

G.R.S.

Imposés Individuels 2019/2023

GRS

PROGRAMME NATIONAL Catégorie Excellence 11/12 ans et 13/14 ans

MAINS LIBRES



Musique: DJelem Djelem - Barcelona Gipsy

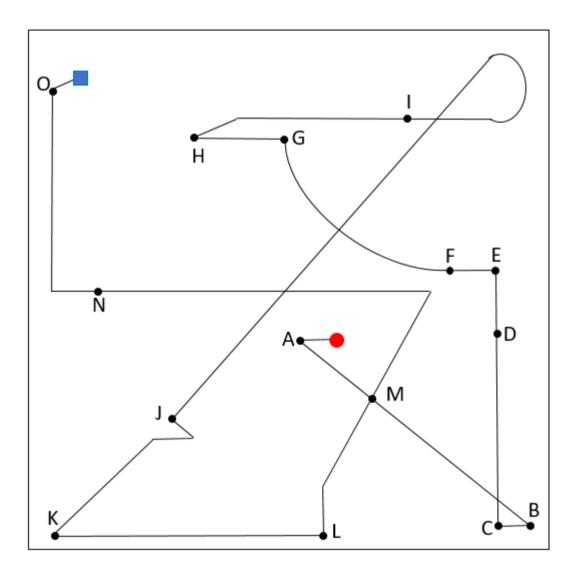
Klezmer Orchestra

Durée 1'30

Réalisé par la région lle De France

Difficultés 11/12 et 13/14

Battement pied tête (DE)
Grand écart jambe G (DE)
Pivot retiré en ouverture 360° (DE) / Pivot retiré 720° (DM)
Roue arrivée à genoux (DE)
Equilibre en 4ème sur un genou (DM)
Battement à la seconde (DM) / Développé en Y sur demies pointes (DM)
Saut cosaque, jambe à l'horizontale (DM)
Grande flexion dorsale à l'horizontale (DM)
Pivot attitude (DM)
Equilibre attitude (DE)
Saut Biche boucle (DM)
Appui sternal (crevette) (DM)



Septembre 2019 2

Phrases Musicales	Les difficultés sont en rouge et en gras, les fautes de texte en orange et en gras	Version 13 - 14 ans	Repères spatiaux
Pose de début	A genoux : la jambe droite est croisée sur la jambe gauche, buste face à 7. Les bras sont relâchés le long du corps et la tête accompagnée du regard de la gymnaste vers 8 au sol.		Disque rouge
Début de la première phrase (1-2)	Face à 7 : allonger les deux bras, en tendant simultanément la jambe gauche. Le regard est posé au-dessus des mains. Revenir a genoux en relâchant les bras le long de corps.		
(3-4-5-6)	S'asseoir en posant les fesses à gauche des pieds. Enchainer une roulade poisson avec les pieds_serrés et tendus_face à 7.		
(7-8)	Se relever face 8, pied droit sur ½ pointes avec un cercle d'épaule droit puis pied gauche un cercle d'épaule gauche.		А
2 ^{ème} phrase	Enchainer avec un pivot piqué sur jambe gauche tendue (160°) vers 8, jambe droite à l'oblique basse en quatrième devant en dehors (45°) accompagné d'une circumduction horizontale du bras droit au-dessus de la tête. Bras gauche en la seconde position.		
(3-4)	Sans reprise d'appui, face à 8, 2 piqués enchainés sur la jambe droite (bras en seconde position). Le pied gauche est retiré à la cheville et en ouverture à chaque piqué (Bras en première position).		
	Marche pointée de la jambe droite, la main gauche est dans le dos avec le coude en ouverture puis rond de jambe du gauche avec circumduction du bras droit (Sens AR / Haut / AV).		
	Face à 8, contraction du buste avec la jambe droite en retiré-fermé sur la jambe gauche fléchie et bras droit plié devant le buste poing serré. La main gauche reste dans le dos. (Cf. vidéo : les jambes sont en direction de 8 mais le buste face à 2)		В
(7-8)	Contre temps du pied droit puis gauche, face à 2, pour arriver en fente droite. La jambe gauche est tendue et en ouverture. Pendant le contre temps, développer le bras droit vers 4 et tête/regard face à 4.		

Tr.	·		
3 ^{ème} phrase	En reprenant appui sur pied G revenir face à 8 avec une circumduction du bras droit vers l'arrière (tête vers l'arrière également) en développant la jambe droite à l'horizontale pied flex. Finir jambes fléchies en 6 ^{ième} position pied G sur orteils en relâchant le buste et le bras		
(5-6)	droit devant. Vers 3, réaliser une onde latérale de la gauche vers la droite avec transfert du poids du corps de gauche à droite.		С
	Sans refermer les jambes enchaîner un tour sur le pied gauche vers la G en direction 5 avec alternance du bras gauche puis droit qui encadre le visage. Arriver en 5 ^{ème} position, jambe gauche devant face à 1.		
4 ^{ème} phrase	Face à 1, battement pied tête de la jambe droite (DE). La jambe de terre gauche est fléchie et sur ½ pointes, les mains sont en appui sur le genou gauche.		D
	Sans reposer la jambe, glisser immédiatement en grand écart jambe gauche (DE) tout en montant les bras vers l'oblique avant haute. Le regard est posé au-dessus des mains.		E
(5-6-7-8)	S'assoir face à 3 pour arriver jambes fléchies (JG pliée sous JD) avec une circumduction du bras droit au-dessus de la tête. Prendre appui sur le genou G et la main gauche au sol et développer la jambe droite à la seconde.		
5 ^{ème} phrase	Se relever face à 3, préparation en fente et pivot retiré en ouverture 360° (DE) avec le bras droit en 5ième position et le bras gauche en première.	Pivot retiré (720°) 2 tours en ouverture (DM)	
(5-6)	Terminer le pivot sur ½ pointes face 6 et poursuivre la rotation sur 2 pieds pour arriver face à 1. Puis contre temps de la jambe gauche qui arrive fléchie puis la jambe droite fléchie qui arrive sur ½ pointes. Placer la main gauche sur le coude droit et enchaîner du bras droit (Sens : D / AR / G / DV) avec flexion du buste arrière. Relâcher du buste devant sur jambes fléchies (position tête près des genoux).		
(7-8)	Resserrer sur ½ pointes face à 3 la jambe gauche près de la jambe droite en s'étirant, les bras restent à l'identique. Relâcher du buste, bras et tête en 6 ^{ième} position sur jambes fléchies (Position tête vers les genoux).		F
6 ^{ème} phrase	Sursaut sur la jambe gauche en amenant le pied droit flex à côté du genou gauche (le talon au genou). Marcher sur les talons en courbe (Cf. schéma : D - G - D - G) en ouvrant les bras en seconde position.		

	,		
(6-7-8)	Pointer la jambe droite en direction de 4 pour effectuer une roue arrivée à genoux (DE) face à 1.		G
7 ^{ème}	Ouverture des jambes à la secondes vers 3 en appui sur les fesses et les mains (bras tendus).		
phrase	Terminer sur les genoux face à 1 pieds serrés et pointés.		
	Face à 1, frapper les deux mains au sol et s'appuyer sur les mains tout en réalisant un « pas		
(5-6-7-8)	fesses » : jambe gauche pliée talon-fesse puis développer la jambe droite à la seconde position.		
8 ^{ème} phrase	Revenir à genoux avec une circumduction frontale des deux bras pendant la préparation de l'équilibre 4 ^{ème} sur un genou (DM): jambe droite pointée devant. Effectuer une onde latérale des deux bras pendant l'équilibre.		Н
(5)	Remonter par la jambe droite sur ½ pointes face à 2 avec un temps de suspension. Monter les bras du bas vers l'oblique haute, poids du corps sur la jambe avant droite tendue, jambe gauche dégagée derrière en ouverture.		
(6-7-8)	Marche en tournant vers la G : G - D - G avec la main gauche qui glisse le long du bras droit jusqu'au coude, vers 6 et arriver face à 1.		
	Pas de bourrés D - G - D vers la G (JD derrière JG – ouvre JG – ferme PD devant PG en 5 ^{ième} pieds plats) Pendant les pas de bourrés : faire glisser devant soi et jusqu'à l'horizontale le bras droit		
9 ^{ème}	jusqu'au coude gauche. L'avant-bras gauche effectue un cercle à l'intérieur du cercle formé		
phrase	par les bras, de soi vers l'extérieur.		
(4-5-6-7)	Jambe dedans dehors : retiré de la jambe droite au niveau de la cheville en passant en dedans. Sans marquer d'arrêt développer la jambe droite en Battement à la seconde haute derrière l'épaule sur ½ pointes (DM) les bras à la seconde. (Cette difficulté peut être réalisée de jambe gauche : dans ce cas fermer PD derrière PG à la fin du pas de bourré).	Développer en Y (DM) sur ½ pointes	I

Septembre 2019 5

10 ^{ème}	Resserrer les pieds en 6 ^{ème} position face à 1 puis réaliser deux glissades consécutives vers 7,	
	bras droit en seconde et bras gauche avec deux circumductions du bras gauche (Sens : Bas / G	
phrase	/ Haut / D). Resserrer sur ½ pointes face à 2 deux bras à l'horizontal devant.	
	Reculer sur ½ pointes face à 2 vers 6 (G - D – G) avec circumduction dissociée des bras antéro	
	postérieure (bras gauche vers l'avant, bras droit vers l'arrière).	
	En courbe, deux coupés sur la jambe gauche - la jambe droite est en retiré au niveau de la	
(5-6-7-8)	cheville avec ouverture du bras gauche à la seconde et main droite à la taille en ouverture.	
	Arriver sur ½ pointes le pied gauche en 5 ^{ème} position devant avec les mains à la taille face 2.	
11 ^{ème}	2 sursauts sur la jambe gauche, la jambe droite est en retiré flex avec 2 mouvements du bas	
phrase	de jambe D vers le genou G. Les mains sont à la taille, les coudes en dehors.	
	Enchaîner un pas chassé russe jambe gauche (changement de jambe lors de la suspension)	
(5-6-7-8)	pas jambe gauche puis Saut cosaque jambe droite à l'horizontal, bras en opposition.	
	Resserrer les pieds en 5 ^{ème} position, pied droit devant face à 2.	J
12 ^{ème}	Face à 2 vers 8, faire un pas de valse vers la gauche en développant les deux bras sur le côté	
phrase	G.	
(0.4)	Enchainer deux coupés sur la jambe droite en direction de 2 pendant que les mains se	
(3-4)	placent sur la hanche D (Cf. vidéo).	
	Poursuivre avec un rond de la jambe avant gauche puis placer le PD devant sur ½ pointes afin	
/F C 7 0\	de se trouver en petite fente (jambe droite devant en ½ pointe). Grande flexion dorsale à	
(5-6-7-8)	l'horizontale (DM) avec une circumduction des deux bras à l'horizontale vers la droite.	Κ
	Resserrer face à 1 les mains sur la hanche droite en 5 ^{ème} position le pied droit devant.	
13 ^{ème}	Un pas jambe gauche vers 7, puis deux petits jetés en tournant, mains à la taille : un pas sur la	
	jambe droite avec retiré cheville de la jambe gauche puis sautiller sur la jambe gauche, le pied	
phrase	droit est flex en ouverture à la malléole.	
(5-6-7-8)	Un pas de la jambe droite sur le talon, mains à la taille. Resserrer en 5 ème position. Descendre	
(3-0-7-6)	genou D au sol en se tournant vers 5 puis tour les fesses. Arriver à genoux face à 7	
	Face à 1, ouvrir la jambe droite, pied flex en plaçant les mains derrière les oreilles paumes	
14 ^{ème}	vers l'avant, coudes écartés.	
phrase	Fermer le genou D à côté du genou G et se relever pied gauche face à 7 avec une torsion du	
	buste à G, bras droit devant et bras gauche derrière.	

(5-6-7-8)	Sans resserrer les pieds, ½ tour vers3, préparation en fente D Pivot attitude 360° sur la jambe droite (DM). Les bras en 3 ^{ème} position avec une circumduction au-dessus de la tête du bras droit. Terminer le pivot face à 6 et poursuivre la rotation pour arriver face à 1.		L
15 ^{ème} phrase	Marche arrière vers 5 de 2 pas sur ½ pointes jambes fléchies (pousser sur les coups des deux pieds des ½ pointes) (D – G), face à 1 en direction de 5. Développer le bras droit puis le bras gauche, les mains flex. Resserrer les pieds en 6ème face à 2. Deux sautillés en reculant vers 6 (G – D). Les bras sont en opposition.	Puis un équilibre attitude devant (DE) sur la jambe gauche, enchainer avec un sautillé sur la jambe droite en reculant vers le milieu de 7. Les bras sont à la seconde position.	M
(7-8)	Un déboulé vers la droite sur ½ pointes hautes vers 6, jambes fléchies en développant le bras droit puis le bras gauche vers le haut. Terminer sur ½ pointes en 5 ^{ème} position face à 3, jambe gauche devant.		
16 ^{ème} phrase	Quatre pas courus (D - G - D - G) en coordination avec des circumductions arrière dissociées des bras (G - D - G - D). Appel par assemblée et Saut biche boucle (DM) avec circumduction des deux bras. Terminer en couronne en $5^{\text{ème}}$ position.		N
(5-6-7-8)	Toujours face à 3, faire un grand pas de la jambe droite pour arriver en fente sur le genou gauche avec une circumduction dans le plan antéro postérieur en opposition (bras droit en avant et le bras gauche en arrière). La tête est face à 1.		
17 ^{ème} phrase	En restant à genoux avancer le pied G devant puis se relever en 5 ^{ème} position (jambe G puis D) devant sur ½ pointes, face à 3, tête vers 1, avec une torsion du buste le bras droit derrière et le bras droit devant.		
(5-6-7-8)	Vers 5, temps levé arabesque sur la jambe droite tendue les bras 3 ^{ème} position, puis petit jeté tournant sur la jambe gauche - la jambe droite et en coupé en ouverture devant - la main gauche se positionne sur le coude du bras droit plié vers le haut. Puis temps levé arabesque sur la jambe droite, les bras sont en 3 ^{ème} position.		

18 ^{ème} phrase	Sans refermer les pieds, arriver en 4 ^{ème} position face à 7 les pieds parallèles, la jambe gauche est tendue et la jambe droite fléchie sur ½ pointe. Circumduction avant du bras droit qui se pose sur la jambe fléchie (droite) avec un relâché de corps. Poser la main gauche au sol et descendre au sol par un rond de jambe de la jambe droite. Poser le pied droit au sol en gardant la MD sur jambe D Finir à genoux face à 8. (Cf. vidéo)		0
	Sans prise d'élan, réaliser un Appui sternal (crevette) (DM). Revenir à plat ventre et passer en écart facial	Sans prise d'élan, réaliser UN APPUI STERNAL (crevette) (DM) puis ouvrir les jambes pour arriver en écrasement facial	
Pose de fin	Terminer face à 8, en ouverture faciale. Jambe gauche tendue, jambe droite est pliée avec pied flex. Inclinaison du buste à G avec BD en couronne au-dessus de la tête, paume de la main vers le haut et main G posée au sol. Le regard face à 1.		Carré bleu

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