G.R.S.
Imposé Jeunesse 2015 –18
prolongé pour la saison 2019- 2020

PROGRAMME JEUNESSE
Catégorie ESPOIR

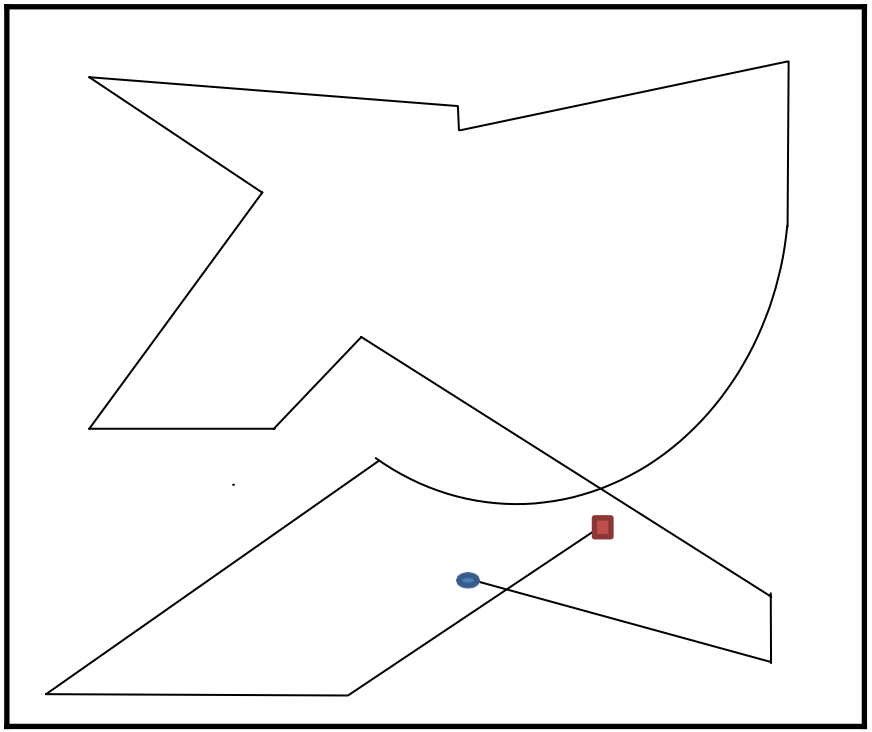
MAINS LIBRES

Réalisé par :

Région ÎLE DE FRANCE

Difficultés et schéma spatial

Début
Fin



Groupes d'éléments & Difficultés

Équilibre

-Équilibre à genou à D (DM)
-Équilibre attitude derrière sur jambe G (DM)
-Équilibre 4ème devant (DM)

Saut

-Temps levé seconde à D (DE)
-Cabriole (DE)
-Biche boucle (DM)

Pivot

-Pivot crayon à D (DE) 360°
-Pivot retiré sur jambe D (DE) 360°

Souplesse

- Onde antéro postérieure
-Descente sur les pointes (DE)
-Crevette (DM)
-Roue (DE)

Dans tout le texte : G = gauche, D = droit, Pte = pointe, AV = avant

Position de début :
Face à 1 : Allongé sur le côté G en appui sur le coude, croiser la jambe D pliée sur la G puis plier jambe G pour attraper pied G dans la main D

1ère 1x8
1 à 4 : En s'allongeant sur le bras G (le bras D reste devant), développer la jambe D à la seconde en tendant la jambe G.
5 à 8 : Se relever face à 1, genou G au sol et jambe D pliée vers 3 : **équilibre à genou jambe D** (DM) sur le côté - Bras D à la taille, bras G seconde – Tête face à 3.
Se relever face à 8 sur demi-pte, les deux mains à la taille.

2ème 1x8
Face à 8 :
1 à 4 : Vers 8. Pas chassés D devant avec développé de la jambe pied flexe – Mains à la taille ; un pas à G, battement attitude devant à D en penchant le buste vers l'arrière, tête face à 1. Fermer demi-pte.
5 à 8 : Préparation pivot face à 8 avec circumduction frontale du bras D : **Pivot crayon en dedans à D** – Bras le long du corps, Mains flexes à l'oblique basse. Finir sur demi-pte face à 1.

3ème 1x8
1 à 2 : Face à 1 : Sautillé demi-tour en dehors vers la G (jambe G en l'air) pour arriver face à 5 – Circumduction frontale des bras croisés devant (bas, haut, côté).
3 à 4 : Face à 5 : Sans refermer, aller poser le pied G derrière, genou fléchi, jambe droite tendue devant pied flexe : bras G à la taille, main D tape le pied droit de D à G (claque)
5 à 8 : Refermer sur demi-pte face à 4. Dégagé à G vers 4 pour réaliser un **temps levé seconde à D, jambe à 90°** face à 2 – Circumduction frontale du bras D vers l'extérieur (bas, D, haut, G), le bras G reste à la taille.
Fermer face à 2 et effectuer ¾ de tour en détournant vers la G pour arriver face à 4. (Ou Fermer face à 2 et détourner vers la G pour finir face à 4) – Bras à la taille.

4ème 1x8 :
1 à 2 : Face à 4 : Marche vers l'AV pied flexe D puis G –Main G dans le dos et paume de main droite sur le ventre.
3 à 4 : Demi-tour vers la G en petit retiré cheville D puis G, en reculant vers 4, face à 8 – Paume de main G sur le ventre, dos de la main D dans le dos.
5 à 8 : Fermer en 6ème face à 8 : **Onde antéro postérieure sur demi pointe** – Circumduction sagittale inverse des 2 bras (un bras vers l'avant, un bras vers l'arrière)
Finir face à 8 en demi pliées (jambes fléchies) 6ème à pied plat, bras D devant et G à la taille.

5ème 1x8 :

1 à 4 : Pas de basque en descendant : départ face à 8 bras G à la taille, ¼ de rond de jambe à D devant seconde sur plié – le bras D suit la jambe (devant, côté), pose pied D face à 2 et ramène pied G à la cheville – le bras repasse en bas puis sans refermer piquer sur jambe G pour arriver en **équilibre attitude derrière à D à 90°** (face à 2) en montant le bras D à la verticale haute. Tête vers 1.
Fermer sur demi-pte face à 3.
5 à 8 : 3 Pas de patinette vers 3 : sur le coupé (retiré cheville sur jambe fléchie) décaler légèrement l'épaule D vers l'avant et l'épaule G vers l'Arrière – tête vers 1. Sur le relevé, les épaules et la tête reviennent face à 3.
Bras : 1ère patinette : mains croisées dans le dos ; 2ème patinette : mains à la taille ; 3ème : mains croisées dans le dos.
Fermer demi-pte face à 6 – Bras à la seconde.

6ème 1x8 :

1 à 4 : Pas chassés devant vers 6 – Circumduction frontale croisée devant le ventre. (bas, haut, côté) Un pas vers 4 en effectuant un quart de tour pour faire **une cabriole** (jambe au choix) vers 4 – Bras secondes
Fermer demi-pte face à 4
5 à 6 : Sauter en effectuant un ¼ de tour vers la D et arriver pied D croisé derrière la jambe G face à 7. Mains croisées devant le ventre
7 à 8 : Décroiser les jambes en sautant pour finir jambe D tendu sur le côté avec pied flexe et sur jambe G fléchie, face à 7 – Bras secondes, mains flexes. Fermer en 6ème sur jambes fléchies face à 7, bras le long du corps.

7ème 1x8 :

1 à 3 : Face à 7 : **Descente sur les pointes** avec légère flexion vers l'arrière – tête face à 1 – Circumduction sagittale vers l'arrière des deux bras (avant, haut, arrière, bas). Arriver sur les genoux face à 7, mains à la taille.
et 4 : Mouvements de fesses vers la D, tête à D puis vers la G, tête à G.
5 à 7 : **Crevette** face à 7, bras le long du corps.
Et 8 : Sur la crevette : fléchir jambe D puis G. Finir en sirène face à 7.

8ème 1x8 :

1 à 4 : De la position sirène, tourner vers la G pour se retrouver à genoux face à 7.
5 à 6 : Effectuer deux pas à genoux (D-G) mains à la taille vers 7 : sur le premier pas à D : jambes vers 7, épaules et tête face à 1 ; sur le deuxième pas à G : jambes, épaules et tête vers 7.
7 à 8 : Se relever sur jambe D face à 7 puis poser pied G sur demi pointe pour réaliser un tour vers la G – Mains à la taille. Finir demi-pte face à 6.

9ème 1x8 :
1à 2 : Vers 6 : Réaliser deux demi tour piqués vers la G en retiré parallèle au genou : le premier jambe D en l'air (départ face à 6, arrivée face à 2) puis poser jambe D pour retiré jambe G en l'air (départ face à 2, arrivée face à 6) – Mains à la taille.
3 à 4 : Vers 6 : Réaliser deux sautillés demi tour vers la G : le premier jambe D en l'air (départ face à 6, arrivée face à 2) puis poser jambe D pour retiré jambe G en l'air (départ face à 2, arrivée face à 6) – Mains à la taille. Finir face à 5
5 à 7 : Sans refermer, marche rapide en relâchant le buste, vers 5 – Les bras suivent le corps : élan des bras du bas vers le haut.
Et : poser le pied D
8 : poser le pied G derrière en demi-pte, jambe pliée face à 5 – Bras G devant à l'horizontale, bras D plié au dessus de la tête.

10ème 1 x8 : (Voir vidéo)
1 à 2 : Sans refermer : petit saut de chat G-D Face à 1 – Circumduction du bras D vers l'avant (bas, arrière, haut, avant), le bras G reste sur le côté. Finir le mouvement face à 1 jambe D fléchie et croisée derrière sur demi-pte – Bras fléchis devant : main D sur coude G et main G sur coude D
3 à 4 : Face à 1 : Tour Enveloppé vers la G – Les mains se placent aux épaules. Finir en 6ème sur jambes fléchies face à 1.
5 à 6 : Rester dans la position face à 1 : Monter le bras D à la verticale haute et descendre le bras gauche à la verticale basse – Tête face à 7.
7 et 8 : Revenir dans la position 6ème à pied plat jambes tendues face à 1 – mains aux épaules.

Compte accéléré.
11ème 1x8 : (voir vidéo)
1er accent : **Equilibre 4ème devant à 90°** sur ½ pointe (jambe au choix) – bras qui se développent à la seconde - refermer sur ½ pointe.
2ème accent : un pas à D pour venir taper le pied G derrière sur jambes fléchies – mains à la taille et épaules décalées.
Sans refermer, dégagé pied G devant et effectuer un déboulé vers la G – mains à la taille.

12ème 1x8 : (voir vidéo)
1 à 4 : 3ème accent : enchainer directement avec un saut de chat D-G (chorégraphique) – finir jambe G tendue devant pied flexe sur jambe D fléchie – bras G tendu devant et bras D tendu derrière, penché légèrement le buste en avant.
5 à 8 : Tour sauté vers l'intérieur sur jambe G avec jambe D en attitude et pied flexe – bras G tendu devant et bras D derrière. Finir sur ½ pte – bras D devant le ventre et bras G à la seconde.

13ème 1x8 :
1 à 4 : Course talons fesses en courbe – circumduction des bras à l'horizontale au dessus de la tête.
5 à 8 : Descendre genou G au sol, jambe D tendue devant, pied flexe – bras G tendu devant et bras D tendu derrière – pencher légèrement le buste en arrière.

14ème 1x8 :
1 à 4 : Passage grand écart D vers 2, poser le buste au sol vers 1 en s'appuyant sur les mains et effectuer ¾ de tour pour finir face à 2. Pendant la rotation du corps, la jambe G est fléchie.
Finir à genoux face à 2 pour effectuer un battement I (jambe au choix).
Se relever sur ½ pte face à 2 – bras à la seconde – tête vers 1

15ème 1x8 :
Pas chassé un pas **biche pied tête** (jambes au choix) vers 2 – bras à la seconde pendant le pas chassé et circumduction frontale des bras croisés devant le ventre (sens : bas, haut, côté) pendant le saut.
Finir sur ½ pte face à 2

16ème 1x8 :
1 à 4 : Se retourner vers la D face à 5 en dégageant le pied D puis effectuer 2 pas croisés (G devant puis G derrière) en ouvrant les bras horizontalement sur le côté pour finir à la seconde.
Finir en appui sur la jambe D, jambe G fléchie vers 3 – tête et corps face à 5 – bras fléchis sur le côté, paume de main face à 5 et pencher légèrement la tête à D.
5-8 : Refermer face à 6 sur ½ pointe. **Roue** (jambe au choix) vers 6. Refermer face à 6 sur ½ pte.

17ème 1x8 :
1-2 : Pas chassé à D vers 6 – frapper 2 fois les mains au dessus de la tête, puis ouvrir à la seconde.
3-4 : Préparation pivot à D vers 7– bras D fléchi devant le ventre et bras G à la seconde.
5 à 7 : **Pivot retiré en dedans sur jambe D** – bras en première position
8 : Position de fin : sans refermer, poser la jambe G derrière pour se retrouver jambe G fléchie et jambe D tendu devant, pied flexe – bras G tendue devant et bras D tendue derrière – buste légèrement penché en avant – face à 8