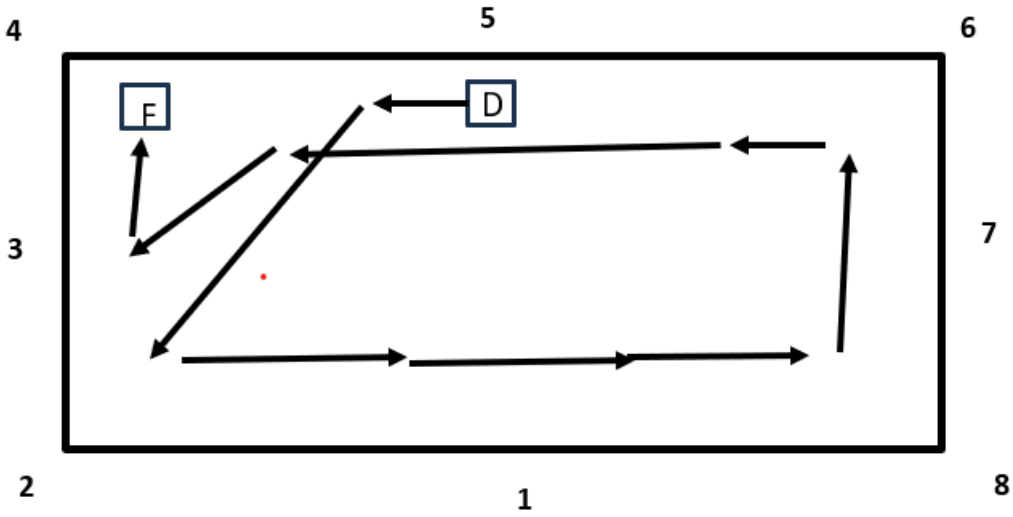
DESCRIPTIF DU MAINS LIBRES IMPOSE

Programme P.A.S Niveau 2

95



Cette vidéo est un outil pédagogique. Chaque gymnaste peut personnaliser la chorégraphie, notamment en variant les mouvements de la tête et la position des mains, tout en respectant les éléments techniques proposés. Lors de l'apprentissage, il convient de privilégier la fluidité et l'amplitude des mouvements. Dans la vidéo, l'expression de la gymnaste, en particulier celle du visage, reste neutre, chaque gymnaste pourra ensuite exprimer son ressenti à sa manière.

La chorégraphie se déroule sur un demi-praticable. Deux versions sont proposées : l'une pour les gymnastes ayant une jambe dominante droite, l'autre pour celles ayant une jambe dominante gauche. Il est toutefois possible de modifier la jambe d'appui dans l'une ou l'autre des versions :

- Equilibre en retiré : monter la jambe droite ou la jambe gauche indépendamment du reste de la chorégraphie
- Déboulé + roue : possibilité de commencer le débouler de dos pour faire le débouler à droite et la roue à droite, ou ajouter un pas après le déboulé à gauche pour effectuer la roue à droite

Présentation des séquences vidéo dans leur ordre d'apparition

- **ML imposé PAS N2 – version droitière : enchaînement complet**
- **ML imposé PAS N2 – version gauchère : enchaînement complet**

Les 4 DB sont notées **en gras** dans le descriptif ci-après.

Descriptif de l'enchaînement complet

DESCRIPTIF	ORIENTATION DU CORPS	COMPTES	CONSIGNES ET REMARQUES
Position de départ: *Jambe droite pointée à la seconde; main droite placée sous la joue, paume tournée vers le sol; bras gauche légèrement fléchi vers le bas, paume tournée vers le sol.*	Face 1		Incliner la tête vers la gauche. Pieds en ouverture. Pointe du pied droit bien tendue et genoux tendus.
Temps lié à la seconde vers la droite, en dépliant le bras droit par le bas. Le bras gauche reste tendu à l'oblique basse. Puis déplacement vers la gauche en montant les deux bras à l'oblique haute, vers la gauche.	Face 1	Phrase n° 1 1-2-3-4	Le regard suit le mouvement des bras. Rechercher l'auto-grandissement.
Petits pas sur demi-pointes, en décalant les pieds l'un après l'autre vers la droite. Circumduction frontale des deux bras vers l'extérieur.	Face 1 Direction 3	Phrase n° 1 5-6-7-8	Garder les jambes en ouverture. Les pieds se joignent en première position sur demi-pointes pendant le déplacement.
Demi-plié en première position en passant le bras gauche par le bas. **Équilibre en retiré** en relevé, avec la jambe en ouverture et les bras tendus à la seconde. Terminer en demi-plié en première position.	Face 1	Phrase n° 2 1-2-3-4 5-6-7-8	Maintenir la position en équilibre sur relevé. Les bras peuvent être placés à la seconde avant le demi-plié.
Élan avec le bras droit fléchi devant soi, puis petite glissade vers la droite pour assembler les pieds en sixième position. Effectuer une onde antéropostérieure vers l'arrière et terminer en sixième position, les bras en première position.	Face 2 Direction 2	Phrase n° 3 1-2-3-4 5-6-7-8	Chercher l'amplitude du mouvement dur l'onde, terminer en flexion du tronc en avant, genoux fléchis
Pas chassé avec ouverture des bras à la seconde. **Un pas, saut de biche**, réception sur un pied, puis un pas pour serrer les pieds, bras à la seconde.	Face 2 Direction 2	Phrase n° 4 1-2-3-4 5-6-7-8	Position des bras au choix pendant le saut.
Coupé sur la jambe gauche, jambe droite derrière, puis pas de bourrée vers la gauche avec ouverture des bras à la seconde, en croisant les bras.	Face 1 Direction 7	Phrase n° 5 1-2-3-4	Se déplacer avec amplitude vers la gauche.
Demi-plié en première position, puis ondes latérales alternées des bras, à droite puis à gauche, en tournant sur demi-pointes (petits pas).	Début et fin face à 1 (ou 5 à la fin)	Phrase n° 5 5-6-7-8	Incliner le corps vers la gauche puis vers la droite ; le regard suit la main qui monte. Possibilité de terminer le mouvement dos à la direction 1 afin d'effectuer ensuite le déboulé avec la jambe droite.

Départ en première position, jambe gauche dégagée à la seconde. Effectuer un déboulé, puis un dégagé de jambe et une roue sur les mains.	Face 1 Direction 7 Roue face à 7	Phrase n° 6 1-2-3-4 5-6-7-8	Possibilité d'effectuer le déboulé avec la jambe droite (en commençant dos à la direction 1) pour enchaîner avec une roue à droite. Autre possibilité : ajouter un pas après le déboulé avec la jambe gauche afin d'effectuer la roue avec la jambe droite.
Dégagé de la jambe gauche, puis temps levé en retiré avec circumduction du bras droit vers l'arrière; le bras gauche passe devant soi.	Face 7 Direction 7	Phrase n° 7 1-2-3-4 5-6-7-8	Incliner le corps et la tête; orienter le regard vers la face 1.
Un pas avec la jambe gauche, puis relevé en dégageant la jambe en quatrième devant pour se placer en fente croisée. Effectuer **un pivot en retiré en dedans** et terminer en sixième position sur demi-pointes.	Préparation face à 8 Fin face à 1	Phrase n° 8 1-2-3-4 5-6-7-8	Pendant le tour, placer le genou vers l'extérieur. La position des bras est libre pendant le pivot, mais elle doit être précise et définie. Réception en demi-plié en première position ou sur demi-pointes.
Effectuer deux temps levés en reculant, monter la jambe droite. Faire trois petits pas, puis monter la jambe gauche. Le bras droit effectue une circumduction, le bras gauche réalise un cercle vers l'arrière devant le corps, puis le mouvement est inversé de l'autre côté.	Face 1 Direction: reculer vers 5	Phrase n° 9 1-2-3-4	Le mouvement des bras est libre. Il est possible de le simplifier en plaçant les bras à la seconde ou à la taille.
Petite glissade latérale avec circumduction horizontale du bras vers l'extérieur; l'autre bras reste à la seconde. Terminer le dos rond, les pieds en sixième position.	Face 1 Direction 3	Phrase n° 9 5-6-7-8	Fléchir la jambe d'appui pendant la glissade.
Dérouler la colonne vertébrale pour se redresser en plaçant les bras en première position. Dégager la jambe droite, puis transférer le poids du corps et pointer le pied arrière. Effectuer **un équilibre arabesque** orienté en ouverture, avec le bras du côté de la jambe de terre devant et l'autre bras à la seconde. Terminer en sixième position sur demi-pointe, les bras en haut.	Face 3	Phrase n° 10 1-2-3-4 5-6-7-8	À partir du dégagé en quatrième devant, les deux jambes doivent rester tendues jusqu'à la fermeture de l'équilibre.

Effectuer trois ronds de jambe en avançant: droite, gauche, droite. Les bras se croisent en descendant, les paumes tournées vers soi.	Face 3	Phrase n° 11 1-2-3-4. 5-6-7-8	Les bras restent souples.
Pas chassé avec ouverture des bras à la seconde. Un pas, petite enjambée, réception sur un pied, puis un pas et fermeture en sixième position ; bras à la seconde.	Face 3 Direction 3	Phrase n° 12 1-2-3-4 5-6-7-8	La trajectoire des bras doit être aussi simple et précise que possible: première position, ouverture à la seconde, puis placement d'un bras devant soi pendant le saut ou des deux bras à la seconde.
Dégager la jambe gauche tendue, puis effectuer deux ondes latérales, d'abord vers la droite, puis vers la gauche, accompagnées des bras.	Face 1	Phrase n° 13 1-2-3-4 5-6-7-8	Accompagnement avec le corps et la tête.
Un pas puis tour sur les fesses vers la droite, fin jambes tendues devant soi, effectuer un passage en grand écart facial pour se retrouver sur le ventre jambes serrées.	Face 2 Direction 2	Phrase n° 14 1-2-3-4 5-6-7-8	Garder les jambes bien tendues à la fin du tour, en position assise, ainsi que pendant toute la durée du passage. En position allongée sur le dos, serrer les talons.
Remonter sur les genoux en gardant la poitrine au sol, puis effectuer une onde antéropostérieure à genoux avec circumduction des deux bras vers l'avant. Terminer les bras en haut. Retourner les paumes des mains en ramenant les bras tendus devant soi. Poser le pied droit devant, puis les deux mains au sol, bras tendus.	Face 2	Phrase n° 15 1-2-3-4 5-6-7-8	Le mouvement des pieds est libre pendant la remontée, possibilité de laisser les pieds au sol. Mettre en valeur la souplesse pendant l'onde à genoux.
Monter la jambe libre en I par un battement tendu. Redresser le dos, placer les bras au niveau des oreilles, puis abaisser la jambe jusqu'à la sixième position sur demi-pointes.	Face 2	Phrase n° 16 1-2-3-4	Mettre en valeur la souplesse de l'écart en ouverture. La jambe de terre est parallèle ou placée en petite première position. Le dos doit commencer à se redresser avant la descente de la jambe libre.
Effectuer un pas vers l'arrière, une main devant soi, paume tournée vers l'avant. <u>*Position finale:*</u> *croiser la jambe droite derrière la jambe gauche tendue. Placer les bras croisés et fléchis devant soi, coude contre coude, avec le bras droit au-dessus du gauche.*	Face 1	Phrase n° 16 5-6-7-8	Incliner le buste vers l'arrière (cambré), tout en restant gainé. Montrer une belle demi-pointe.