PROGRAMME NATIONAL
Catégorie EXCELLENCE 11-12 ANS

MAIN LIBRE

Réalisé par :

Région ILE DE FRANCE

Position de départ:		Face à 5, en seconde et en fente. Le poids du corps sur la jambe droite et la tête et le buste dirigés légèrement vers le bas, face à 7. Les bras sont placés à la verticale, fléchis et les paumes de pain vers le plafond

	1 phrase de 8 temps	
A	1	Tout en conservant la position des jambes, tourner la tête et le buste face à 5. Les bras se positionnent à la verticale, devant soi et fléchis. Marquer la position avec les mains placées façon espagnole.
	2 à 4	Descendre les bras progressivement le long du corps en gigotant les doigts.
	5	Marquer l'accent en se tournant vers la gauche, placée en fente gauche face à 2. Frapper le pied droit au sol. Les mains sont simultanément placées devant le visage, paumes de main face à 2 et les coudes vers le plafond. Le buste est contracté vers l'avant et la tête rentrée vers le sol.
	6 à 8	Se diriger vers 2 en piétinant. Simultanément, ouvrir les bras en couronne pour les amener à la verticale puis les redescendre de la même façon qu'au premier mouvement (Descendre les bras progressivement le long du corps en gigotant les doigts.) tout en relachant le buste vers l'avant.
	2 phrases de 8 temps	
B	1	Toujours face à 2. Marquer l'accent par un sursaut en extension, bras à la verticale et tête levée au plafond.
	2 à 8	Descendre les bras en opposition (BD à l'arrière et BG à l'avant). Effectuer un appel du pied droit pour donner l'impulsion au **saut vertical 360°** (DM) vers la gauche. La réception du saut se fait genou **droit** au sol. Enchainer directement avec un tour sur les fesses **vers 4** en posant les mains au sol pour se stabiliser. Finir à genoux (debout) face à 2
	1 à 4	Passage au sol: pivoter vers la gauche en restant sur les genoux et en tapant les pieds au sol. Réaliser en même temps, une circumduction horizontale des 2 bras (sens avant, gauche, arrière, droit). Chacun dans le même sens mais en décalé. Finir face à 8, sur les genoux avec les bras fléchis et les mains tournées façon espagnol (Bras gauche plus haut que le bras droit).
	5à 8	Vers 8: Roulade avant et se relever immédiatement pour enchainer avec une difficulté en équilibre.

C	*2 phrases de 8 temps*	
	1 à 4	En se relevant de la roulade, face à 8, réaliser **<u>une planche sur demi-pointe</u> <u>en piqué</u>** (DM). Les bras se placent à l'horizontale sur les cotés. Pour la difficulté, la jambe est au choix. Finir la planche en resserant les pieds face à 8, le buste et la tête tourné vers 1 et les bras placé au niveau de la hanche droite *(attention cette finition n'est pas sur la vidéo)*
	5 à 8	Vers 8, réaliser 4 pas marchés pied-fesse (D/G/D/G) le buste légèrement vers 2. Les bras passent alternativement devant puis derrière le corps en commençant par le bras gauche devant. Sur le dernier pas, tirer les bras à la 2nde pour ensuite les monter à la verticale
	1 à 6	Enchainer avec 3 pas marché (D/G/D) avec à chaque fois un demi tour du corps. Les bras changent de position à chaque pas: 1er pas: les mains sont devant le visage, le spoings serrés et la tête vers le bas (face à 8) 2e pas: Les bras sont croisés devant la poitrine, les mains ouvertes, la tête relevé (face à 4) 3e pas: les bras sont à la verticale, les poignets croisés, les mains ouvertes (face à 8)
	7 et 8	Position marquée, face à 3, en fente droite. Le poids du corps sur la jambe gauche. Les bras descendent au niveau de la taile et reste fléchi, les paumes de main vers le plafond. La tête est tournée vers 1

D	*1 phrase de 8 temps*	
	1 à 8	Vers 3. Pas chassé (jambe au choix selon le saut) avec les bras en oppsition à la jambe. Puis 2 pas marché. Réaliser un appel (toujours jambe au choix) et **<u>un saut de biche boucle</u>** (DM) (jambe au choix / le pied ne doit pas toucher obligatoirement la tête pour valider la forme). pendant le saut, les bras réalisent une circumduction simultanée vers l'arrière (haut / arrière / bas / avant). Finir les bras à la verticale en joignant les mains.

4 phrases de 8 temps

	1 à 4	Déplacement en courbe: Petite course vers la droite en descendant progressivement les bras en arrondi et en contractant le buste légèrement vers l'avant. Puis piquet sur la jambe gauche, face à 7, en ouvrant la jambe droite tendu à l'oblique basse pour effectuer 1 rotation du corps vers la droite. le bras gauche monte alors à la verticale. Finir le genou gauche au sol, face à 7 et les bras le long du corps.
	5 à 8	Réaliser un temi-tour sur place en se relevant; Les pieds se placent alors en seconde sur demi-pointe. Puis redescendre rapidement au sol en posant le genou droit, face à 3. Simultanément, les bras effectue une demi circumduction vers le haut avec un mouvement de moulin avec les mains. Le regard suit les mains.
	1 à 2	Réaliser un tour sur les fesses vers 5 en posant les mains au sol et en gardant le regard vers 1, le plus longtemps possible. Finir face à 3, les 2 genoux au sol.
	3 à 4	Réaliser une circumduction frontale des 2 bras (Gauche/ haut/ droite / bas) en dégageant la jambe droite à l'arrière. Finir les mains posées sur la hanche gauche, la jambe droite revenue dans sa position initiale et la tête tournée face à 1.
	5 à 8	Descendre en **<u>écart droit</u>** **(Ce n'est pas une DE car inl n'y a pas le temps de le maintenir 2 secondes**) en maintenant la position des bras et de la tête.
E	1 à 2	Poser le buste au sol, vers 1, en s'appuyant sur les mains et effectuer 3/4 de tour pour finir face à 3. pendant la rotation du corps au sol, dégager la jambe gauche fléchie vers le haut (La jambe entraine la rotation du corps). Finir assise sur les fesse face à 3, jambe gauche fléchie, jambe droite tendue et dirigée vers 5.
	3 à 6	Enchainer avec une circumducton des 2 jambes (elles se suivent) vers la gauche. La jambe droite qui est tendue entame la circumduction. La gymnaste est alors allongée sur le dos et les bras posés au sol à la seconde
	7 à 8	Revenir sur les genoux face à 7. Puis dégager le genou droit et le bras droit devant.
	1 à 2	Se relever en réalisant **<u>un pivot retiré</u>** (DE) sur jambe droite. Les bras suivent le mouvement de la rotation vers le bas.
	3 à 6	Finir le pivot les pieds en 6ème, les bras le long du corps. Reculer rapidement la jambe droite vers 3 et relevé la jambe gauche fléchi, le pied pointé. Pendant ce transfert de poids, le buste se tourne face à 1. Le bras gauche se place dans le dos, le bras droit se place au niveau de la hanche droite, le coude vers 3 et main façon espagnol. Revenir sur le pied gauche en tournant vers la gauche. Le bras gauche reste dans le dos, le bras droit monte à la verticale, la paume de main tournée vers le plafond.
	7 à 8	Finir la rotation face à 7 avec un sursaut, jambes tendues et le bras droit fléchi devant soi, la main positionnée façon espagnole.

F	*2 phrases de 8 temps*	
	1 à 4	Sur un déplacement en courbe vers 4, réaliser 3 pas marchés en retiré (G/D/G) et en tournant sur soi même. Enchainer avec un tour deux pieds. Les bras se placent alternativement au dessus de la tête et au niveau du ventre. Le changement de niveau des bras se fait à chaque pas. Il faut commencer par le bras droit placé au dessus de la tête et le bras gauche au niveau du ventre.
	5 à 8	Pas chassé latéral gauche en suivant le déplacement en courbe et enchainer avec un petit saut ciseaux avec 1/2 tour du corps, en lançant la jambe droite vers 4 (ce n'est pas une difficulté). Les bras se placent à la 2nde, au moment du pas chassé.
	1 à 4	Finir la courbe avec 2 déboulés enchainés (rotation vers la gauche). Les bras sont placés le long du corps. Finir face à 7, pied en 6ème sur 1/2 pointe.
	5 à 7	En gardant la position du corps, réaliser un moulin avec les mains vers soi.
	8	Marquer l'accent en bloquant les bras à la verticale, légèrement derrière la tête et les mains croisées. Les pieds sont orientés face à 7 et le buste tourné face à 1.
G	*1 phrase de 8 temps*	
	1 à 3	Réaliser 3 pas marchés (G/D/G) vers 7 en descendant les bras vers l'avant pour réaliser une circumduction (avant/ bas/ arrière/haut). Au 3ème pas, faire un 1/2 tour et finir en fente, jambe droite devant. Les mains se posent sur le haut de la cuisse droite.
	4	Marquer l'accent musical par un relevé de la tête
	5 à 7	Réaliser un 1/2 tour vers la droite et enchainer avec des piètinements. Les bras se placent à l'horizontale devant soi, au moment du 1/2 tour. Pendant les piétinements, le bras droit passent derrière la tête en longeant le bras gauche pour le faire revenir à sa position initiale.
	8	Marquer l'accent musical en effectuant 1 pas avec le pied droit et en ramenant de façon saccadée le pied gauche derrière le pied droit. Les bras sont alors fléchis devant soi, le bras gauche plus haut que le bras droit. Les mains en position espagnole. La tête face à 1.

	1 phrases de 8 temps et 4 temps	
H	1 à 3	Réaliser un tour enveloppé vers la gauche avec une circumduction frontale des bras (cf vidéo).
	4	Marquer l'accent musical en finissant le tour enveloppé pied droit devant le pied gauche, face à 1. Pencher le buste vers l'avant, les bras à la 2nde fléchis et les paumes de main vers l'extérieur (les coudes sont orientés vers le plafond).
	4 à 8	Mise en place du pivot: Face à 1, dégager la jambe droite en 4ème en effectuant une circumduction horizontale du bras droit au dessus de la tête pour finir bras droit fléchi devant soi. Le bras gauche se place directement à la seconde.
	1 à 3	Réaliser **un pivot attitude** (DM) sur jambe droite. Le bras droit monte à la verticale en couronne. Finir le pivot face à 3 en étirant la jambe gauche à l'horizontale arrière et en allongeant le buste et le bras vers l'avant. La jambe gauche se fléchit légèrement.
	4	En se redressant, ramener la jambe gauche tendu à coté de la jambe droite. Les bras finissent parallèle à l'horizontale avant.
	4 temps et 2 phrases de 8 temps	
I	5 à 8	Marche arrière en piétinant avec une contraction du buste vers l'avant. Ramener les coudes vers l'arrière de chaque côté du corps et la tête est relachée vers le bas. Puis ouvrir le buste et les bras vers la droite (circumduction frontale des bras). La tête suit le mouvement des bras
	1 à 4	Effectuer **une roue droite ou gauche**(DE) sur les coudes vers 7 (départ debout) et enchainer avec une roulade poisson toujours vers 7. Finir en cambré avec les 2 mains posées au sol, la tête face à 3 et les pieds vers 7
	5 à 6	Faire un demi-tour vers la gauche en ouvrant légèrement la jambe gauche. Finir face à 7, jambe droite tendue et jambe gauche fléchie
	7 à 8	Prendre appui sur la jambe gauche et la main droite pour relever le bassin. La jambe droite reste tendu. Le bras gauche est tendu à l'arrière (réaliser un repoussé du bras).
	1 à 4	Conserver les mêmes appuis en redescendant le bassin puis effectuer 1 saut au sol vers la droite en appui sur la main droite. La jambe gauche se tend pendant le saut. Finir le saut avec un tour sur les fesses face à 2
	5 à 8	Se relever face à 2 avec **une remontée en pont** (DE). Le bras gauche effectue une circumduction arrière (haut -arrière - bas - avant)

J	*2 phrases de 8 temps*	
	1 à 8	Dans un déplacement en grande courbe, effectuer une petite course talon fesse. Le bras gauche est fléchi devant soi et le bras droit à la seconde. Finir face à 7, le bras gauche le long du corps, le bras droit à la verticale haute
	1 à 5	Réaliser **un équilibre en retiré sur pied plat avec 1 promenade 360°** (DE). Les bras changent progressivement de hauteur (le bras gauche monte, le bras droit descend). Les mains sont en position espagnole.
	6	Finir la promenade face à 7 et avec un mouvement saccadé des bras pour finir le changment de hauteur (bras droit le long du corps et bras gauche à la verticale au dessus de la tête). La tête se tourne face à 1.
K	7 à 8	Glissade vers 3. Le buste et le bassin sont face à 1. Le bras gauche est placé à l'horizontale et le bras droit effectue une circumduction derrière la tête.
L	*1 phrase de 8 temps*	
	1 à 4	Vers 2, enchainer avec de petits pas de bourré en sursaut (croisé gauche devant - dégagé droit - croisé gauche derrière - dégagé droit). Les mains se positionnent alternativement sur la hanche droite puis gauche. Finir avec une rotation du corps vers la droite, bras le long du corps
	5 à 6	Face à 2, enchainer avec **un pivot sur jambe droite, la jambe gauche est tendue à l'oblique basse** (DE), préparation du pivot en piquet. Le bras droit se place à la verticale haute et le bras gauche le long du corps.
	7 à 8	Finir le pivot en fente droite au sol, le dos légèrement cambré. La main gauche est en appui sur le sol. Le bras droit est tendu à l'oblique haute.