

**PROGRAMME NATIONAL  
Catégorie HONNEUR 15-16 ANS**



**BALLON**

***Réalisé par :***

***Région MIDI PYRENEES***

---



<b>A</b>	<i>Position de départ</i>	Allongé sur le ventre, face contre terre, face à 1, jambes tendues et serrées, bras tendus de chaque côté du corps à angle de 90° par rapport au corps, ballon posé au sol sur le côté droit, paume de main gauche vers le sol, paume de main droite posée sur le ballon.
	1-6	Faire rouler le ballon au sol de la main droite à la main gauche, en réalisant une onde des bras et en relevant légèrement le haut du corps du sol pendant un talons-fesses jambe droite puis jambe gauche. Enchaîner directement avec un rouler du ballon au sol de la main gauche au menton (puis bloquer le ballon au sol grâce au menton) en réalisant un nouveau talons-fesses jambe droite puis jambe gauche. A la fin du mouvement les jambes sont revenues tendues au sol et serrées, le ballon est bloqué au sol sous le menton et les bras sont fléchis, les mains étant venues se poser de part et d'autre du corps à hauteur de la poitrine.
	1-6  1-3	Aller poser les fesses sur les talons, le mouvement vers l'arrière du buste fait rouler le ballon (vers les genoux) qui était en contact avec le menton, récupérer le ballon à deux mains quand les fesses rentrent en contact avec les talons, le dos est alors rond et les bras tendus. Se redresser sur les genoux (lever les fesses) en amenant le ballon tenu à deux mains contre le ventre et le faire remonter jusqu'au haut du buste puis se relever sur pied droit puis pied gauche en faisant rouler le ballon sur les deux bras devant. On se retrouve alors debout en 6 <sup>ème</sup> face à 1, ballon tenu à deux mains devant le corps suite au rouler sur les deux bras.
	4-6  1-6	Dégager pied droit pour réaliser une fente à droite, ballon uniquement tenu main droite, le haut du corps se tourne alors vers 3 pour effectuer une circumduction complète bras droit puis bras gauche dans le sens devant-haut-arrière les bras ayant un décalage de 180° l'un par rapport à l'autre. Enchaîner directement et de manière fluide et sans arrêt avec un changement d'orientation du buste grâce à un transport du poids du corps sur la jambe gauche pour arriver en fente à gauche et le buste est désormais face à 7, réaliser de nouveau des circumductions complètes du bras droit puis du bras gauche mais dans le sens haut-avant-bas. Au temps 6 les circumductions sont finies, les pieds

A		resserrés en 6 <sup>ème</sup> et sur demi pointe le corps est orienté vers 2, ballon toujours tenu main droite bras tendu devant soi, bras libre gauche placé à l'horizontale avant (parallèle au bras droit).
B	1-6	Déplacement en petits pas courus vers 2 avec roulement libre du ballon sur le bras droit puis sur le dos.
	1-6	Récupérer le ballon dans le dos au niveau des fesses à deux mains, effectuer un lancer du ballon par poussée des deux mains vers le haut, le ballon doit passer au-dessus de soi (au-dessus de la tête) pour être réceptionné à une main (main droite) devant soi, corps toujours orienté vers 2, genou gauche posé au sol, bras libre gauche placé à l'horizontale sur le côté.
C	1-6	En appui sur le pied droit effectuer un tour complet sur soi vers la gauche (sens inverse des aiguilles d'une montre), en laissant la jambe gauche « s'enrouler » autour de la cheville droite au fur et à mesure de la rotation jusqu'à ce que le genou gauche se repose au sol tout en débutant la boucle basse d'un mouvement en huit horizontale avec la main droite (tenant le ballon)
	1-6	Dégager le pied droit et le reposer vers 2 pour se relever en finissant le mouvement en huit commencé lors de la phase au sol (boucle horizontale haute)
	1-6	<b>En piqué vers 1 réaliser un pivot 360°</b> en retiré, ballon laissé en équilibre sur la main droite, bras à l'horizontale.
D	1-6	Finir le pivot face à 1, laisser le bras droit revenir devant le corps. Sur pas courus en arrière déposer le ballon sur le coude gauche puis le faire rouler le ballon sur l'avant-bras gauche jusqu'à la main puis
	1-6	avant-bras droit et recommencer (roulement avant-bras gauche puis droit puis gauche puis droit) tout en continuant le déplacement arrière (déplacement de 8 pas au total)
E	1-6	En fin de course et en liaison avec la fin du roulement du ballon sur l'avant-bras puis la main droite effectuer un échapper du ballon en se tournant et resserrant les pieds vers 7 et le récupérer main droite. <b>Équilibre arabesque arrière basse sur pied plat et buste à la verticale</b> avec transmission du ballon dans le dos de la main droite à la main gauche.

E	1-6	Resserrer les pieds face à 7 en bloquant le ballon entre la hanche et le poignet gauche puis effectuer un transport du poids du corps sur le pied droit (fente à droite) avec un développé du bras droit vers 3 (le buste est alors face à 1 mais la tête vers 3) puis ramener poids du corps sur pied gauche en croisant pied droit devant pied gauche buste face à 8.
F	1-6	En direction de 7, sautiller sur pied droit, jambe gauche placée en retiré, le fait de lâcher le ballon le fait rouler sur une partie de la cuisse gauche puis l'élévation de celle-ci entraîne un échapper, récupérer le ballon main droite tout en effectuant un sautiller demi-tour sur jambe gauche et en montant les bras à la verticale haute (collés aux oreilles), continuer avec un deuxième sautiller demi-tour sur jambe droite pour revenir face à 7 pieds serrés et bras tendus à la verticale.
	1-6	<b>Onde totale antéro-postérieure</b> avec circumduction complète des deux bras dans le sens haut-avant-bas-arrière liée avec un relâché complet du buste vers l'avant (les deux bras redescendent par devant).
	1-6	Faire rouler le ballon au sol vers 7 et se déplacer sur 4 pas en avant avec circumduction complète des deux bras dans le sens avant-haut-arrière puis stopper le ballon avec le pied droit.
G	1-6	En réalisant un sautiller sur jambe gauche et en amenant le pied droit en retiré faire rouler le ballon par le pied vers l'arrière (vers 3) puis descendre au sol en allant directement poser le genou droit (sans reposer le pied).
	1-6 1-6	Poser les fesses au sol en se laissant déséquilibrer vers l'arrière pour partir en chandelle tout en récupérant le ballon main droite, monter une chandelle (fesses décollées du sol) jambe gauche tendue et jambe droite placée en retiré (pied droit pointé au genou gauche) puis redescendre en posant les fesses et en roulant sur le côté gauche (vers 5) tout à fait faire rouler le ballon au sol vers 5 (le ballon va alors passer derrière soi) avec la main droite. Se retrouver sur les genoux face à 3 et cueillir de la main droite le ballon qui roulait au sol.

G	1-6	<b>Circumduction de buste passant par l'oblique à genoux</b> (toujours face à 3) avec élan horizontal du bras droit (ballon dans main droite) puis transmission du ballon de main droite à main gauche puis élan horizontal du bras gauche pour revenir ballon devant, bras droit libre alors placé à la verticale haute.
	1-6 1-6	Se relever (toujours face à 3) en dégageant pied droit puis pied gauche et en lançant le ballon juste devant soi de la main gauche, le bras libre droit effectuant une demi-circumduction dans le sens haut-arrière-bas pour redescendre.
	1-6	Laisser le ballon faire un rebond passif puis réaliser un rebond main droite en pointant le pied droit avec un dégagé (vers 5) puis rebond main gauche en pointant le pied gauche avec un dégagé (vers 1), récupérer le ballon sur le dos des mains en resserrant les pieds en 6 <sup>ème</sup> et genoux semi fléchis face à 3.
	1-6	Déposer le ballon sur la nuque (le buste est penché en avant, pieds 6 <sup>ème</sup> et genoux semi fléchis) puis monter sur demi-pointe, ballon en équilibre sur la nuque et réaliser une onde des deux bras.
H	1-6 1-6 1-6	Redresser le buste et faire rouler le ballon sur le bras gauche jusqu'à la main gauche en s'orientant vers 1 puis effectuer un pas chassé avant gauche en direction de 1 avec un échapper du ballon de la main gauche et réception main gauche en passant par-dessus le bras droit. Enchaîner directement avec un pas chassé avant droit en direction de 8, ballon en équilibre dans la main gauche, bras libre (droit) placé à la verticale haute, pas, <b>appel deux pieds saut sissonne</b> avec ballon tenu en équilibre dans la main gauche et circumduction complète du bras libre (droit) dans le sens haut-arrière-bas puis ramener le bras devant (parallèle au bras gauche) sur la réception (toujours face à 8).
I	1-6	Échapper du ballon, rebond sur le poignet droit en se réorientant face à 1 puis réception du ballon dans la main droite en dégageant la jambe gauche pour se retrouver en fente à droite face à 1 ballon dans la main droite et bras libre à l'arrière.
	1-6	<b>Pivot 360° attitude arrière basse</b> , bras droit s'élevant à la verticale et bras libre placé à l'horizontale côté.

	1-6	Réception face à 8, mouvement en huit du ballon, dans le plan horizontal en commençant par en haut pour revenir en bas.
J	1-6 1-6 1-5  6	Grande course en courbe talons-fesses ballon tenu main droite, bras libre placé à l'horizontal côté.  Au 6 <sup>ème</sup> temps marquer l'arrêt de la course en serrant les pieds en 6 <sup>ème</sup> et en montant sur demi-pointes face à 1, ballon toujours tenu main droite, bras droit fléchi passant devant le buste pour avoir le ballon devant soi côté gauche.
K	1-6	Mouvement en huit frontal-dorsal ballon tenu à deux mains avec transport du poids du corps.
	1-6	Balancer frontal du ballon tenu main droite pour se tourner face à 3 et <b>piquer un équilibre en retiré sur demi-pointe</b> avec grand rebond actif du ballon.
L	1-6  1-6	Récupérer le ballon main droite en enchaînant directement un demi-tour vers la gauche pour partir en pas chassé avant, pas, en direction de 6 avec balancer sagittale de l'avant vers l'arrière puis saut de biche avec grand lancer vers l'avant.
M	1-6	Réception du ballon à une main (main droite) orienté vers 6, pieds serrés en 6 <sup>ème</sup> , accompagner la réception du ballon par un relâché du buste en avant directement lié à un transport du poids du corps vers la gauche sur un grand plié en seconde (le grand plié est réalisé face à 1).
	1-6	Sur pas de bourrés latéraux face à 1 et en direction de 3 réaliser un roulement libre du ballon sur bras droit puis bras gauche

<b>M</b>	1-6	Croisé-détourné (pied gauche croisant pied droit par derrière puis pivoter sur les appuis pour faire $\frac{3}{4}$ de tour vers la gauche) pour se retrouver face à 3 en bloquant le ballon entre l'avant-bras gauche et le buste pendant que le bras libre effectue un coiffé dans le sens droit-avant-gauche
	1-3	Terminer le mouvement du bras libre en le ramenant devant. Face à 3, poids du corps sur la jambe arrière (droite), jambe gauche tendue devant, pied gauche pointé (seul le gros orteil est en contact avec le sol).
<i>Position de fin</i>		En appuis sur la jambe droite tendue, jambe gauche dégagée devant pied gauche pointé, ballon bloqué entre avant-bras gauche et buste, coude bien levé, bras droit tendu devant.