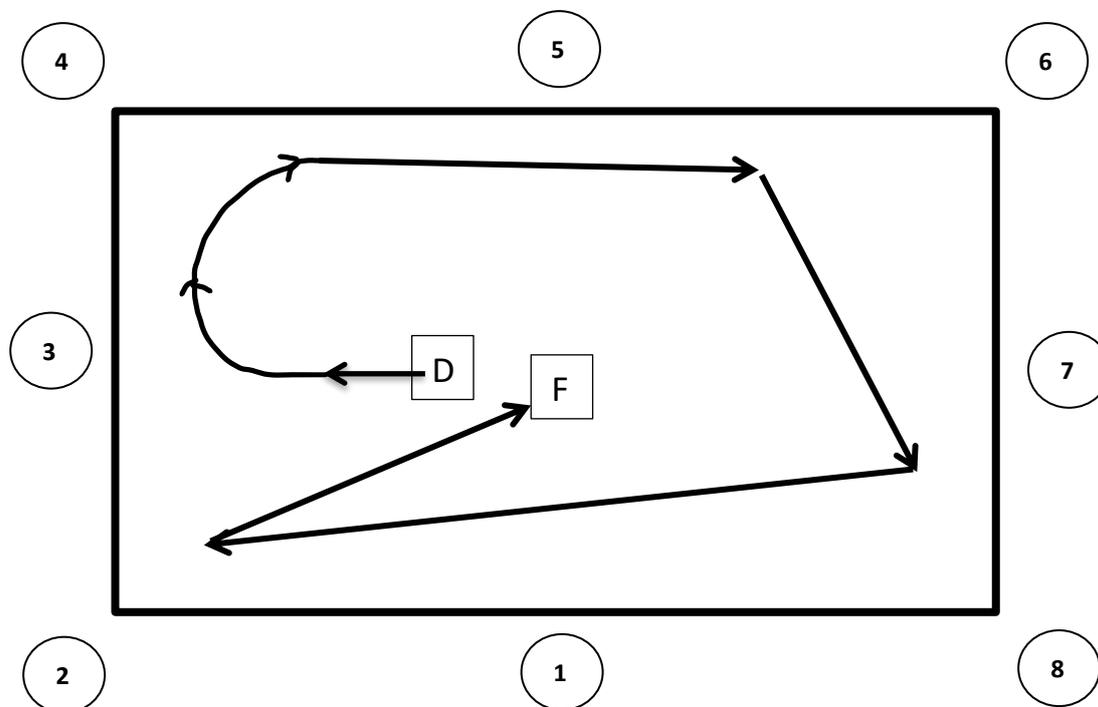


DESCRIPTIF DU ML IMPOSE CF 3



Cette vidéo est un outil pédagogique. Chaque gymnaste peut personnaliser cette chorégraphie en plaçant différemment la tête, la position des mains tout en respectant les éléments techniques proposés. Il faut privilégier dans l'apprentissage la fluidité et l'amplitude des mouvements en insistant sur les ondes totales et partielles. L'expression de la gymnaste, particulièrement du visage, reste neutre dans la vidéo ; chaque gymnaste pourra exprimer son ressenti à sa manière.

La chorégraphie se présente sur un demi praticable. Les trajectoires et les orientations sont pratiquement identiques pour les droitères et les gauchères de jambe.

Pour une gauchère « de jambe », les seules modifications possibles sont :

- Le changement de jambe, accompagné du changement d'orientation : pour le I (avec changement d'orientation de l'onde antéro postérieure), le pivot attitude, le saut de biche, l'arabesque
- Le changement de jambe, sans changement d'orientation : pour l'équilibre Y, le pivot retiré, et le saut enjambé
- Le sens du déboulé/roulade (orientation de fin inchangée)

Lorsqu'il est précisé « position des pieds en 5^{ème} », la position de 3^{ème} est tolérée.

Présentation des séquences vidéo dans l'ordre d'apparition

- **ML imposé CF3** : Enchaînement complet
- **ML imposé CF3 filmé de dos** : Enchaînement complet ; facilite le « déchiffrage » de l'imposé
- **1/ ML imposé CF3 avec comptes** : Enchaînement complet avec musique comptée
- **2/ ML imposé CF3 filmé de dos avec comptes** : Enchaînement complet avec musique comptée
- **3/ Position de départ** : montre l'installation dans la position de départ
- **4/ Préparation du pivot attitude arrière sur jambe droite** : La fente est orientée face 8, le sens de rotation (en-dedans) est vers la droite
- **5/ Préparation du pivot attitude arrière sur jambe gauche** : La fente est orientée face 2, le sens de rotation (en-dedans) est vers la gauche
- **6/ Equilibre pied dans la main Y sur ½ pointe** : La montée sur ½ pointe correspond au BONUS N°1
- **7/ Equilibre pied dans la main Y par battement tendu** : L'attrapé de jambe tendu correspond au BONUS N°2
- **8/ Pas de bourrée, glissade, préparation du pivot retiré en-dehors sur jambe gauche** : La fin de la glissade est en 5^{ème} jambe gauche devant, dégagé jambe gauche en 4^{ème} devant pour se placer en 4^{ème}. Le tour est sur jambe gauche et le sens de rotation (en-dehors) vers la droite.
- **9/ Pas de bourrée, glissade, préparation du pivot retiré en-dehors sur jambe droite** : La fin de la glissade est en 5^{ème} jambe droite devant, dégagé jambe droite en 4^{ème} devant pour se placer en 4^{ème}. Le tour est sur jambe droite et le sens de rotation (en-dehors) vers la gauche.
- **10/ Pivot en-dehors, fermé devant en 3^{ème}** : Le pivot peut se fermer devant comme dans cette séquence ou derrière comme dans la vidéo de l'enchaînement complet
- **11/ Passage au sol** : roulade costale, crevette
- **12/ Temps levé, pas dansé** : Filmé de dos puis de face à vitesse lente
- **13/ Mouvements des bras : Fleur** ; cette séquence montre en gros plan et à vitesse lente les mouvements de bras
- **14/ Liaison pas dansé, biche, arabesque pour gauchère de jambe** : la gymnaste est orientée et se déplace légèrement face 2
- **15/ Saut enjambé à 180° par battement tendu** : Correspond au BONUS N°1
- **16/ Tour roulade** : Filmé à vitesse lente pour montrer la descente au sol

Descriptif de l'enchaînement complet

DESCRIPTIF	ORIENTATION DU CORPS	COMPTES	CONSIGNES et REMARQUES
<i>Position de départ :</i> <i>Jambe droite croisée devant jambe gauche/ bras croisés fléchis vers le haut, coude contre coude avec bras droit au-dessus du gauche</i>	Face 8		Incliner le buste vers l'arrière (arche) en restant gainé Montrer une jolie ½ pointe
½ circumduction vers l'arrière des avant-bras en « enroulant » la colonne vertébrale (CV) ¼ de rond de la jambe droite sur jambe de terre fléchie coordonnée à une onde avec ouverture des 2 bras Transfert du poids du corps vers la droite, fermetures des pieds en 6 ^{ème}	Face 8 Face 2	Phrase N°1 1-2-3-4	Il s'agit d'une onde avec la liaison de l'enroulement et du déroulement de la CV coordonnée à un transfert du poids du corps S'étirer jusqu'au bout des doigts
Onde antéropostérieure totale du corps en commençant par un cambré avec circumduction des 2 bras vers l'arrière et enroulement	Face 2 ou 8	Phrase N°1 5-6-7-8	Montrer la souplesse de dos sur jambes tendues avant l'enroulement Relâcher la tête à la fin de l'enroulement
Pose des 2 mains au sol, bras tendus Montée de la jambe libre en I par battement tendu et fixation de la position. Remontée du dos, bras au niveau des oreilles et descente la jambe jusqu'à la position 6 ^{ème} sur ½ pointes	Face 2 ou 8	Phrase N°2 1-2-3-4	Montrer la souplesse d'écart de jambes en ouverture Jambe de terre parallèle ou en petite première Possibilité de fixer le I sans les mains avant de remonter Le dos doit commencer à remonter avant la descente de la jambe libre
½ plié 6 ^{ème} en plaçant l'index droit près de la bouche « Chut ! », bras gauche à la 2de. 3 déplacements alternés talons/orteils en 6 ^{ème} vers la droite	Face 1	Phrase N°2 5-6	
Relevé en dégageant la jambe en 4 ^{ème} devant pour se placer en fente croisée. Pivot en-dedans en attitude arrière avec fin en 5 ^{ème} sur ½ pointes	Face 2 (ou face 8 pour les gauchères)	Phrase N°2 7-8 Phrase N°3 1-2-3-4	Tourner le plus possible, position de bras au choix dans le pivot mais très précise et définie (privilégier les bras à la verticale haute)
½ Plié 6 ^{ème} , soubresaut arrière, jambes serrées, suivi d'un saut sissone en reculant : appel 2 pieds, réception sur jambe gauche Course en courbe	Face 8 Direction 4	Phrase N°3 5-6-7-8	Allonger la jambe droite en 4 ^{ème} devant puis 1/4 de rond de jambe pour enchaîner la course. Lier la course (la plus ample possible) et l'onde.
Arrêt en 6 ^{ème} , onde en spirale sur pieds à plats avec circumduction du buste vers la droite, bras parallèles Fin avec les 2 mains posées sur la hanche droite	Vers 4 Face 8	Phrase N°4 1-2-3-4	Doivent être visibles dans cet ordre : l'inclinaison latérale droite, l'extension arrière, l'inclinaison latérale gauche et l'enroulement du buste et de la tête vers l'avant

<p>Ouverture en 1^{ère} avec ouverture des bras à la 2de</p> <p>Ondulation du bras qui descend attraper la jambe</p> <p>Equilibre pied dans la main Y</p> <p>Terminer sur ½ pointe en 1^{ère} ou 5^{ème} jambe droite derrière</p>	Face 1	<p>Phrase N°4 5-6-7-8</p> <p>Phrase N°5 (4 temps) 1-2</p>	<p>Sur jambe de terre tendue, monter d'abord le genou le plus haut possible, attraper le pied ou une autre partie de la jambe (prise au choix sans crispation du bras), buste droit</p> <p>Déplier la jambe en fixant le genou en montant le bras libre</p> <p>Chercher le rapprochement entre le bras libre et la jambe à la verticale haute</p>
<p>Coupé sur jambe gauche, jambe droite derrière, pas de bourrée vers la gauche avec circumduction frontale des bras</p> <p>Fixation la position d'arrivée, jambe gauche fléchie derrière jambe droite, sur ½ pointe, 3 épaulés</p> <p>Glissade vers la gauche, fin en 5^{ème}</p>	Face 1	<p>Phrase N°5 3-4</p> <p>Phrase N°6 1-2-3-4</p>	<p>Personnaliser les pas dansés (expression, tête, mains...)</p> <p>Se déplacer avec amplitude vers la gauche sur chaque pas</p>
<p>Dégagé en 4^{ème} devant, poser le talon en avant pour se placer en petite 4^{ème}, ½ plié 4^{ème}, pivot en-dehors en retiré, réception en ½ plié 5^{ème} (devant ou derrière)</p>	Face 1	<p>5-6-7-8-</p> <p>Phrase N°7 1</p>	<p>Tourner le plus possible, position de bras au choix dans le pivot mais très précise et définie (privilégier les bras en 1^{ère})</p> <p>Possibilité de prendre plus de temps pour le pivot et d'accélérer la roulade costale.</p>
<p>Poser le genou gauche au sol, roulade costale vers la gauche, en ouvrant les jambes et les bras</p> <p>Fin redressée sur les genoux serrés</p>	Face 1 Face 8	<p>Phrase N°7 3-4-5-6-7-8</p>	<p>Amortir la descente au sol en posant d'abord le genou puis le dos au sol, le bras gauche doit s'allonger vers 3, tête vers 1</p> <p>Montrer la souplesse de jambes</p>
<p>Crevette à la verticale haute, bras tendus au sol, paumes de main vers le sol</p> <p>A la réception, fixation de la position cambrée en appui sur les bras tendus devant soi</p> <p>Onde du tronc pour se redresser à genou</p> <p>Appui sur les mains, bras tendu pour poser les pieds au sol en 2de, jambes tendues</p>	Face 8	<p>Phrase N°8 1-2-3-4-5-6-7-8</p>	<p>Montée de la crevette sur le premier temps. Appui sur la poitrine avec paumes de main en appui sur le sol.</p> <p>Rester tonique en visant la verticale, jambes tendues et serrées jusqu'à la réception</p> <p>Montrer la souplesse dorsale uniquement dans la position jambes au sol (et non dans la crevette)</p>
<p>Ondes latérales « Serpent » (d'abord vers la droite) en montant les 2 mains jointes tout en fermant le pied droit sur le pied gauche en 6^{ème}</p> <p>Fin avec les 2 bras à la verticale haute sur ½ pointes</p>	Face 8	<p>Phrase N°9 1-2-3-4</p>	<p>Tout le corps participe à l'onde</p> <p>S'étirer à la fin de l'élément en étant gainé</p>

Temps levé sur jambe gauche avec retiré en parallèle coordonné à une ouverture des bras en opposition (bras droit devant), 3 pas, jambes tendues sur ½ pointes, avec circumductions sagittales des 2 bras en opposition (bras droit vers l'avant)	Face 8	Phrase N°9 5-6-7-8	Les bras sont souples
Deux sautillés, à gauche puis à droite, avec frappé du pied droit puis du pied gauche au sol sur les 2 premiers accents Mains à la taille sur la 1 ^{ère} position puis bras droit à la 2 ^{de} et bras gauche en haut sur la 2 ^{ème} position Fermer 1 ^{ère} ou 5 ^{ème} sur ½ pointe dans la direction de l'élément suivant	Face 8	Phrase N°10 1-2	Personnaliser le placement de la tête et des bras
Assemblée, saut de biche sur les 2 accents suivant Réception un pied puis serrer les 2 pieds directement ou après un pas	Face 2 (ou face 8 pour les gauchères)	Phrase N°10 5-6	Les bras montent ensemble à la verticale haute et reviennent par le même chemin
Un pas Equilibre Arabesque orientée en ouverture, bras de la jambe de terre devant, l'autre à la 2 ^{de} Terminer en 5 ^{ème} sur ½ pointe, bras en haut	Face 2 (ou face 8 pour les gauchères)	Phrase N°10 7-8 Phrase N°11 1-2-3-4	A partir du dégagé 4 ^{ème} devant, les 2 jambes doivent rester tendues jusqu'à la fermeture de l'équilibre (même si l'équilibre est réalisé sur 1/2 pointe)
« Fleur » : circumductions horizontales des avant-bras Passage sur le genou droit en avançant la jambe gauche devant soi, main droite sur la hanche gauche, bras droit tendu vers l'arrière Remontée en appui sur la ½ pointe gauche coordonnée à une circumduction sagittale du bras gauche vers l'arrière Fermeture en 5 ^{ème} sur ½ pointe	Face 2	Phrase N°11 5-6-7-8	
Un pas, bras en première Pas chassé avec ouverture des bras à la seconde, Un pas, enjambée , en ramenant le bras opposé à la jambe avant devant soi ; l'autre bras reste à la 2 ^{de} Réception un pied, un pas, je serre bras en 3 ^{ème}	Face 2	Phrase N°12 1-2-3-4- 5-6	La trajectoire des bras doit être la plus simple possible et précise : 1 ^{ère} , ouverture 2 ^{de} , placement d'un bras devant soi durant le saut
Déboulé Roulade avant Réception redressée sur les genoux serrés Circumduction frontale des 2 bras parallèles de droite à gauche	Direction 6 Face 1	Phrase N°12, 7-8 Phrase N°13 1-2-3-4	La roulade avant se fait à partir de la fente avant Dans la roulade, poser le dos des mains au sol pour s'équilibrer (sans s'appuyer)

Frappés des mains au sol devant soi coordonné à un pas à genoux vers la droite		Phrase N°13 5-6-7-8	
<i>Position de fin :</i> <i>Sur genou droit, jambe arrière gauche tendue, bras décalés vers le haut</i>	Face 2		Personnaliser la position de fin