

PROGRAMME NATIONAL
Catégorie Excellence 15/16 ans

MAINS LIBRES



Musique : Hero with a red mask – ROK NARDIN

Durée 1'30

Réalisé par E. FRAISSE pour la région Occitanie Est / PACA

SEQUENCE MUSICALE / COMPTES		<u>Certains mouvements étant complexes à décrire, un renvoi à la vidéo (séquences détaillées : SD) correspondante aura lieu sur certains passages.</u>
<u>Abréviations</u> : jambe (J), jambe droite (JD), jambe gauche (JG), jambe d'appui droite (JAD), jambe d'appui gauche (JAG), pied droit (PD), pied gauche (PG), bras (B), bras droit (BD), bras gauche (BG), main (M), main droite (MD), main gauche (MG), droite (D), gauche (G).		
INTRODUCTION 3x4 tps		Position de départ : assise J tendues, B tendus le long du corps, dos droit, tête baissée, les M au sol, face à 7. 1-2-3-4 : Basculer sur le dos et envoyer les J tendues et serrées vers l'arrière, les pieds touchent le sol derrière la tête, faire passer les J par la D par glisser, 1-2-3-4 : Attraper les mollets (fermeture buste sur J) pour s'asseoir face à 1, ramener les J pliées vers soi et redresser le buste (pas la tête) 1-2-3-4 : En direction de 6, aller poser la MG vers l'arrière, puis simultanément lever la JD (passage par la verticale) et poser la MD sur la même ligne que la MG, finir PD sur la même ligne que le PG (pieds et mains à écartement du bassin), se redresser et serrer les P face à 4. Cf SD 1
Séquence 1 2x8tps)		1-2 : Sauter vers la D, appel 2 pieds, les J en position retiré en fermeture (JD pliée, JG tendue) réception au sol en grande fente AV face à 2 (à l'aide des mains) JG fléchie devant, JD tendue en direction de 6. Cf SD 2 3-4 : Se tourner vers 4, en position assise J écartées et fléchies, dos plat à l'oblique avant, B tendus et M jointes (tête dans l'axe du dos). 5-6-7-8 : Basculer sur le dos, B écartés et tendus à la seconde, monter la JG tendue à la verticale, ramener la JD pliée (les 2 genoux se touchent). Se redresser en tournant vers la G, en posant les M face à 1 (garder la JD pliée) amener la JG (tendue) en direction de 5 et 1-2-3-4 : poser le PG pour se retrouver en position de gainage en appui sur les M et sur le PG (retourné). Passer la JD pliée sous le buste puis aller poser le PD sur la même ligne que le PG (J croisées bassin face au sol). Décroiser les J en passant le PG derrière le PD, fléchir la JG poser le genou au sol et un tour sur les fesses vers la D. Se redresser sur le genou D, Battement JG latéralement MD au sol . Lâcher la JG avec un relâché latéral du buste vers 4 (laisser trainer la MD au sol), poser le PG vers 8 et 5-6-7-8 : Se relever en enchaînant une course vers l'avant (2 pas courus) vers 8 Cf SD 3 Faire un 3 ^{ème} pas couru en se tournant vers 4, continuer en direction de 8 en faisant 4 fentes courues vers l'arrière (G, D, G, D) B en opposition, M ouverte vers l'avant puis poing fermé vers l'arrière (la dernière fente servant de préparation au pivot).
Séquence 2 2x8tps)		1-2-3-4 : Pivot 360° en dehors jambe d'appui droite fléchie, jambe libre tendue à l'oblique basse , départ face à 4 (bras en couronne pendant le tour). Se tourner face à 5, faire quelques pas courus puis 5-6-7-8 : un pas chassé, un pas, saut de biche ½ tour (J au choix). Pendant les pas courus les bras sont libres, pendant le pas chassé ils montent par les côtés jusqu'à la verticale, les bras sont pliés sur la phase ascendante puis vive extension latérale sur le demi-tour 1-2-3-4-5-6-7-8 : En restant face à 1, reculer pied D, élan des B fléchis vers la D (BD au-dessus de la tête, BG au niveau du ventre, poings fermés. Renouveler en inversant les P et B. Et faire une dernière fois en joignant le PD au PG. Toujours face à 1, ouvrir le PG vers la G pour se placer en grand plié à la 2 ^{nde} .

<p>Séquence 3</p> <p>2x8tps</p>		<p>1-2-3-4- 5-6-7-8 : Toujours face à 1, ouvrir le PG vers la G pour se placer en grand plié à la 2^{nde}. , travail des bras, puis refermer PD vers PG Cf SD 4.</p> <p>1-2-3-4 : Pas chorégraphiques Cf SD 5 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecarter les talons (pieds en dedans) tendre BD à l'horizontale et plier le BG pour amener la MG sur la poitrine - Ecarter les pointes (pieds parallèles ou en dehors) tendre le BG à l'horizontale et plier le BD pour amener la MD sur la poitrine - Resserrer les pointes (pieds en dedans) tendre BD à l'horizontale et plier le BG pour amener la MG sur la poitrine - Resserrer les talons (pieds parallèles ou en dehors) tendre le BG à l'horizontale et plier le BD pour amener la MD sur la poitrine. - <p>5-6 : Saut extension en se tournant vers 2, bras montant à la verticale, retomber accroupi 1 genou au sol, pied avant correspondant au pied d'appui du tour illusion, mains au sol.</p> <p>7-8 : Se relever directement en plongeant en tour illusion, terminer sur ½ pointes face à 2.</p>
<p>Séquence 4</p> <p>2x8tps</p>		<p>1-2-3-4 : 3 fentes sautées en direction de 2 (D, G, D) avec travail des B en opposition fléchi/tendu plan horizontal (fente JB = BG plié/BD tendu, fente JG = BD plié/BG tendu). Puis 1 ou 2 pas de préparation pour le saut en fonction de la jambe choisie.</p> <p>5-6-7-8 : Saut cosaque, jambe au choix, B tendus à la verticale, paume d'une M sur le dos de l'autre. Finir en tour sur 2 pieds face à 1.</p> <p>1-2-3-4 : 4 pas marqués sur pieds plats avec balancés des B dans le plan sagittal en opposition avec les J (PD = BG tendu à l'horizontale devant/BD tendu à l'horizontale derrière, PG= BD tendu à l'horizontale devant/BG tendu à l'horizontale derrière, PD = BG tendu à l'horizontale devant/BD tendu à l'horizontale derrière, PG= BD tendu à l'horizontale devant/BG tendu à l'horizontale derrière. Le dernier pas en fente G pour la préparation du pivot.</p> <p>5-6-7-8 : Pivot 360° attitude en dedans, jambe d'appui gauche, bras en couronne. A la fin du tour, toujours face à 1, aller poser directement le PD derrière J tendue et poser la MD au sol (grande fente G en appui sur MD). Ramener ensuite le PG à côté du PD (largeur du bassin), position de gainage face au sol en appui sur les 2 ½ pointes et MD). Développer le bras G vers l'avant</p>
<p>Séquence 5</p> <p>5x8tps</p>		<p>1-2-3-4-5-6-7-8 : Puis le tirer vers l'arrière en tournant le buste vers 7 (gainage côté), revenir face au sol, passer sur les coups de pieds et poser la MG au sol (position de gainage face au sol en appui sur les 2 M et les 2 P). Poser bassin et avant-bras au sol, s'allonger à plat ventre B tendus devant, pivoter vers la G en pliant les J, laisser la JD au sol tandis que la JG vient se croiser par-dessus puis redresser le buste afin de se retrouver en position assise JG devant. ... Cf SD 6.</p> <p>1-2-3 4 : Se relever bras écartés (BD à l'oblique haute, BG à l'oblique basse) en amenant le PD sur la même ligne que le PG (largeur du bassin) face à 2, aller caresser le sol avec la MD, poser la MG au sol, le BD passant sous le BG, puis se rapprochant de la poitrine pour finir par développer à la verticale, buste ouvert vers 4 (toujours la MG au sol, 180° d'écart entre les 2 B).</p> <p>5-6-7-8 : Se redresser en conservant l'écart entre les 2 B, tourner vers la G en appui sur PD à plat face à 6, monter sur ½ pointes (Bras à 180°, à l'horizontale latérale). Monter les B à la verticale, les croiser derrière la tête puis les redescendre en poussant par les côtés terminer par les descendre le long du corps. Simultanément à ce travail de B, faire un pas croisé PD devant PG, puis décroiser PG en l'amenant vers la G, puis le PD vient pousser le PG 2 fois.</p>

		<p>1-2 : Monter les bras à la verticale, les fléchir devant, M au niveau des oreilles, les développer devant à l'horizontale (simultanément extension de la J). Simultanément à ce travail de B, amener le PD vers 4 en tournant vers la G pour se retrouver face à 2 en position JG fléchie en ouverture/JD qui se développe à l'horizontale (en ouverture), les fesses étant poussées vers l'arrière et le buste à l'oblique avant (position squat sur une J).</p> <p>3 : Relâcher les bras et poser le PD pour se retrouver en position de squat.</p> <p>4-5-6 : Transport du poids du corps de JG à JD afin d'exécuter un équilibre en retiré et en ouverture avec flexion latérale du tronc, jambe d'appui droite (arriver JD tendue), les mains caressent le buste jusqu'à se développer B tendus au-dessus de la tête.</p> <p>7-8 : Refermer ½ pointes, descendre sur P plats, relâcher les bras et le buste vers l'avant en tournant vers la G pour se retrouver face à 7, enchaîner avec une légère extension du buste et de la tête vers l'arrière puis se laisser déséquilibrer vers l'avant afin d'entamer une course... Cf SD 7</p> <p>1-2-3-4-5-6-7-8 : Petite course vers 7 (G, D, G, D, G), avec montée des 2 B vers l'avant à la verticale, ramener les M sur les oreilles lors du dernier pas (préparatoire à la planche).</p> <p>Planche faciale sur pied plat, jambe d'appui gauche, simultanément, pousser les M vers l'avant, B à l'horizontale.</p> <p>Départ en position de planche, lever l'épaule et le bras D de façon à passer dessous en se tournant vers la D tout en refermant la planche, finir face à 3, enchaîner avec un relâché du buste, jambes bras, et tête. Menton sur les genoux et les B ayant largement dépassé les talons (ne pas toucher le sol avec les mains). Cf SD 8.</p>
<p>Séquence 6</p> <p>3x8tps</p>		<p>1-2-3-4-5-6-7-8 : Se tourner vers la G en sautant : JD pliée se développant à la manière d'un coup de pied, simultanément les bras effectuent une circumduction vers l'avant (arrière / haut / bas) se retrouver face à 1.</p> <p>A la réception du saut, se laisser tomber vers l'arrière (avec pose des M au sol pour amortir), J tendues.</p> <p>Enchaîner avec une roulade poisson (côté au choix).</p> <p>Faire immédiatement une circumduction du buste sens D / AR/ G, continuer à tourner vers la G pour se retrouver à plat dos.</p> <p>1-2-3-4-5-6-7-8 :</p> <p>Monter la JD à la verticale vers la G en soulevant les fesses à la façon d'un ciseau hip hop. La JD continue sa circumduction horizontale et est suivie par la JG, terminer le ciseau en tournant vers 7, pour se retrouver à plat ventre, amener les mains sous les épaules (bras fléchis) et retourner les orteils (demi pointes), face à 1.</p> <p>Se soulever « en pompe » (attention au gainage).</p> <p>1-2-3-4-5-6-7-8 : Ramener ensuite les P vers les M (les M ne bougent pas, J tendues (les M sont loin devant)). Cf SD 9.</p> <p>Se redresser.</p> <p>Croiser la JG devant la JD vers 4, puis décroiser en effectuant une glissade sur JD vers 4, le BD faisant un mouvement en 8 derrière la tête.</p> <p>Tourner ensuite vers la G en amenant le PG vers 4, les B sont tendus à la verticale.</p>

<p>Séquence 7</p> <p>2x8tps</p>		<p>1-2-3-4-5-6-7-8 : Aller poser la MG derrière PG par torsion du buste à G, face à 4, la MD suit le mouvement en se dirigeant vers 4 pour venir se poser à côté de la MG (largeur épaules), soulever le PD, continuer à tourner vers la G et amortir la descente en pliant les B, se retrouver à plat ventre face à 2, B et J fléchis. Continuer à tourner vers la G pour se retrouver plat dos, J fléchies (corps en diagonale 2/6 tête vers 2, P vers 6). Soulever le bassin, et piétiner en appui épaules pour pivoter tête vers 3, pieds vers 5.</p> <p>Passer le PD sous la JG, faire une circumduction du BG de la G vers la D et simultanément tendre la JD, se retrouver à plat ventre avec la JG fléchie (comme une grande fente)</p> <p>1-2-3-4-5-6-7-8 :</p> <p>Ramener les B fléchis vers soi, puis redresser le buste, genou D au sol, refermer la JG vers la D, finir de se redresser en enlevant les M du sol, continuer à tourner vers la D tout en ramenant le PD sur le PG (se retrouver face à 6), se relever. Cf SD 10.</p> <p>: Enchaîner un pas sauté croisé (JG vers 4, JD croisant par derrière) avec circumduction frontale des 2 B sens G / haut / D / bas.</p> <p>Ouvrir JG vers la G pour se retrouver en grand plié à la 2^{nde} face à 5 avec B écartés sur les côtés à l'horizontale (M en supination).</p> <p>Refermer le PD sur le PG et enchaîner avec un tour (540°) sur 2 P, J fléchies, BD fléchi, paume de main D vers le bas la tête, BG tendu à l'horizontale latéral, paume de main G vers le haut. S'arrêter face à 1, J tendues, sur ½ pointes, B tendus à l'horizontale côté.</p>
<p>Séquence 8</p> <p>1x8tps</p>	<p>FONDU</p>	<p>1-2-3-4-5-6-7-8 :</p> <p>Course face à 1, 4 pas (G / D / G / D) et enchaîner avec un tour sur les fesses vers la D (pose du genou G au sol), arriver accroupi sur JD face à 2, M au sol.</p> <p>Développer la JD latéralement, puis une circumduction horizontale sens D / avant / G / arrière tout en la passant sous la MD puis MG puis PG.</p> <p>Lorsque le PG se soulève, le laisser en l'air puis le mettre à côté du PD (position de gainage face au sol en appui sur les 2 P et les 2 M). Enchaîner avec un battement AR boucle (PG au niveau de la tête, JD tendue).</p> <p>Descendre la JG et simultanément poser le genou D au sol, s'asseoir sur le PD, le buste s'approchant de la cuisse D, s'orienter vers 8,</p> <p>Glisser les M au sol vers la G pour terminer assise en 4^{ème} pliée devant et derrière, M au sol, BD plié, BG tendu, poitrine sur le tibia D, face à 8. Cf SD 11.</p>

Les **difficultés en gras et en rouge** pénalisées de 0,20 à 0,30 selon sa valeur seulement si elles sont inexistantes

Les fautes de textes **en gras et en orange** pénalisées de 0,20 si la réalisation n'est pas tentée et de 0,10 si elles sont jugées facilitantes et en concertation avec l'ensemble du jury