

G.R.S.
Imposés Individuels 2015 - 2018



PROGRAMME NATIONAL
Catégorie HONNEUR 13-14 ANS



BALLON

Musique Parov Stelar - L'étoile ft Max the Sax

Durée 1'30

Réalisé par :

Région NORD-PAS DE CALAIS

1 phrase à 8 temps

Position de départ

A	1 à 3	Face à 2, assise sur les fesses, les genoux sont pliés derrière , bras D posé devant le buste, Bras G à l'oblique basse ARR, tête face à 2.	Ballon posé entre la main et le buste .
A	4 à 6	Battement du bras G au dessus de la tête. Basculer ensuite sur les fesses (face à 6), jambes pliées, tête en arrière, Le bras G vient se poser au sol parallèlement au bras D.	Le ballon ne bouge pas et se situe entre les deux bras.
A	7 à 8	Basculer à nouveau sur la fesse droite puis les genoux face à 2 et se mettre assise sur les talons, buste sur les cuises les bras tendue vers l'avant.	Les mains sont posées sur le ballon et le font rouler jusqu'à ce les bras soient arrivés à extension complète.

2 phrases à 8 tps

Introduction

A	1 à 4	Remonter debout (une jambe après l'autre) les jambes pliées pieds légèrement décalés (pieds D plat pieds G plié derrière le D), le buste en dos plat, effectuer deux ondes des 2 bras synchrones vers le haut (ailes d'un oiseau).	2 rebonds passif pendant les ondes.
	5 à 7	(Face à 2) Se relever, position du corps droite sur ½ pointes, bras devant le long du corps, lever les deux bras en passant par 3 stades : en bas, au milieu, en haut, temps marqués sur la musique.	Ballon dans les deux mains, circumduction saccadée en 3 temps vers le haut.

	8	Sur le dernier temps, les bras sont tendus à la verticale, les plier derrière le coup en se mettant en dos plat puis les glisser le long du dos. Les appuis des pieds (cf vidéo)	Rouler du ballon sur le dos.
--	---	---	------------------------------

A	1 à 4	Face à 1, les bras le long du corps, partir en <u>promenade retiré</u> jbe appuie D, CIR frontale des bras vers le haut puis le bas, bras D le premier, bras G suit le premier bras .	Ballon main droite en CIR frontale.
	* 5 à 6	Terminer la promenade en <u>montant sur pointe l'équilibre</u> , bras D à l'oblique haute D et Bras G à l'oblique Haute G.	Ballon MD, rouler du ballon sur montée en équilibre, récupération MG
	P 7 à 8	CIR frontale vers la D, une fois les bras arrivés à l'oblique haute G descendre les deux mains en pliant les bras vers le cou puis en remontant vers l'oblique haute D et terminer la CIR (MVT « e »). Les jambes effectuent une fente D puis G.	« e » ballon à 2 mains.

11 phrases à 8 tps

Développement

J	1 à 4	Enchaîner sur une 2ème CIR frontale vers la D en engageant une série de 4 pas de patinette une fois la CIR arrivée à la tête, placer alors le pieds D derrière le pieds G et pivoter vers la D en engageant la série de pas face à 7	Ballon dans les deux mains, le suivant du regard.
	5 à 8	Face à 7, se pencher vers l'avant, jambes pliées sur ½ pointes, les bras terminent la CIR engager précédemment en venant entre le buste et les jambes et repartent vers l'avant pendant un saut où les bras reste à l'avant, le buste en dos plat et les jambes sont tendues. Terminer la phrase par une attitude sur ½ pointe corps face à 7, bras D à la verticale, bras G à l'horizontale et tête face à 1.	Ballon à 2 mains, bloqué entre le buste et les jambes, il s'échappe pendant le saut en faisant un rebond. Ballon dans la MD.

C	1 à 4	Face à 1, déplacement en courbe et pas chassé, le Bras G ne bougeant pas et le bras D effectuant une CIR horizontale (le bras monte petit à petit au dessus de la tête).	Ballon main droite en CIR horizontale vers la D qui monte au dessus de la tête.
	5 à 8	A la fin du déplacement, réaliser un pivot crayon jambe G tendue ARR et jbe d'appui D pliée ou tendue . Le bras D continue la CIR en montant vers le haut et le bras G, vers le bas. A la fin du pivot, se tourner face à 8 redescendre le ballon à hauteur du visage.	Ballon main droite en CIR horizontale vers la D.

F	1 à 4	Face à 8, petite course jambes pliées débutant par un petit sautillé en retiré (jbe G). Le bras D ne bouge pas mais le bras G vient enrobé le visage passant par différents stades (visage, oreille, nuque, joue) et se déroule vers l'avant.	Ballon dans la MD.
	5 à 8	A la fin de la petite course, les bras sont parallèle à l'oblique haute face à 8. Le bras D réalise une ½ CIR frontale basse vers la D en se plaçant face à 1, le bras G suit le bras D. Les jambes se placent en 2ème position de danse classique, jambes pliées. Revenir en position droite sur ½ pointes, bras D à l'horizontale et le bras G terminant la CIR par un cercle complet vers l'ARR. (cf vidéo)	A la fin de la course, le ballon arrive MG, 2 petits rebonds seront effectués <u>lors du passage en 2ème position de danse classique</u> et pendant la ½ CIR.

B	1 à 4	Face à 2, se déplacer en pas chassé puis petit pas couru Les 2 bras se balanceront simultanément vers l'arrière sur le premier pas chassé, et sur les pas suivant, <u>le bras D effectuera un cercle complet vers l'ARR, bras G libre.</u>	<u>Ballon main droite.</u>
---	-------	--	----------------------------

	5 à 8	Enchaîner par un saut de biche, jambe D pliée.	<u>Lancer du ballon, rattrapé debout.</u>
--	-------	---	---

R E	1 à 6	Se mettre au sol face à 1, assise sur la jambe D et jambe G pliée, les bras le long du corps et se relever aussitôt. ½ tour face à 5, effectuer 2 pas de patinette en levant le bras l'un après l'autre les bras vers le ciel (choix ordre de bras libre) et réaliser une roue.	Ballon roule le long du praticable.
	7 à 8	A la réception de la roue, face à 5 vous êtes à la moitié du praticable et effectuer un <u>saut pieds joints (jambes libres pliées ou tendues). Les bras ont un placement libre.</u>	<u>Récupération du ballon entre les pieds, pendant le saut échapper le ballon à l'aide des pieds pour le récupérer dans la MD.</u>

I	1 à 4	De dos, se déplacer en glissant vers 8, le bras D fait une onde vers l'avant et le bras G lui est à l'horizontale arrière. (Sur la musique, 1er son de saxo).	Ballon MD, « mvt en 8 ».
	5 à 8	Continuer vers 8, face à 8, en effectuant un mouvement en 8, partie basse sur pas en retirés D puis G et partie haute sur marche ½ pointes.	« Mvt n 8 »

I *	1 à 3	Face à 8, bras parallèle à l'horizontale, effectuer un sautillé d'une jambe après l'autre (comme un saut à la corde), jambe de départ au choix puis revenir à la position de départ .	Rebond du ballon par les genoux pendant le sautillé puis récupéré MD.
O *	4 à 8	Se déplacer vers 7, face à 1 en pas de bourré (D ARR/G/D AVT/ G). Le bras G est à l'horizontale devant soi, le bras D passe par dessous le bras G et revient à sa place pendant que le bras G vient se placer sur la G en CIR transversale. A la fin du pas de bourré, on se situe sur la jambe G, on reste en cette position de fente et le bras D emporte le bras G en CIR frontale ver le droite et vers le haut. Pdt la CIR, pivoter ¼ de tour et face à 3, réaliser une onde antéropostérieure sur pointe.	Échappé du ballon autour du bras G, récupération MD et CIR frontale pendant l'onde.

***La phrase I/O a été oublié dans la vidéo, il s'agit bien d'un rebond du ballon par les genoux.**

R	1 à 4	Déplacement en courbe et course talons/fesses, bras D plié à la hauteur de la poitrine et bras G libre.	Ballon main droite.
	5	Face à 2, monter les bras à la verticale et monter sur ½ pointes, marquer 3 temps/3 poses,	Ballon à 2 mains à la verticale, faire glisser le ballon entre les poignets, puis la poitrine et relâcher vers le sol.
	6	6/ plier les bras, les coudes à hauteur du visage et les jambes sont pliées,	
	7	7/ descendre les bras au niveau de la poitrine les mains croisées et les jambes tjrs pliées sur ½ pointes,	
	8	8/ relâcher tout le haut du corps vers le sol, pieds plat et bras parallèles (tête à l'intérieur). (cf vidéo)	

R	1 à 4	½ tour pour se retrouver face à 6 et effectuer un pivot en retiré (jbe d'appui D)	Le ballon effectue un chgt de main autour de la taille.
	5 à 8	Une fois le pivot terminé , prendre un petit élan du bras D et	Lancer du ballon sur le saut en retiré, 2/3 pas couru en

	effectuer un lancer du bras D en réalisant un saut en retiré. Le déplacement est de 2/3 pas courus (talon/fesses), et terminer le tout face à 2 et au sol.	dessous du lancer, rattrapé MD face à 2 au sol.
--	--	---

K	1 à 3	<u>Face à 2 Faire 3 ondes frontales (verticales) du bras (soit 3 : D/G/D). Position assise sur les genoux écartés.</u> <u>En suivant les bras, les jambes se tendent à chaque onde de bras (jbe D/G/D)</u>	<u>Poser le ballon au sol et effectuer des rouler de G à D tout en réalisant les ondes.</u>
	4 à 8	<u>A la fin des ondes, les bras plier en face de la poitrine, paume au dessus de la main et se lever en réalisant une CIR frontale (verticale) vers le haut et vers la D et en se décalant d'un pas sur le côté en tour naturel.(cf vidéo)</u>	Le ballon à 2M, le faire rouler autour des mains (« mvt du moulin ») et CIR frontale. (cf vidéo)

D	1 à 3	Face à 2, se déplacer en reculant de 3 pas sur ½ pointes (marquer au rythme de la musique), les bras sont à l'horizontale (D et G) pour le 1er, le 2ème on monte les bras à la verticale et le 3ème on descend les bras à la poitrine.	Ballon MD puis les 2M sur le ballon et enfin le descendre à hauteur de la poitrine.
	4 à 8	<u>Se balancer d'avant en arrière sur un pieds à chaque fois : en avant, pieds d'appui D jbes G en arabesque non tenue ; en Arrière, pieds d'appui G, jbe D tendue à l'oblique basse devant et revenir sur la jambe D pour effectuer l'arabesque non tenue (battement de jambe à l'oblique basse). Les bras sont à parallèle et à l'horizontale, sur la dernière arabesque non tenue, cercle</u>	<u>Faire rouler le ballon sur les bras lors des mvts balancés.</u> <u>Reprendre le ballon MG et cercle complet du bras D sur l'arabesque (battement de jambe à l'oblique basse).</u>

	du bras D complet et le bras G face à 2 à l'horizontale. (cf vidéo)	
--	---	--

1 phrase à 8 tps

Conclusion

D	1 à 4	Tjrs face à 2, <u>descendre sur les coups de pieds</u> , en effectuant un cercle complet des 2 bras vers l'ARR. (La main D vient rejoindre la main G cf vidéo)	Échappé du ballon en commençant la CIR puis laisser rebondir 1 fois, rattrapé au sol MD.
	5 à 8	Puis réaliser un <u>équilibre jambes tendue D, sur genou G.</u>	pendant l'équilibre 2 petits rebonds actifs et un rebond du coude de la MG et du CG.

1 phrase à 8 tps

Pose de fin

D	1 à 4	<u>Face à 2, à genoux, avancer de 3 pas (D/G/D) tout en montant les bras vers le plafond en marquant les 3 temps(milieu/ haut/ nuque) Terminer par descendre les bras le long du dos.</u> (cf vidéo)	<u>Ballon à 2M puis effectuer un rouler sur le dos.</u>
	5 à 8	Se mettre assis sur les talons buste posé sur les cuisses, les 2 bras tendue vers l'avant. Basculer face à 6 sur les fesses (par le côté D) les jambes pliées et les bras posés parallèlement la tête en arrière, puis basculer ½ tour par le côté D pour s'asseoir les fesses au sol, les jambes pliées derrière (même position que le début) .	Ballon à 2M sur la boule, faire rouler le ballon au sol pour le placer entre les bras et le dos. Le ballon ne bouge plus après s'il est bien placé.

Les changements effectuer sont surlignés en jaune.

Les difficultés son surlignés en rose et soulignés.

Les passages soulignés sont les possibles fautes de textes que pourrait réalisé la gym.