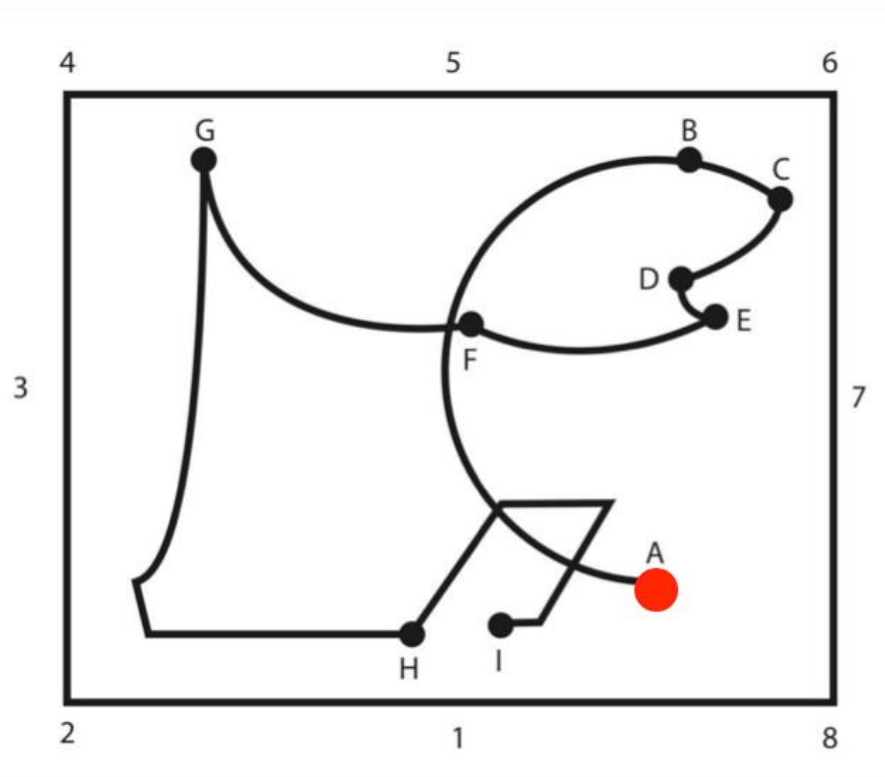
CODIFICATION

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

Les **difficultés en gras et en rouge** pénalisées de 0,20 à 0,30 selon sa valeur seulement si elles sont inexistantes

Les fautes de textes **en gras et en orange** pénalisées de 0,20 si la réalisation n'est pas tentée et de 0,10 si elles sont jugées facilitantes et en concertation avec l'ensemble du jury

ESPACE (point rouge A = position de départ)



Musique	Description	Espace
Pose de début	Face à 5, debout jambes tendues avec pieds en 1 ^{ère} , bras pliés, mains à la taille.	A
Phrase 1 1-2-3-4 Sur 5	Sur place, flexion des jbes avec torsion buste à D vers 7, idem à G vers 2, puis à nouveau à D vers 7. Utiliser la flexion des jambes pour faire un ½ tour saut tournant vertical à G, finir face à 1. Durant toute la séquence les bras restent placés à la taille.	
6-7-8	Face à 1 ouvrir les bras tendus latéralement. Réaliser un mouvement en « 8 » de la jambe D. pliée d'abord à l'intérieur puis à l'extérieur. Finir le mouvement en « 8 » avec développé latéral de Jbe D en Equilibre sur demi-pointe G, Jbe D tendue à l'horizontale pointe flex. Pendant l'équilibre les bras ouverts en seconde, poignets Flex, les mains « tremblent »	A
Phrase 2 1-4	Revenir en 1 ^{ère} position en demi plié. Mains à la taille face à 1 Effectuer un soubresaut pour venir face 2 en 3^{ème} position jambe Dte devt. Puis enchaîner sur un soubresaut pour arriver buste face à 3, jbe G tendue avec pointe flex vers 2 et jambe G en 6^{ème} position face à 3. Toujours face à 3 revenir jbe D devant et jbe G croisée derrière puis soubresaut pour arriver buste face à 4, jbe G fléchie face à 2 et jbe D en 6^{ème} position face à 6. Cf vidéo.	
5-8 1-8 1-8	Effectuer une courbe en petite course talons fesses vers 6 avec un cercle de bras D en ouverture de G à D sur l'horizontale. Saut manège enjambée 120°. A la réception, face 7 onde antéro postérieure avec cercle des 2 bras décalés (Bras G vers Avt et le Ht, bras D vers le bas , l'Arr et le Ht) suivi d'1 élan des 2 bras ensemble du haut vers le bas (relâchement des bras).	B
Phrase 3 1-8	Enchaîner sur Planche faciale pied plat (jbe libre) bras se croisent derrière le cou et puis s'allongent sur les côtés ou vers l'Avt. Partir directement en roue sans resserrer les pieds. Cercle des bras D/G pour arriver en position demi-plié en 6 ^{ème} classique face à 1.	
Phrase 4 1-4	Petits pas chorégraphiés : sursaut sur pied G avec flexion intérieure de la jbe D sur l'horizontale Avt avec frapper de la pointe de pied avec main G puis flexion extérieure avec frapper main G. (Voir vidéo). Descente sur les coups de pieds avec circumduction des bras de l'Avt vers l'Arr, face à 2.	C
5-8 1-8	Face à 2 Marche sur les genoux, Face 2, roulade avant sur une épaule avec petit battement des jbes (Flexion, extension) continuer avec passage par grand écart facial. A la fin du passage, se retrouver sur le ventre face à 3, resserrer les jambes, mains au niveau de la poitrine et redresser le buste à l'aide des deux mains.	

<p>Phrase 5 1-2 3-4 5-6 (accords) 7-8</p>	<p>Cobra une main en appui au sol face à 3 (Main G au sol, bras D à la verticale, main D « tremble ». Tourner le corps vers la droite, plier les jambes et enchaîner avec Remonter en pont avec passage par la flexion dorsale sur pied plat face à 8 avec circumduction des bras décalés vers le Ht et l'Arr</p>	<p>D E</p>
<p>Phrase 6 1-2-3 4 5-6-7-8 18</p>	<p>Face à 8, pas chassé à D, avec cercle des 2 bras devant le buste plan frontal. Temps de suspension sur 1/2 pointe D, jbe G pliée à 90°, bras à Dte Idem à G . En direction de 3 partir sur 4 sautillés en tournant (chaque fois ½ tour) avec bras pliés et mains derrière la tête. Préparation du pivot face 3</p>	
<p>Phrase 7 1-4 5-8 (silence) 1-8</p>	<p>Pivot (360°) en ouverture à D. (Bras libres sur le pivot). Finir face à 3, pieds en 6^{ème} position, jbes en demi plié et mettre le doigt sur la bouche. Face 1, pieds en position 1ère classique, ½ plié des 2 jbes avec placement des bras en 1ère position classique. Extension des jambes avec des bras en 2nd classique et ensuite fermeture des bras avec mains placées sur la taille (les coudes regardent vers cotés)</p>	<p>F</p>
<p>Phrase 8 1-8 5-8 1-8</p>	<p>Pas typés : Soubresaut, réception croisé pied D devt pied G. Soubresaut, réception pied G talonné latéralement. Soubresaut, réception croisé pied G devt pied D. Soubresaut, réception pied D talonné latéralement (cf Vidéo) Face à 5, 6 pas courus en courbe vers 4 , bras G dans le dos et ouverture de bras en 1^{ère} et ensuite 2nd position classique.</p>	
<p>Son prolongé : <i>Une mesure de trémolos de balalaïka</i></p>	<p>Descendre en Grand écart au sol antéropostérieur face à 3 avec une onde des 2 bras synchrones sur l'horizontale Avt.</p>	<p>G</p>

Phrase 9 1-8 1-8	Se pencher sur la jambe Avt, revenir en basculant le bassin vers 5 et réaliser cercle des 2 jambes alternativement au-dessus du buste lorsque le dos touche le praticable (D puis G) Fléchir et poser la jbe G croisée dvt la jbe D face à 1. Prendre appui sur bras D au sol en gainage latéral. Le bras G réalise une onde vers le Ht. Revenir face à 3 et réaliser, en appui sur 2 mains, un Ciseaux de jbes pour se redresser et se relever. . Revenir vers 1 avec cercle alternatif du bras D puis G de 3 vers 1.	
Phrase 10 1-8 1-8	Séquence de petits pas dansés (Voir vidéo) Série de 4 déplacements identiques : Face 1 : Sautillé sur JG, « Ballonné jbe D », 2 pas courus D, G. « Ballonné G » 2 pas courus vers 2. « Ballonné D » 2 pas courus vers 3 « Ballonné G » avec simultanément ¼ de tour à D	
<i>Changement de thème musical : 4 accords</i> Phrase 11 1-4	Développer le bras D de plié à tendu et la main gauche vient sous le coude du bras D. En simultanément extension de la jambe D, pied flex et petite flexion du buste vers l'Avt vers 1. Idem avec bras G et pied G. Idem bras D et pied D	
5-8	Enchaîner avec onde latérale face à 1 avec accompagnement/relâchement bras, tête et buste pour finir face à 7 en appui jbe G tendue et jbe D légèrement pliée sur demi pointe. Simultanément 1 cercle des bras décalés de l'Avt vers l'Arr dans le plan sagittal. Marquer une pause, pieds serrés avec bras G en Ht à la verticale qui réalise un « o » avec les doigts et bras D à la verticale basse	
<i>2 mesures de trémolos de balalaïka</i> Phrase 12 1 ^{ère} mesure : 1-4	Face à 7 Petit déplacement avec circumduction des bras en opposition (Baisse du bras G, Avt, Bas, Arr, Ht et bras D, Avt, Ht, Arr) fermeture du buste	
2 ^{ème} mesure : 5-8	Préparation et Pivot (360°) en attitude Arr . Les bras sont libres. A la fin du pivot tourner vers 6.	H
Phrase 13 1-8 1-8	Face à 6 : faire petit saut en « Bascule » jbe D devant tendue et jbe G pliée derrière. Jbe D devt tendue et enchaîner un chassé G vers 7, un chassé D vers 8. Appel deux pieds Biche boucle face à 3.	I
	<i>La position de fin est libre.</i>	