

## PROGRAMME NATIONAL

### PréExcellence 1



## BALLON

Musique : « Corsica » (Montage) Barthy Raffo  
Durée : 1'43

**Composition réalisée par :**  
Collectif Département 34 (OE-PACA)  
Delphine VOISIN, Sylvie Dumazer-Lemarié, Martine Vital

## CARACTERISTIQUES

### Difficulté élémentaire imposée :

- DE : Pivot 360° en retiré vers la Dte

### Relations imposées :

- Aucune

## OBJECTIFS :

- Réaliser un travail corporel de base, maîtrisé.
- Enrichir le vocabulaire à l'engin par un travail fluide, logique et précis.
- Travailler les enchaînements d'actions variés et riches (prises, changement d'orientation du corps, changement de plan...) nécessitant une prise de conscience de la concordance entre le travail du corps, de l'engin, de l'espace et de la musique, tout étant étroitement lié.
- L'écriture respecte ce principe de logique: c'est le corps qui donne l'impulsion à l'engin. Le collectif, à l'origine de cet imposé, a pris le parti de fusionner la description des actions corporelles et à l'engin en différenciant le style de la police.

*Le travail à l'engin est écrit en italique.*

## ABREVIATIONS

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

**PREMIERE SEQUENCE : INTRODUCTION MUSICALE (3 PHRASES MUSICALES DE 8TEMPS)**

Repères musicaux	Travail corporel et à l'engin
	Position de début : Corps droit, pieds serrés, tête basse, regard sur le <i>Ballon tenu à 2 mains devant le corps, bras tendus.</i>
1 2 3	3 grands pas en grande fente (4°) en déplacement arr, <i>Simultanément, élévation des bras devant le corps jusqu'à la verticale, poser le ballon sur le haut des épaules pour le laisser rouler sur le dos</i>
4	Arrêt du corps en grande fente avant pour <i>Récupérer le ballon en bas du dos, avec les 2 Mns, à la fin du rouler.</i>
5 6 7 8	Ouvrir le bras et le corps vers la D (au moins ¼ de tour), pour effectuer un déplacement pas courus en courbe <i>Simultanément, effectuer avec le ballon un 8 horizontal (avt, D, Ht,G, Avt,D, bas), terminer le déplacement par 1 pas en seconde à D</i>
1 2	<i>Equilibre en retiré Pd (à la cheville) en ouverture sur pied D à plat, monter sur ½ pointe (pour déclencher le déséquilibre vers la G) corps penché vers la Dte, Ballon en équilibre sur Mn Dte</i>
3	déclencher un déséquilibre vers la G et amorcer le déplacement à G, <i>Ballon toujours en équilibre sur la main, suit le mouvement du bras</i>
4 5 6 7	Dégager la Jbe G à la seconde, posé Pd G puis poser Pd Dt devant Pd G (croiser) en descendant au sol, tour sur le bassin (les fesses) vers la Dte
8	Poser Pd G devant Gx Dt pour se relever
1	En se relevant, <i>lancer le ballon vers le haut et l'avant</i>
2 3	Tout en continuant le déplacement vers l'avant <i>Rattraper le ballon sur le dos des 2 mains, bras tendus</i>
4	<i>Enchaîner sans arrêt avec un rouler sur les 2 bras jusqu'à la poitrine</i>
5 6	Réunir les pieds pour réaliser une extension dorsale vers le haut du corps et avec cercle des 2 Bs vers l'arrière ( avt, haut, arr, bas), <i>A la fin du rouler laisser tomber le ballon au sol pour un rebond passif</i>
1-2-3-4 5-6 7-8	<i>Récupérer le ballon avec la Mn G puis en réalisant 1 pas en Avt (pd G), effectuer une circumduction inversée des bras ( de l'Horizontal vers le ht) et simultanément tourner vers la D. Les 2 bras se rejoignent à la verticale, transmission du ballon à Mn D pour terminer Bs D à l'horizontal devant le corps. Rebond actif devant le corps, récupérer à 1 main devant le corps</i>

**DEUXIEME SEQUENCE 1° THEME (2 PHRASES MUSICALES DE 8 TEMPS)**

Repères musicaux	Travail corporel et à l'engin
1-2	Déplacement avt, avec un sautillé sur 1 jbe suivi de petits pas courus <i>Simultanément, ballon tenu Mn D, échapper du ballon sous Bs G (tendu en Avt) et rattraper dans Mn G ;</i>
3-4	En continuant le déplacement vers l'avt, <i>Descendre le B G, puis élan du B vers le Ht, pour effectuer un petit lancer par-dessus la tête de Mn G à Mn D (la trajectoire du ballon décrit un arc de cercle au dessus de la tête)</i>
5-6-7-8	<i>Au rattraper du ballon sur Mn D effectuer ½ tour vers la D, les bras en opposition sur un plan vertical, continuer la circumduction des Bs (Ailes de moulin), les bras se trouvent sur le plan vertical. ouvrir Jbe D à D et poursuivre avec 1 tour complet sur 2 Pds</i>
1-2	Arrêter le Bs D en Bas, à la verticale, en serrant les Jbes sur ½ pointes de Pds ; la Mn G rejoint la D sur la Ballon, <i>Donner l'impulsion des 2 Bs pour réaliser un rouler ascendant Abdomen, poitrine</i> en réalisant un déplacement avt
3-4	Poursuivre le déplacement avt <i>Et sans interruption enchaîner avec un rouler du ballon sur les bras serrés à l'horizontal Avt, jusqu'aux mains, puis étirement sur 2 Pds sur ½ pointes serrées, Bs en Avt</i>
5-6-7-8	<i>Elan du Bs G à G, transmission du ballon de Mn G à Mn D derrière le creux poplité (Genoux), corps penché en avt en tournant vers la G, poursuivre l'élan avec le bras D en se redressant et continuer de tourner vers la G, pour terminer Bs à l'horizontal, ballon tenu à 2 mains devt le corps,</i>

**TROISIEME SEQUENCE 2° THEME (2 PHRASES MUSICALES DE 8 TEMPS)**

Repères musicaux	Travail corporel et à l'engin
1-2	Pds serrés sur ½ pointes, Jbes fléchies, <i>Rouler du ballon de la main vers la tête, rebond avec le front pour le retour vers la main.</i>
3-4	Déplacement avt , étirement du bras vers l'Avt pour effectuer un balancer plan sagittal (avt, bas, arr), <i>Ballon tenu Mn D, tourner la main vers l'intérieur pour lancer le ballon en arrière vers le haut, prise en supination au moment du lancer *(vidéo)</i>
5-6	Effectuer ½ tour vers la D, et <i>Laisser le ballon rebondir (rebond passif),</i>
7-8	Etirement sur la verticale <i>puis rattraper le ballon Mn D devant le corps</i>
1-2	Piqué sur la jbe Dte tendue à Dte pour réaliser <b>un Pivot en retiré vers la Dte</b> , <i>En amenant le ballon sur l'épaule Dte, ballon tenu par Mn Dte</i>
3-4	A la fin du pivot, réunir les pieds sur ½ pointes, <i>Faire rouler le ballon sur l'arrière du cou en le maintenant avec la Mm Dte puis poursuivre le rouler libre sur le Bs G jusqu'à Mn G, Bs à l'horizontal G.</i>
5-6	Etirement à G, avant un transfert du poids du corps de G à D, <i>Elan du Bs par le bas, échapper du Ballon Mn G rattraper Mn D les bras réalisent des élans dans le plan frontal</i>
7-8	<b>Idem de D à G* (transferts réalisés avec relâchement puis extension du buste, voir vidéo°)</b>