

PROGRAMMES PRÉ-COLLECTIF 1 et PRÉ-EXCELLENCE 1

CORDE



Musique
Durée

Monster Inc Theme
2'06"

Région OCCITANIE EST / PACA

Difficultés (soulignées et en gras)

Groupes d'éléments	Cf. Code	Descriptif	Pré Collectif 1	Pré-Excellence 1
Sauts	DE 18	Saut de biche	•	•
Équilibres	DE 3	Equilibre ½ pointes avec jambe d'appui tendue, jambe libre à l'oblique avant basse	•	•
Pivots	DE 1	Pivot (360°) avec jambe d'appui tendue, jambe libre en retiré en parallèle, pied au genou.	•	
Soupleses et ondes	DE 1	Flexion dorsale à l'oblique arrière haute 2 appuis au sol maintenu 2s	•	

Relations imposées du Pré-Collectif 1

Corps-Engin-Engin

| Contact de la corde ouverte dans le dos de la partenaire et échange par transmission

Séquences imposées du Préexcellence 1 (zones grisées dans le texte)

Séquences	Descriptif
1	Changement de plan ½ Tour, Série de sauts dans la corde et saut de biche
2	Rotation vertical MD en avant avec changement de main dans le dos sur tour complet et équilibre manipulation MG
3	Série de sautillés, ½ Tour, lancé après franchissement

Légendes

MD	Main Droite	D	Droite	Ht	Haut	Avt	Avant
MG	Main Gauche	G	Gauche	Bas	Bas	Arr	Arrière

[Version 7 Août 2017]

GRS UFOLEP Texte imposé Pré-Collectif 1 et Pré-Excellence 1 Corde 2018

1^{ère} partie : Libre

1-8 | Libre

2^{ème} partie : Imposée

Départ	Première position, bras tendus à l'horizontal, plan frontal.	Corde pliée en 2, deux noeuds dans la MG.
1-2	Temps lié à D	Lâcher un noeud et accompagner la partie libre de la corde avec la MD pour une rotation horizontale au-dessus de la tête (D Arr G)
3-4	Fente latérale à G, buste penché en Avt	Poursuivre la rotation dans le dos (D Arr G)
5-8	Fente latérale à D	Lâcher la MD dans le dos, laisser la corde s'enrouler autour de la taille (1 tour), récupérer le noeud libre avec la MD
1-2	Tourner vers la G	Passer MD au-dessus de la tête sens G Arr D finir corde ouverte devant
3-6	Pendant le passage haut de la corde effectuer une <u>extension du buste vers l'arrière jambes serrées (DE1)</u>	Continuer le mouvement pour effectuer un huit horizontal corde ouverte (bas haut)
7-8	Tourner vers la G et finir en première position	Resserrer les mains et faire glisser la MD à 1/3 de la corde (lasso), rotation horizontale (sens G Arr D) au-dessus de la tête (bras G tendu devant à l'horizontale – bras D collé à l'oreille)
1-2	Pas chorégraphiques : Pas D devant avec déhanché à D. Resserrer les pieds.	Maintenir la rotation du lasso
3-4	Pas G devant avec déhanché à G. Resserrer les pieds.	
5-6	En gardant le pied G ancré au sol. Pas D devant puis demi-tour vers la G. Pas D devant puis demi-tour vers la G (revenir position initiale)	
7-8	Pieds serrés	Attraper boucle du lasso dans la main G dans le plan frontal (corde pliée en 3)

1-2 3-4 5-8	Sauter dans la corde une jambe après l'autre Garder bras tendus <i>Possibilité d'inverser toute la manipulation jusqu'au saut</i> Petits pas (piétiner) en effectuant un quart de tour à D	Corde pliée en 3, tenue à 2 mains finir corde devant, bras à l'horizontale <i>Possibilité d'inverser toute la manipulation jusqu'au saut</i> Petite circumduction à l'horizontale devant le buste (D Arr gauche)
1-2 3-4 5-8	Contre pas arrière sur jambe G Demi-tour vers la D 3 Sautillés dans la corde vers l'avant : 1 pas courus, 1 pied D, 1 pied G, ou l'inverse	Lâcher la boucle pour effectuer une pagaie avec la partie libre vers l'arrière dans le plan sagittal (D, G). Élan vers le haut et l'arrière en ouvrant la corde au-dessus de la tête, bras à l'oblique haute 1 franchissement avant, élan vers l'arrière et le haut, 2 sautillés avant (changement d'énergie et de rythme)
1-2 3-4 5-8	Pas chassé Saut de biche (D18) Jambes serrées, fléchies, accompagner l'amorti avec le buste	Pagaie droite gauche plan sagittal vers l'arrière Passage dans la corde ouverte Amorti de la corde à D (<i>ou à G</i>)
1-4 5-8	Tour entier sur 2 pieds ½ pointes avec retirés talons/fesses Petite course en arc de cercle talons/fesses vers la G	Corde ouverte devant, planant proche de l'horizontale Corde ouverte à D, planant proche de l'horizontale
1-8	1ère position Le buste et les jambes accompagnent la corde Jambes pliées les bras tendus devant	Échapper le nœud G dans le dos, accompagner la corde qui fait une boucle devant, rattraper le nœud G et poursuivre le mouvement pour amener la corde derrière en la ralentissant (½ lasso) Finir corde bloquée derrière les genoux
1 2 3-4 5-6 7 8	1 sautillé pied D 1 sautillé pied G bras croisés, 1 sautillé pied D avec double appui (saute, rebond) 1 sautillé pied G avec double appui (saute, rebond) 1 sautillé Fente arrière, pied avant flexe (jambe au choix)	Série de 5 sautillés dans la corde vers l'avant : corde ouverte corde croisée corde ouverte corde ouverte corde ouverte Amortir, la corde sous le talon de la jambe de devant

1-4	Tour avec ou sans déplacement	Croiser la corde entre les bras à l'horizontale (cf vidéo)
5-6	Pieds plats : plier tendu pour accompagner le lancer	Lâcher les deux nœuds de la corde simultanément en montant les bras vers le haut pour la lancer
7-8	Rotation du corps en aller-retour pour accompagner la circumduction croisée Accroupie	Rattraper 1 nœud (<i>main au choix</i>), circumduction croisée vers l'arrière (Bas Ht Bas), claqué devant Rattraper le bout libre (2 bouts dans la même main)
1-3	<i>Cas réception corde main D (inverser si main G)</i> Tendre la jambe gauche devant, en appui sur la main gauche effectuer un gainage latéral (jambe G tendue jambe D pliée)	<i>Cas réception corde main D (inverser si main G)</i> Rotation horizontale au-dessus de la tête main D (sens G Arr D) corde pliée en 2
4-6	Resserrer les deux pieds et passer en gainage ventral appui sur les deux mains	Passer la corde autour du bras G en appui au sol pour la récupérer pliée en 4, tenue à 2 mains
7-8	Continuer à tourner dans le même sens pour se relever en passant assis puis à genoux	Monter les bras tendus devant soi jusqu'au-dessus de la tête Corde toujours pliée en 4, tenue à 2 mains
1-4	En première : Main D rejoint épaule D puis main G rejoint épaule G	Petit mouvement horizontal devant le buste
5-6	Petite course en arrière Mouvement alterné des épaules (petits cercles vers l'arrière) Bras fléchis devant	Corde toujours pliée en 4 devant bras pliés au niveau des épaules
7-8	Petite fente arrière – tête vers le plafond – bras tendus à l'horizontal plan frontal	Ouvrir la corde pour qu'elle soit pliée en 2 tenue à 2 mains
1-2	Resserrer les pieds en 6ème sur ½ pointe en tournant bras tendus au-dessus de la tête	Corde pliée en 2 tenue à 2 mains
3-4	Tour naturel en piqué (du côté des nœuds)	Circumduction plan vertical Bas Arr Ht
5-6	Pivot en retiré (DE1) en piqué (même sens)	Circumduction plan vertical Bas Arr Ht
7-8	En première sur ½ pointe	Rotations sagittales vers l'avant corde pliée en 2 tenue à 1 main par les nœuds

1-4 5-8	Course vers l'arrière – Relâché du buste vers l'avant – demi-cercle horizontal du bras libre (Arr coté Avt) Croisé détourné	Poursuivre la rotation en avant corde pliée en 2 Changement de main dans le dos corde toujours en rotation plan vertical
1-2 3-4 5-8	En première, l'avant-bras avec la corde croise devant le buste Pas avant puis Equilibre sur ½ pointe en arabesque basse (DE3) bras tenant la corde fléchi à l'horizontale latérale, bras libre à l'horizontale avant (développé, main flexe) En première	2 Rotations sagittales croisées vers l'avant corde pliée en deux Enroulement autour du bras plié tenant la corde Récupérer la boucle avec la main libre. Circumduction horizontale au-dessus de la tête, corde pliée en 2 tenue à 2 mains
1-6 7-8	Petite course en avant en courbe Première - buste penché en avant	Lâcher 1 nœud, élan horizontal, changement de main dans le dos ou au-dessus de la tête, 1 rotation au-dessus de la tête Passer la corde derrière buste de la ou les partenaires, rattraper le nœud libre
1-2 3-4 5-8	Première - buste à la verticale, se pencher sur le côté (au choix) Se redresser Petite course en arrière	Bras ouverts à l'horizontal, partenaire dans la corde Rapprocher les cordes et récupérer la corde de la partenaire par le ventre (milieu), mains légèrement écartées Rotation sagittale des deux bouts libres vers l'Avt
1-4 5-6 7-8	2 pas charleston en Avt - 2 pas charleston en Arr (cf video) Se pencher en avant Se relever en première sur ½ pointe Tour sur 2 pieds vers la G	Rotation sagittale des deux bouts libres vers l'Avt Enrouler les bouts autour des bras pliés à l'horizontale Récupérer les deux bouts et enchaîner avec une rotation (G Arr D) horizontale au-dessus de la tête, corde pliée en 2 tenue MD
1-2 3-4 5-6 7-8	Déplacement et petit saut au-dessus de la corde Marche sur 1/2 pointe avec retirés Demi-tour G se retrouver en fente Avt - Bras G en Arr en regardant sa MG	Rotation horizontale (G Arr D) Changement de main devant Changement de main dans le dos Enrouler la corde autour de la jambe fléchie
1-2 3-4 5-6 7-8	2 sautillés en Avt avec changement d'appui à chaque fois Demi-tour 1 sautillé en Arr	Pagaie D G vers l'avant, ouvrir la corde 2 franchissements sur sautillés Elan vers le haut et l'arrière Franchissement arrière - Directement après le franchissement, lancer corde ouverte, un noeud dans chaque main – réception libre

3^{ème} partie : Libre

[Version 7 Août 2017]