

**PROGRAMME JEUNESSE**  
**Catégorie CONFIRME individuel**



**CORDE**

***Réalisé par :***

***Région NORD PAS DE CALAIS***

---

Séquences	Corporel	Engin
<b>1 ère</b>	Transfert du poids du corps à droite puis à gauche	Huit frontal/ dorsal (droite haut gauche bas )
	4 pas courus en arrière	Faire glisser la corde au tiers avec rotations frontales de la boucle (bas droite haut gauche)
	$\frac{3}{4}$ de tour à droite	Ouverture de la corde
	4 sauts décalés (droite, gauche, droite, gauche)	Sautillés dans la corde : ouvert, croisé, ouvert, croisé

Séquences	Corporel	Engin
<b>2 ème</b>	Station debout	Corde pliée en 2 à l'horizontal au dessus de la tête (nœuds main droite, boucle main gauche)
	Saut pieds décalés avec développé des bras	Sauter dans la corde
	$\frac{1}{4}$ de tour à droite	Libérer la boucle
	Course arrière sur 4 appuis	Rotations sagittales, corde tenue main droite (haut arrière bas avant) Ouvrir la corde en reprenant un nœud dans chaque main
	3 sauts arrière pieds décalés	Dans une corde ouverte avec développé des bras
	$\frac{1}{2}$ tour à droite	Donner les nœuds à la main droite rotations sagittales (bas arrière haut avant)
	Marche	rotations sagittales (bas arrière haut avant)
	Saut de chat $\frac{1}{2}$ tour	Donner les nœuds pendant le saut dans le dos à la main gauche

Remarque : lors du traitement de la vidéo de la séquence 2 un ralenti involontaire a été appliqué... merci de ne pas en tenir compte

Séquences	Corporel	Engin
<b>3 ème</b>	Equilibre sur retiré sur ½ pointe en fermeture.	Un nœud dans la main gauche en bas. L'autre main tient le milieu de la corde. Le bout libre est en rotation horizontale
	¼ de tour à gauche	Prendre le nœud gauche dans la main droite.
	Saut pieds décalés	Saut au dessus de la corde ouverte à l'oblique basse ; Laisser revenir la corde ouverte au sol devant soi.
	4 pas reculés	Laisser la corde glisser au sol.
	Lever le bras droit	Récupérer le 2° nœud et finir un nœud dans chaque main.
	Tour à gauche sur 2 pieds	Corde ouverte bras gauche à la verticale basse, bras droit à la verticale haute
	Amener le bras gauche dans le dos	Ouvrir la main gauche pour libérer la corde. ½ lasso avec appui de la corde sur le sol devant soi. Récupérer le nœud libre.