



## ML imposé Espoir niveau 1 et 2

**Position** : départ face à 5, en seconde tendue pieds parallèle, bras le long du corps.

**Action** : mouvement sec de la tête vers 3 sur le 1<sup>er</sup> temps. Sur le 2<sup>ème</sup> temps monter sur ½ pointes successivement pied droit puis gauche en montant les bras en V : droit puis gauche.

Action : effectuer un demi tour vers la gauche en prenant appui sur le pied gauche puis poser le pied droit et glisser la jambe gauche derrière.

**Position** : sur 3-le poids du corps est sur le pied droit, le pied gauche en appui sur ½ pointes, les 2 jambes sont fléchies ; le bras gauche le long du corps, la main droite devant le visage, avant bras à l'horizontal.

Action : le bras se développe vers la droite, le regard suit la main - fin du mouvement sur 4.

4 pas courus vers 8 en commençant par le pied gauche, les bras remonte en même temps vers le haut. Au 4<sup>ème</sup> pas présenter (à 6) la jambe droite en glissant le bord externe du pied, prendre appui sur la main droite avant de toucher le sol, la jambe gauche reste fléchie, réaliser un tonneau vers la droite en conservant le corps redressé axe du corps 7-3 (les jambes sont serrées pendant le tonneau).

**Position** : à 7-assise, jambes tendues, mains prenant appui au sol, bras loin du corps.

**Action** : à 8-fléchir alternativement les 2 jambes (2fois) en commençant par la jambe droite (la tête part en arrière), prendre appui sur le pied gauche afin de se relever en montant les bras.

**Position** : à 2-vers 7- poids du corps sur la jambe droite, pied gauche dégagé derrière, les 2 parallèle à l'oblique haute, regard vers les mains.

**Action** : à 3-mouvement sec de contraction - prendre appui sur la jambe gauche fléchie, pied droit pointé au genou, contraction du corps, bras fléchis, poings serrés au niveau des oreilles.

à 4, tendre la jambe droite pour préparer le pivot, corps et bras gauche vers 3, bras droit vers 5, appui sur pied jambe droite, jambe gauche dégagée.

**Pivot pied dans la main** : figure n° 9A des pivots du code FIG 2005.

à 5, transférer le poids du corps sur jambe gauche en tournant sur jambe gauche, la jambe droite engage un grand battement rapide vers 7, en glissant par la 1<sup>ère</sup> en ½ plié, le bras gauche effectue un élan en passant le bas puis vers 7 pour se fixer en couronne, le bras droit passe sur le plan horizontal avant d'attraper la jambe face à 5. Effectuer 360°, redescendre la jambe vers 7 pour fermer en 5<sup>ème</sup> position, corps face à 5, bras à la seconde oblique haute.

- Relever sur ½ pointes hautes très rapidement
- recherche d'allongement maximal sur la verticale de l'appui jusqu'au bras
- contrôler la descente de la jambe
- fermeture en 5<sup>ème</sup> sur le pied d'appui

Action : à 7, tourner sur ½ pointes vers la droite en descendant les bras le long du corps vers 8.

Effectuer une onde rapide du buste à 8, accompagnée d'une descente sur pied plat en 6<sup>ème</sup>, jambes ½ pliées, revenir sur ½ pointes, jambes tendues, corps droit. Chorégraphie confère la vidéo, de 1 à 4.

**Saut enjambé** : figure n° 1B des sauts du code FIG 2005.

Un pas gauche, chassé droit, enjambé droit,

- Le bras droit doit être légèrement en avant de la

	ligne d'épaules.
<b>Saut enjambé</b> : figure n° 1B des sauts du code FIG 2005. Un pas gauche, chassé droit, enjambé droit	• Le bras droit doit être légèrement en avant de la ligne d'épaules.

<b>Grand écart facial jambe pliée</b> : idem diff n°22B du code avec jambe fléchie. un pas, sur pied plat ou sur ½ pointe gauche en montant les bras à la couronne, extension dorsale en retiré en emmenant les bras dans le prolongement du corps. Finir en 5 <sup>ème</sup> position sur ½ pointes les bras en couronne.	La jambe libre doit rester placée.
<b>Grand écart facial</b> : figure n°22B du code FIG 2005 un pas, sur pied plat ou sur ½ pointe gauche en montant les bras à la couronne, extension dorsale en emmenant les bras dans le prolongement du corps. Finir en 5 <sup>ème</sup> position sur ½ pointes les bras en couronne.	

### Action Pas chorégraphiés de coordination

3 pas « sautés » successifs : sur 4 le 1<sup>er</sup> pas, sur jambe droite **vers 5** en montant le bras droit plié en cachant le visage – la jambe gauche est tendue à l'oblique basse derrière) ; sur 5 le 2<sup>ème</sup> pas, sur jambe gauche commencer un cercle de bras vers l'arrière en faisant 1 ½ tour à droite – donc la gymnaste se trouve **face à 1** en terminant son cercle de bras (vers l'arrière) ; sur 6 le 3<sup>ème</sup> pas sur jambe droite en arrière, le bras gauche plié cache le visage, la jambe gauche pliée - pied pointé au genoux. Fin du mouvement sur 7 : **face à 1**, 2 jambes tendues, pieds serrés, bras le long du corps.

<b>La boucle 180°</b> : figure n°10B du code FIG 2005 Sur 8, <b>face à 2</b> , attraper avec la main droite la jambe gauche en boucle, le bras gauche est placé sur le coté, Sur 4 temps Départ face à 6, exercer 1 ½ tour en déplaçant 2 fois le talon d'1 ¼ de tour. Fin <b>vers 6</b> . Faire un détourné (1/2 tour) vers la droite jambe serrées. Fin du mouvement sur 4 : 5 <sup>ème</sup> position, bras placés sur le côté <b>face à 2</b> .	Appui stable à chaque ¼ de tour, jambe de terre tendue, corps et bras libre placés et tenus, La cuisse de la jambe est en boucle haute. Descente de la jambe contrôlée.
<b>La boucle 360°</b> : figure n°10C du code FIG 2005 Sur 8, <b>face à 2</b> , attraper avec la main droite la jambe gauche en boucle, le bras gauche est placé sur le coté Départ face à 2, exercer 1 tour en déplaçant 4 fois le talon d'1 ¼ de tour. Fin du mouvement sur 4: 5 <sup>ème</sup> position, bras placés sur le côté <b>vers 2</b>	

### Action

Sur 5-6, glisser en fente droite. Jambe gauche glisse **vers 6** (sur pied pointé), le bras droit à la verticale descend **vers 2**, finir la descente en grand écart. La main gauche s'appuie délicatement au sol pendant la descente.

<b>Maintien dorsal</b> : figure n°30B des souplesses du code FIG 2005 Passer en facial <b>vers 8</b> , serrer les jambes <b>vers 4</b> pour faire un maintien dorsal ;	Bras couronne lors du maintien dorsal
---	---------------------------------------

## Action

**Le maintien dorsal- Crevette - Passer en pont** se déroulent sur 6 temps : 7-8-1-2-3-4

Monter les jambes à la verticale pour venir en crevette; poser les jambes devant la tête afin de remonter en pont. Fin du mouvement sur 4: **vers 8**, sur ½ pointes jambes à la seconde, bras couronne.

Sur 5-6, serrer les pieds (pied gauche rejoint pied droit) **vers 1**, les jambes se plient, les bras descendent – main gauche devant et main droite derrière.

Les positions doivent être fixées, contrôlées et peuvent ne pas être liées. Les passages d'une position à l'autre précis. Lors de la remontée du pont, les bras remontent vers le haut.

Fin du mouvement, précise et fixée.

## Action sur 7-8, face à 1

<p><b>Décalé latéral avec aide</b> : figure n°16B des souplesses du code FIG 2005</p> <p>Montée de la jambe droite <b>vers 3</b>, corps à l'horizontale, bras gauche à l'horizontal et bras droit à la verticale.</p> <p>Fin du mouvement <b>face à 1</b>: 5<sup>ème</sup> position pieds plats, corps droit, bras sur le coté. Validation exclusive avec le facial.</p>	<p>Ouverture de la jambe de terre et de la jambe libre</p> <p>Placement du bassin, hanches alignées à la verticale</p> <p>Montée de jambe et « bascule » du tronc simultanées.</p>
<p><b>Décalé latéral sans aide</b> : figure n°17C des souplesses du code FIG 2005</p> <p>Montée de la jambe droite <b>vers 3</b>, corps à l'horizontale, bras gauche à l'horizontal et bras droit à la verticale.</p> <p>Fin du mouvement <b>face à 1</b>: 5<sup>ème</sup> position pieds plats, corps droit, bras sur le coté. Validation exclusive avec le facial.</p>	<p>Respect du plan frontal.</p> <p>Amplitude de l'ouverture des jambes pour le niveau 2.</p>

**Action : Entrelasser** sur 6 temps : 1-2-3-4-5-6

3 pas d'élan **vers 6** en ouvrant les bras à l'horizontale, le troisième pas (gauche) correspond à l'appel du saut, corps **face à 6**, bras en bas légèrement derrière le corps pour prendre du recul par rapport au corps ; passer la jambe droite en 1<sup>ère</sup> position vers l'avant.

<p><b>Entrelasser</b> : figure n°30C des sauts du code FIG 2005</p> <p>Monter la jambe droite à l'horizontale pendant l'extension de la jambe d'appel, les bras passent vers l'avant pour se placer en couronne. Pendant l'envol du saut, exercer 1 ½ tour de tout le corps en gardant la jambe droite à l'horizontale <b>vers 6</b>, réaliser un changement de jambes. Réception du saut sur 5: en plié, arabesque en appui sur jambe droite, bras droit devant (<b>vers 2</b>), bras gauche sur le côté légèrement en avant de la ligne des épaules.</p>	<p>Précision des bras</p> <p>Lancer la jambe bien en 4<sup>ème</sup> avant de passer à la seconde.</p> <p>Respect des directions pour le travail des jambes.</p> <p>Ciseau précis : respect du plan, jambes bien serrées</p> <p>Fin du mouvement : bras placés, dos tenu, direction précise, réception contrôlée.</p>
--	---

**Action** sur 7-8

Poser la jambe droite en exerçant un transfert du poids du corps vers l'arrière (**vers 6**) en montant les bras à la couronne.

**Vers 2**, la gymnaste est en appui sur la jambe gauche, pied droit pointé devant, bras couronne.

**Souplesse arrière** sur 8 temps

<p><b><u>Souplesse arrière avec maintien du i :</u></b> Cambrer pour poser les mains au sol, la jambe se lève simultanément, passage en grand écart quand le corps est à la verticale, poser le pied droit au sol, près des mains en gardant l'écart des jambes. Fixer la position, jambes à l'écart main posées au sol. La gymnaste remonte le corps en baissant la jambe – bras droit devant, bras gauche sur le côté. Fin du mouvement sur 8: <b>vers 2</b>, 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes – bras gauche devant, bras droit sur le côté.</p>	<p>Allongement vers le haut avant le cambré Jambes tendues Maintien de la jambe en arabesque (travail de balance entre le corps et la jambe) Appui stable dans le I, placement des bras Fin du mouvement précise et contrôlée</p>
<p><b><u>Souplesse arrière avec maintien du i sans l'aide des mains</u></b> Cambrer pour poser les mains au sol, la jambe se lève simultanément, passage en grand écart quand le corps est à la verticale, poser le pied droit au sol, près des mains en gardant l'écart des jambes. La gymnaste place immédiatement les bras sur le côté pour marquer la position. La gymnaste remonte le corps en gardant la jambe en arabesque le plus haut et longtemps possible la jambe – bras droit devant, bras gauche sur le côté. Fin du mouvement sur 8: <b>vers 2</b>, 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes – bras gauche devant, bras droit sur le côté</p>	

### Action

Tourner à gauche **vers 7** en faisant 1 pas gauche sur 1-2, pas chassé droit sur 3-4 vers 1 – bras droit devant, bras gauche sur le côté .

**Jeté en tournant** sur 8 temps : 5-6-7-8-1-2-3-4

### Action

**Vers 2**, pas chorégraphiques de coordination sur 5- 6-7-8 : 3 pas successifs (droit-gauche-droit) sur jambes pliées en tournant vers la droite, et exercer une circumduction du buste et de la tête (droite-derrrière-gauche-devant)

Fin du mouvement sur 8 : **face à 1**, 2 pieds serrés, bras le long du corps.

### Action Pied dans la main sur 8 temps

Les pieds s'ouvrent en 1<sup>ère</sup> ; bras gauche se place sur le côté, le bras droit monte à la verticale puis redescend devant le corps ; simultanément, la jambe droite monte en retiré pour réaliser 1 pied dans la main. La main prend le pied pour développer la jambe ; le bras gauche se place en couronne

<p><b><u>Pied dans la main</u></b> : figure n°9C des équilibres du code FIG 2005 La gymnaste lâche le pied et place son bras droit en couronne ; elle monte sur ½ pointes, tient l'équilibre puis referme la jambe en 5<sup>ème</sup>, les bras sont toujours en couronne.</p>	<p>Placement du bassin Maintien de la hauteur de la jambe au moment du lâché ½ pointe haute, jambe de terre allongée Maintien de l'équilibre Descente de la jambe contrôlée</p>
--	---

**Position** sur 8, la gymnaste est en 5<sup>ème</sup> position sur ½ pointes les bras en couronne.

### Action

**Face à 8**, sur 1-2, réparation au pivot attitude (petite fente) : retirer puis dégager la jambe gauche vers l'arrière en effectuant une onde des 2 bras ; le pied gauche se pose au sol en même temps que le pied droit se pose à plat en ouverture, la jambe droite est pliée. Le bras droit vient se placer devant en 1<sup>ère</sup> position, le bras gauche est sur le côté, légèrement en avant de la ligne des épaules.

<p><b>Pivot attitude 360°</b> : figure n°21B des pivots du code FIG 2005</p> <p>Sur 3, monter sur jambe droite sur ½ pointes <b>face à 2</b>, les bras se placent en couronne, réaliser 1 rotation de 360°.</p> <p>Fin du mouvement sur 6 : <b>face à 3</b>, fondu sur la jambe droite, jambe gauche s'allonge en arabesque, le bras droit se place devant <b>vers 3</b>, le bras gauche se place sur le côté <b>vers 1</b>.</p>	<p>Préparation juste : pas de torsion du corps vers la gauche ; gymnaste bien en appui sur la jambe droite</p> <p>Précision de la montée en attitude vers 2.</p> <p>Attitude bien derrière le corps et bien allongée.</p> <p>Rotation fluide sans sursaut.</p> <p>Arrêt de la rotation contrôlée (direction du corps et de l'arabesque, placement des bras, fondu profond...)</p>
<p><b>Pivot attitude 720°</b> : figure n°21D des pivots du code FIG 2005</p> <p>Sur 3, monter sur jambe droite sur ½ pointes <b>face à 2</b>, les bras se placent en couronne réaliser une rotation de 720°.</p> <p>Fin du mouvement sur 6 : <b>face à 3</b>, fondu sur la jambe droite, jambe gauche s'allonge en arabesque, le bras droit se place devant <b>vers 3</b>, le bras gauche se place sur le côté <b>vers 1</b>.</p>	

### Action

**Face à 3**, sur 7-8 : la jambe gauche rejoint la jambe droite sur ½ pointes, simultanément mouvement du bras droit - la main passe derrière la tête puis le bras s'allonge à l'oblique basse en réalisant 1 ½ plié pieds serrés, le corps accompagne le mouvement du bras vers l'avant, bras gauche le long du corps.

Pas chorégraphiques : 3 pas successifs : sur 1, faire 1 petit saut en avant **vers 3** en tendant la jambe droite à l'oblique basse, corps penché vers l'arrière, (bassin poussé en avant), en gardant le bassin bien gainé, bras tirés légèrement vers l'arrière poings fermés, tête **vers 3** ; sur 2, plier la jambe droite, pied flexe au niveau de la cheville gauche, corps en contraction, mains « flexes », tête **vers 1** ; sur 3, demi tour, **face à 7** avec le pied qui reste à la cheville, La tête reste face à 1. Les pieds se serrent **face à 7**, jambes fléchies, tête **vers 7**, sur 4. Sur 5, tendre les jambes, en appui sur les talons, corps allongé vers l'avant **vers 7**, bras le long du corps, mains toujours flexes, tête **vers 1**. Sur 5-6, réaliser 1 ½ tour par des petits pas sur les talons vers la droite (fin du ½ tour face à 3 ; sur 7, continuer la rotation en réalisant ¾ de tour en prenant appui sur les ½ pointes, bassin vers l'avant, les bras s'ouvrent sur les côtés et se fléchissent pour placer les mains derrière la tête ( **face à 5**). Sur 8, terminer la rotation **face à 1**, descendre sur pieds plats, les bras s'allongent vers le haut, remonter sur ½ pointe, descendre les bras (bras gauche devant, bras droit sur le côté, avec l'épaule gauche devant), en même temps redescendre sur les talons.

Fin du mouvement sur 8: **face à 1** pieds serrés bras le long du corps.

### Action :

3 sautillés en tournant : le pied gauche pointe vers 4, sautillés en retiré pied droit au genou, **face à 8**, le bras droit se lève tendu et le bras gauche est le long du corps ; demi tour vers la gauche, **face à 4** : le pied droit se pose, sautillés en retiré pied gauche au genou, le bras droit est descendu en se pliant et le bras gauche s'est développé tendu vers le haut ; demi tour vers la gauche, **face à 8** : le pied gauche se pose, sautillés en retiré pied droit au genou, le bras droit s'est développé vers le haut et le bras gauche est descendu vers le bas. Finir 5<sup>ème</sup> demi pointe, **face à 8**, les bras le long du corps.

## Action Saut cosaque

<p><b>Saut 4<sup>ème</sup> en tournant 180°</b> : figure n°41B des sauts du code FIG 2005</p> <p>3 pas d'élan (sur 4 temps) le buste <b>vers 6</b>, déplacement en arc de cercle vers 4 en ouvrant les bras à l'horizontal, pour préparer le saut. Les bras passent par l'arrière (oblique basse) avant de monter à la couronne sur la phase d'impulsion. Sauter sur 7. Fin du saut en 5<sup>ème</sup> position sur ½ pointes <b>face à 8</b>.</p>	<p>Travail des bras facilitant le saut : « parade » vers l'arrière puis montée tonique vers le haut.</p> <p>Rechercher la plus haute élévation possible du saut.</p> <p>Position juste du saut : jambe droite à l'horizontal et en dehors, 2 genoux serrés, jambe gauche bien groupée, corps tenu bien droit, bras tenus à la couronne.</p>
<p><b>Saut cosaque en tournant 180°</b> : figure n°21D des sauts du code FIG 2005</p> <p>3 pas d'élan (sur 4 temps) le buste <b>vers 6</b>, déplacement en arc de cercle vers 4 en ouvrant les bras à l'horizontal, pour préparer le saut cosaque en tournant. Les bras passent par l'arrière (oblique basse) avant de monter à la couronne sur la phase d'impulsion. Sauter sur 7. Fin du saut <b>face à 8</b> en 5<sup>ème</sup> position.</p>	

Préparation du pivot en retiré : 4<sup>ème</sup> position **vers 8** ; fente avant sur la jambe droite. Le bras droit vient se placer devant en 1<sup>ère</sup> position, le bras gauche est à la seconde (légèrement en avant de la ligne des épaules).

<p><b>Pivot en retiré 720°</b> : figure n°1B des pivots du code FIG 2005</p> <p>Sur 1, monter sur ½ pointes <b>face à 1</b> pied gauche en retiré, simultanément les bras s'ouvrent à la 2<sup>de</sup>, avant de se placer en première. Réaliser une rotation de 720°. Terminer le pivot en 5<sup>ème</sup> ½ demi pointe face à 1.</p>	<p>Maintien du pointé en retiré en dehors, jambe de terre allongée, ½ pointe haute.</p> <p>Bras en première contrôlés.</p> <p>Travail de la tête.</p> <p>Rotation fluide sans sursauts.</p>
<p><b>Pivot en retiré de 1080°</b> : figure n°1D des pivots du code FIG 2005</p> <p>Sur 1, monter sur ½ pointes <b>face à 1</b> pied gauche en retiré, simultanément les bras s'ouvrent à la 2<sup>de</sup>, avant de se placer en première. Réaliser une rotation de 1080°. Terminer le pivot en 5<sup>ème</sup> ½ demi pointe face à 1.</p>	

Fin du mouvement sur 3 : **face à 1**, 5<sup>ème</sup> position sur ½ pointes, bras sur les côtés.

## Action

**Face à 8**, sur 5, faire 1 tout petit sautiller pour arriver jambes écartés en 4<sup>ème</sup> sur ½ pointes, jambe droite devant **vers 8**, en même temps monter les mains jointent vers le haut, tête en arrière. Sur 6, rassembler les pieds en 5<sup>ème</sup> position sur ½ pointes **vers 8**, bras le long du corps.

**Face à 8**, sur 7, faire un cercle de bras (droit et gauche) en sautant sur la jambe droite (jambes semi fléchies). Réception en fente et enchaîner avec une roulade avant.

Fin de la roulade : les 2 genoux sont alignés **face à 7**, genou droit devant.

A genou debout, le bassin **face à 7**, tourner les épaules et la tête **vers 1** pour réaliser la position finale, la main droite est posée sur la cuisse droite, l'autre est le long du corps.