G.R.S.

Imposés Individuels 2015 – 2018

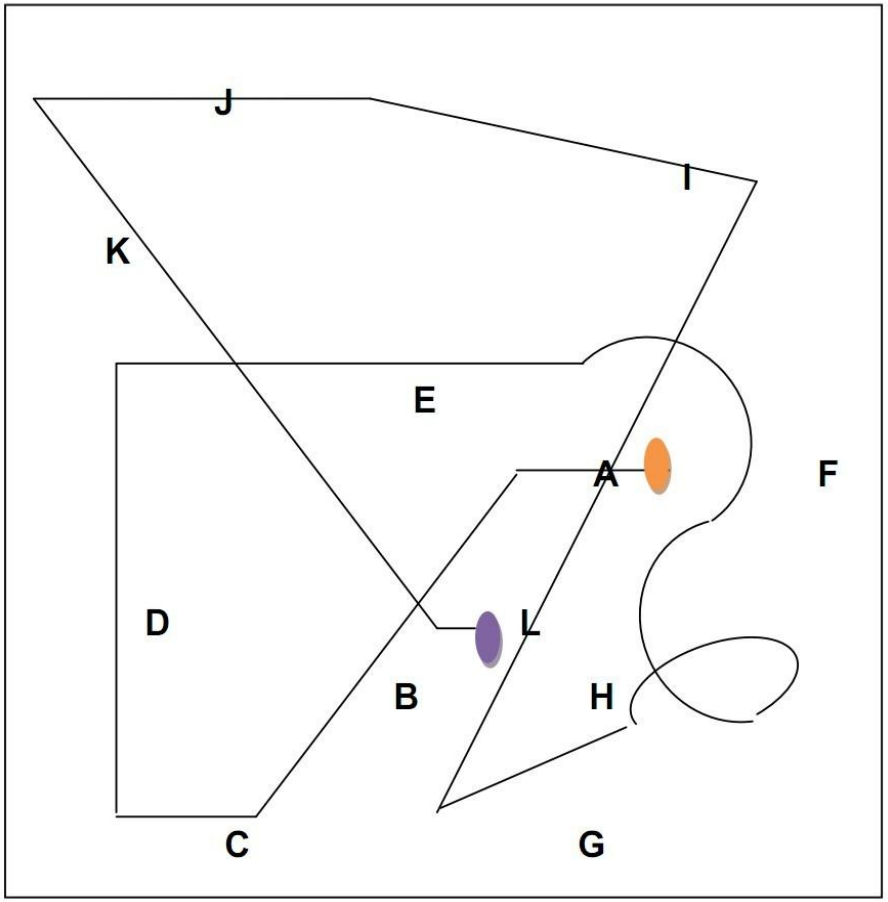
PROGRAMME NATIONAL

Catégorie HONNEUR 11-12 ANS

RUBAN

Réalisé par :

Région LIMOUSIN



Difficultés Corporelles :

- **DE** : Saut de biche
- **DE** : Equilibre attitude avant sur jambe d'appui gauche
- **DE** : Equilibre en retiré devant sur jambe d'appui gauche
- **DE** : Pivot crayon en dedans 360° sur jambe d'appui droite
- **DE** : Saut vertical $\frac{1}{2}$ tour vers la gauche
- **DE** : Descente sur les coups de pieds sans onde totale du corps

Remarque : le saut de chat 1/2 tour réalisé durant l'enchaînement ne constitue pas une DM. Il doit être considéré comme un « élément pédagogique d'initiation au saut de chat1/2 tour. On ne demande pas à la gymnaste de monter les genoux, ni d'effectuer un tour complet

: Départ

: Arrivée

Annexes Vidéos :

Annexe 1 : Vidéos de la position de départ

Annexe 2 : Vidéo des 16 premiers temps de l'enchaînement

Annexe 3 : Vidéo des pas chorégraphiques de Charleston

Annexe 4 : Vidéo d'une partie des phrases « J et K »

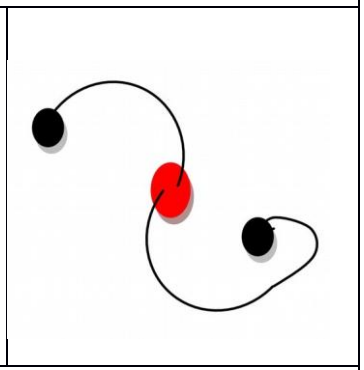
Dans le texte :

Précisions du 12 octobre 2015
Précision du 5 décembre 2015
Faute de texte pénalisable de 0,30 en l'absence de tentative ou de réalisaiton
Faute de texte pénalisable de 0,20 en l'absence de tentative ou de réalisation

Rappel

Le mouvement de flexion extension du poignet => des serpentins verticaux
Le mouvement d'abduction abduction du poignet => des serpentins horizontaux
La combinaison des deux mouvements => les spirales sens intérieur = vers l'axe du corps
sens extérieur = vers la périphérie

A	*Position de départ*	Face à 1, le ruban est plié en 5 et tenu dans la Main Gauche (MG) placée dans le dos. La baguette pend devant soi. Le ruban (à 20 cm environ de l'émerillon) est posé sur le dos de la main. Coude plié devant soi, à hauteur de poitrine. *(cf. vidéo annexe1)*
	2x8 tps	½ tour vers la droite (D), pieds en seconde, tendre le bras Gauche (G) devant soi et monter le bras D collé à l'oreille ➔ effectuer **2 rotations avec la baguette au dessus de la tête** (sens avant droit arrière gauche). Baisser le bras D vers la D pour venir « taper » la baguette contre les jambes, tout en effectuant une rotation du haut du corps vers la D, les jambes sont semi fléchies. Se retourner vers la G pour être face à 2 tout en faisant une circumduction au dessus de la tête, ruban tenu MG. Faire passer la baguette derrière les genoux, légèrement fléchis, et l'attraper Main Droite (MD), côté D. Réaliser un **sautiller à travers le ruban**. Finir avec spirales (sens haut droit bas gauche), ruban sur le côté D du corps. *(cf. vidéo annexe 2)*
B et C	*2x8 tps*	Pas chassé vers 2 avec balancer du bras G dans le plan sagittal, puis **saut de biche** avec circumduction sagittale sens avant haut arrière bas des 2 bras. Finir face à 1, pieds en 6ème. 2 petits pas chorégraphiques, pieds joints, se déplacer en gardant les pieds serrés en avançant les pointes / puis les talons, en direction de 3 (toujours face à 1), tout en effectuant une circumduction horizontale au dessus de la tête (sens G, devant, D, derrière). Mettre la **tête en arrière sur le 8 ème temps.** Faire un déboulé vers la D tout en passant la baguette derrière les genoux (changement de main), avant de la refaire passer à nouveau devant dans la MD (2ème changement de main). Finir face à 2. **Equilibre attitude avant sur jambe d'appui gauche** vers 2, avec spirales sur côté D sens haut droit bas gauche, bras libre sur le côté. Finir face à 1.

D et E	*2x8 tps*	3 sautillers (D, G, D) en reculant vers 5 (face à 1), avec serpentins horizontaux de haut en bas. Continuer les serpentins pour faire un tour complet (type tour naturel) et revenir au point de départ => sens devant, bas, arrière, haut. Pose chorégraphique : reculer les 2 pieds joints en arrière simultanément, jambes tendues, corps penché en avant, main G (paume vers le bas) sous le menton, élan horizontal avec MD. (terminer le mouvement en passant par le point carrefour verticale basse, à droite du corps afin de mieux enchainer la suite) Face à 1, balancers frontaux hauts G, puis D (poids du corps sur jambes G puis D avec respectivement pointé des pieds D et G), **saut de chat demi tour** (pas besoin de monter les genoux, ni d'effectuer un tour complet) vers G avec circumduction bras D.
E et F	*3x8 tps*	Enchaîner avec un pas chassé latéral orienté face à 1 en direction de 7, spirales MD dans le sens haut droit bas gauche au début du pas chassé puis pendant le pas chassé (quand les pieds se tapent en l'air), échapper de la baguette par dessus la tête, avec **un tour complet de la baguette** et la rattraper main gauche. Terminer pieds en 1ère sur demi pointes. ~~Demi plié des jambes avec élan du ruban vers le bas (côté D du corps). Échapper de la baguette par dessus la~~ Petite marche rapide en partant sur sa D en suivant une courbe en réalisant des serpentins verticaux MG côté G. Puis, quand on arrive au point rouge (cf. dessin ci-contre), marquer un élan face à 2, sur le côté D pour changer de main (passe à la MD, serpentins côté D) et de trajet de courbe. Se retourner face à 2. Faire une circumduction horizontale au dessus de la tête, sens avant G arrière D pour attraper le bout du ruban : effectuer un 8 (bas, haut) en se penchant en avant, pieds en 1ère. 
G	*1x8 tps*	Lâcher le bout de ruban pendant un pas G, et enchaîner avec 2 circumductions au dessus de la tête pendant un **équilibre en retiré jambe d'appui G**, puis avec un nouveau 8 bas et haut (effectuer un petit sautiller D/G pendant la circumduction basse). Préparation pivot face à 2 avec élan G (ruban dans MD),

G et H	*1x8 tps*	**Pivot crayon en dedans 360° sur jambe d'appui D**, rotation vers D, avec changement de main du ruban dans le dos (rechanger quand on finit le pivot). Reculer vers 6 (pas D, G, D), en faisant des serpentins verticaux devant soi, puis : $\frac{1}{4}$ de tour vers la G
H	*2x8 tps*	Puis, pas chassé latéral en direction de 6 toujours avec des serpentins. Appel deux pieds joints face à 5 puis **saut vertical$\frac{1}{2}$ tour** vers la G avec circumduction au dessus de la tête. Face à 2, 2 séries de pas de bourrés en direction de 4, avec **spirales (sens haut gauche bas droit)** devant soi, MG à la taille. Fente avant vers 3 avec circumduction sagittale D (sens avant haut, arrière bas), puis fente avant vers 7 avec circumduction G (sens haut avant bas arrière), finir face à 1 avec spirales devant soi MD sens haut droit bas gauche.
I	*2x8 tps*	Descente au sol : 1 pas D côté D, glisser jambe G derrière pied D et venir poser la MG au sol (toujours en maintenant les spirales) ; enchaîner avec un tour sur les fesses vers la D, toujours en maintenant les spirales devant soi. Terminer sur genoux dressés face à 1. Poser MG au sol et tendre la jambe D sur le côté ; effectuer une **circumduction horizontale au dessus de la tête (D, arrière, G, avant), tête en extension arrière**. Se relever face à 1 et passer la baguette derrière le dos pour changer de main. Enchaîner avec un déboulé vers la D en tenant la baguette verticale devant soi avec les 2 mains. Terminer face à 1 baguette MD.

I et J	*2x8 tps*	Pas chorégraphiques de Charleston *(cf. vidéo annexe 3)* : • Pieds : coups de pieds qui viennent « taper » les fesses : G/G puis D/D • Mains : à plat, paumes vers le bas : D passent deux fois au dessus de G, puis on inverse Tourner vers la G en attrapant le bout du ruban, puis en direction de 3 (orientation entre 2 et 3), deux sautillers en passant à travers le ruban. Finir face à 4, ruban devant soi. Pousser le bout de la baguette vers le haut pour effectuer un renversement vers l'avant et attraper le bout du ruban (à 20 cm environ de l'émerillon), laisser faire un tour à la baguette (sens avant, bas, arrière, haut) dans le plan sagittal D. Quand la baguette a atteint le point carrefour haut ➔ passer la baguette sur le côté G et effectuer un $\frac{1}{2}$ tour vers la G pour se retrouver face à 8. Puis, lorsque la baguette est redescendue, la lâcher vers le sol en direction de la diagonale, le bout du ruban est toujours dans la MG. (Precision : **La baguette doit faire un tour complet vers l'avant et le coprs doit faire un demi tour complet de 4 à 8 → cf video)**
K	*2x8 tps*	Sautillers D puis G en reculant vers 4, face à 8 ; en même temps : lever bras G, venir mettre MD sur le ruban (à 1 m environ de la MG) pour « plier » le ruban *(cf. vidéo annexe 4)*, continuer à plier en avançant vers 8 (4 fois) en faisant de petits pas courus, puis finir en passant par-dessus la baguette en sautant vers la G tout en changeant le ruban de main. Finir face à 8, bras G libre sur le côté, ruban plié tenu par MD, baguette encore au sol. Continuer de marcher rapidement en faisant balancer la baguette devant soi pour la récupérer MG.

L	*2x8 tps*	**Descente sur les coups de pieds sans onde totale du corps**, avec circumductions sagittales des 2 bras (sens avant, haut, arrière, bas), la MG tenant la baguette. Sur genoux dressés, toujours face à 8, remonter le bras G jusqu'au point carrefour avant pour changer de main et enchainer avec une circumduction horizontale au dessus de la tête (D, derrière, G, devant), venir poser les fesses sur la G des pieds pour se retrouver assise face à 2 avec élan du ruban sur la D.

L		Basculer vers l'arrière pour faire un **petit culbuto** et effectuer un élan horizontal vers G derrière le dos, avant de repartir en circumduction dans l'autre sens (avant, D, arrière G) tout en se redressant et se replaçant face à 8, bras D en direction de 2. A genoux dressés, serpentins verticaux de la D jusqu'à devant soi et réaliser une circumduction horizontale au dessus de la tête, sens G, arrière, D, avant (tête en extension arrière) ; passer la baguette dans la MG devant soi et venir la placer derrière les genoux avant de s'asseoir dessus. Terminer avec les mains l'une sur l'autre devant soi, bras à l'horizontal, tête sur côté D.