G.R.S.

Imposés Individuels 2015-2018

PROGRAMME NATIONAL

Catégorie Honneur 13-14 ans

Corde

Musique : Django Reinhardt

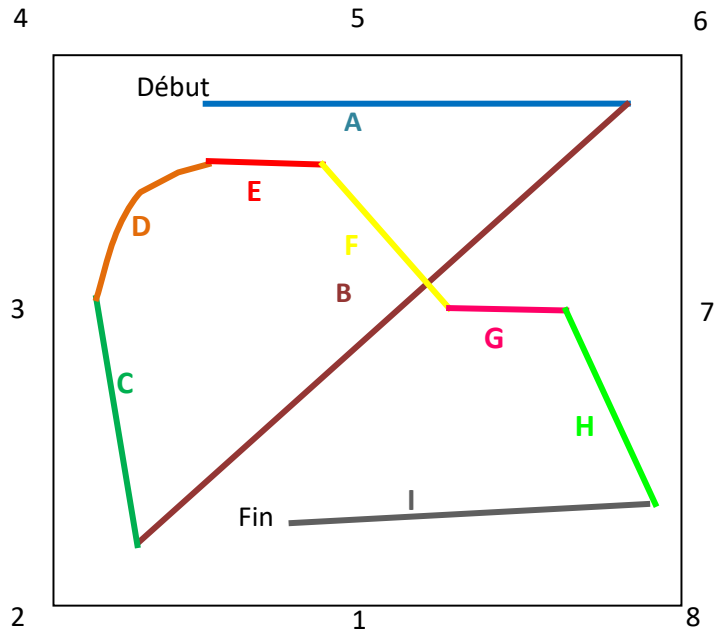
Durée : 1’30 ''

Réalisé par :

Région ILE DE FRANCE

DIFFICULTÉS ET DÉPLACEMENTS

Groupe d'éléments	Difficultés	Segments
Équilibre	- petite arabesque (DE1)	A
	- Retiré en-dehors (DMS1)	B
	- À genoux (DM1)	D
Pivot	- jambe gauche tendue devant (oblique basse) avec buste penché en avant (DM2)	F
	- Retiré en dehors 360° (DE3)	D
Saut	- Saut de biche avec passage de la corde à l'horizontale sous les jambes (DMS2)	B
	- Saut cabriole battue avant en passant dans la corde (DE5)	I
Souplesse/onde	- Cambré debout (DE2)	A
	- Relevé en pont (DE4)	D



Contrat :

- 2 Difficultés Corporelles Moyennes DM
- 2 Difficultés Moyennes Spécifiques DMS
- 5 Difficultés Élémentaires DE

Les éléments réalisables des deux cotés sont repérés en violet dans le texte **Abréviations :**

EC	Élément corporel
DM	Difficulté Moyenne Corporelle
DMS	Difficulté Moyenne Spécifique
DE	Difficulté Élémentaire

Phrase	Détails
Pose de début	Debout face à 2, corde ouverte, 1 nœud bloqué sous le pied droit, pied gauche croisé devant pied droit et corde, l'autre nœud dans main gauche, bras à la verticale haute tenant corde pour la tendre vers 4, regard vers 2.
1ere phrase	
1x8 1x8	• 1-4 : Fente avant droite en reculant pied gauche vers 6 et en descendant bras droit tendu à l'horizontale vers 4 • 5-8 : Retirer au genou du pied gauche sur pied plat, enrouler la corde vers la gauche autour du pied droit en la tenant avec la main gauche puis récupérer le milieu de la corde avec la main droite en dessous de la hanche. • 1-4 : dérouler de la corde sur **petite arabesque sur jambe droite (DE1)** vers 7, main droite tenant toujours le milieu de la corde et main gauche un nœud. • 5-8 : Ramener le deuxième nœud dans la main gauche en se tournant vers 6 pour se retrouver sur demi-pointe jambes tendues pieds serrés, corde pliée en deux à l'horizontale devant soi.
2eme phrase	
1x8 1x8	• 1-4 : Course talons aux fesses vers 6 corde en rotations horizontales vers la droite de la main gauche, main droite à la taille, • 5-8 **cambré avec grande circumduction horizontale de la corde** (sens gauche avant droit arrière)(**DE2**), finir en rattrapant le milieu de la corde avec la main droite. • 1-4 fente jambe droite pliée devant vers 6, coincer la corde avec le cou pour inverser la prise (nœud dans main droite et milieu de corde dans main gauche. • 5-8 se tourner vers 2, corde à gauche du corps une rotation arrière dans le plan sagittal à droite et échappé 1 tour de la corde devant, (ou échappé directement par élan) pendant l'échappé s'accroupir genoux serrés et récupérer la corde un nœud dans chaque main en position debout face à 2.
3eme phrase REFRAIN	
1x8 1x8 1x8	• vers 2 : pagaie avant (droite et gauche, sens avant, bas arrière haut) avec un nœud dans chaque main, • 3 ou 4 sautillés : 1 tour de corde sur pied droit, 1 tour de corde bras croisés sur pied gauche, 1 tour de corde fini appel deux pieds (facultatif) puis **double tour de corde genoux groupés fléchis amortir la corde à droite en faisant un pas en arrière jambe droite** pour se retrouver face à 1 • **Équilibre retiré sur ½ pointe avec échappé (DMS1):** face à 1 bras droit en haut, un nœud dans chaque main, élan de la corde horizontal vers la gauche, (sens gauche arrière avant droit) croiser le bras gauche derrière et échapper le nœud gauche, récupérer le nœud dans la main gauche puis effectuer ¾ de tour vers la gauche, pieds serrés, genoux fléchis. • Face à 2 ; corde tenue par les nœuds main droite, rotation horizontale au dessus de la tête sens intérieur (avant gauche arrière droite) bras gauche à l'horizontale gauche, pas chassé à droite, un pas à gauche, **saut de biche jambe droite devant avec 1 rotation de la corde à l'horizontale sous les jambes (DMS2)**

Phrase	Détails
1x8	• Freiner la corde en récupérant le milieu de la corde dans la main gauche. Finir corde à gauche du corps, bras gauche tendu à l'oblique arrière haute, bras droit tendu à l'oblique avant basse, genoux fléchis, regard vers la main gauche. • **Lancer la corde (hauteur suffisante)** par les nœuds face à 2, tourner 180° vers la droite avec pieds et genoux serrés puis récupérer la corde face à 5 un nœud dans chaque main et engager jambe droite à l'intérieur de la corde.
4eme phrase : Rythme accéléré	
1x8 1x8	• Déboulés vers la droite pour aller vers 4 (vers le fond**) en lâchant les deux nœuds** (milieu de la corde bloquée entre les jambes), **mains placées derrière la tête,** lever légèrement la jambe gauche pour dégager la corde et récupérer la corde dans la main gauche, au plus près du nœud • Course talons aux fesses en courbe en mettant la corde en rotation horizontale au dessus de la tête main gauche (le nœud arrive dans la main), s'arrêter face à 7, garder le bras gauche tendu sur la gauche et laisser la corde s'enrouler une fois vers la droite autour du corps , récupérer le nœud libre avec la main droite. Finir en position 5ème face à 7
5eme phrase	
1x8 1x6	• 1-4 **pivot retiré 180° en dehors vers la gauche** sur jambe droite avec dérouler de la corde en passant le bras droit par-dessus la tête (EC). Faire un demi-tour par la gauche pour se retrouver face à 3 avec les nœuds dans la main gauche. • 5-8 : mettre genou gauche au sol face à 3 en récupérant le milieu de la corde dans la main gauche, nœuds dans la main droite. Changer de genou (genou droit au sol) en se tournant d'1/2 tour vers la gauche face à 7 en plaçant la corde sur les épaules, ramener les 2 genoux au sol et s'asseoir sur ses talons en libérant le milieu de la corde pour la ramener devant. • **équilibre sur genou gauche jambe droite tendue à l'horizontale vers 7 (DM1)** un nœud dans la main droite, la main gauche tient un nœud et la corde au 1/3 : rotation horizontale vers la droite (sens droit arrière gauche devant) avec la main gauche de la partie pliée de la corde, reposer le pied droit au sol,
6eme phrase	
1x8 1x8	• Amener les 2 nœuds dans la main gauche. Rotation horizontale vers la droite en posant les fesses à gauche pour se retourner vers 4 en faisant une **fausse roulade costale (ouverture des jambes sans s'allonger avec appui de la main droite au sol) c**orde toujours en rotation horizontale vers la droite au-dessus de la tête main gauche. • **Remontée en pont (DE4),** un pas jambe droite vers 7 en changeant les nœuds de main pour faire un tour 360° genoux serrés et fléchis en changeant à nouveau la corde de main dernière les genoux. Récupérer un nœud dans chaque main
7eme phrase	
1x8	• 1-8 pas jambe droite vers 7, puis **pivot en dedans sur jambe droite, jambe gauche tendue devant (à l'oblique basse) en inclinant le haut du corps vers l'avant (DM2)** corde ouverte planant à l'horizontale, un nœud dans chaque main.

Phrase	Détails
1x8	• 1-4 : 3 pas croisés vers 6 corps orienté vers 1, corde en rotation horizontale, les deux nœuds dans la main gauche. S'arrêter face à 1, • 5-8 : genoux fléchis et serrés, se pencher vers la gauche et en levant le coude droit vers le plafond (avant-bras à la verticale), laisser la corde s'enrouler **autour du bras droit fléchi, récupérer la corde derrière le corps les nœuds dans la main droite et le milieu de la corde dans la main gauche**, la ramener à l'horizontale devant en la passant au dessus de la tête, jambes tendues serrées face à 1.
8eme phrase	
1x8 1x8	• Pas latéral droit vers 2 avec élan des nœuds à droite, balancer vers la gauche vers 6 et balancer vers la droite pour mettre la corde tenue à 2 mains par le milieu en rotations verticales frontales dorsales. • Petits pas piétinés en avançant vers 1 toujours en rotations frontales/dorsales corde tenue à deux mains par le milieu, **échapper1/2 tour** rattraper un nœud dans chaque main face à 3.
9eme phrase	
1x8 1x8	• Enchaîner directement avec une fente jambe gauche vers 1 en enroulant la corde tenue un nœud dans chaque main autour du bras droit tendu (sens bas arrière haut avant) resserrer les jambes ½ tour vers la gauche puis dérouler la corde face à 7 puis, une foi la corde déroulée faire un demi-tour vers la gauche pour se retrouver face à 3 en faisant passer la corde à la verticale au dessus de la tête un nœud dans chaque main. • Pas chassé (jambe au choix) en passant dans la corde, un pas (jambe au choix) avec 1 rotation verticale sagittale de la corde vers l'avant (côté au choix) puis **saut cabriole battue avant en passant dans la corde (DE5).** Ouvrir la corde vers 7 en échappant le nœud de la main droite sous le bras gauche, faire un petit saut en tournant vers la gauche par dessus la corde ouverte. Face à 2, changer le nœud de main dans le dos.
10eme phrase : REFRAIN	
1x8 1x8	• Un pas vers 3 /**lancer corde ouverte sur saut en retiré** vers 3 / se retourner et récupérer un nœud face à 7 tirer la corde en arrière puis puis frapper la corde devant pour récupérer le 2eme nœud main gauche, • Mettre la corde en rotation ouverte horizontale vers la gauche (sens avant gauche arrière droit), un nœud dans chaque main, s'accroupir, poser la main droite au sol, **franchir la corde et arriver sur les genoux**, fesses sur les talons. • garder le bras gauche en haut, et laisser s'enrouler de la corde autour du corps et bras gauche, regarder en arrière vers 3 (**F**).

DANS LE TEXTE :

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