



IMPOSE Corde BENJ. 2020-2024

CREPS Chatenay-Malabry

L'appellation « Gymnaste A ou B » est donnée à titre indicatif pour différencier les rôles.
Toutes les indications « droite » ou « gauche » peuvent être inversées.
Éléments principaux → Surlignés en GRIS dans le texte / ∩ = symbole pour nommer la CORDE

Découpage musical : Intro.au piano (libre) / 11 phrases musicales de 4x4 temps (imposé-fin à 1mn34)/...partie finale libre.

Phrases musicales	Gymnaste A	Gymnaste B
<p>Partie Libre</p> <p>Repère musical 1 - 13sec.après le Bip</p> <p>Introduction au piano + silence</p> <p>= 4 x 4 temps</p>	libre	libre
<p>Phrase musicale n°1 : 4x4 temps</p> <p>cf Vidéo : « Pas de valse et tours naturels »</p>	<p>Gyms debout pieds serrés, ∩ ouverte tenue un bout dans chaque main, plan frontal, à gauche.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pas de valse : dégage pied D à D, croisé pied G Derr., monter sur ½ pointe pied G, ouvrir pied D à D et changement d'appui sur pied D avec balancer ∩ plan frontal à D. • Idem à G : pas de valse à G avec balancer ∩ plan frontal à G • Tour naturel en 3 appuis avec circumduction ∩ (planée) plan frontal (<i>sens bas D haut G bas</i>) • Pas de valse en avançant avec élan de la ∩ vers l'avant • Pas de valse en avançant avec balancer ∩ vers l'arrière • Pas de valse en ouvrant les bras, le bras D passe au-dessus puis derrière la tête. • Pas de valse en tournant en laissant planer la corde dans le dos, à la fin, le bras G passe derrière et au-dessus de la tête, avec la main D saisir la ∩ au 1/3 puis saisir le ventre de la ∩ main G : la ∩ est tenue à l'horizontal pliée en 3 devant soi. 	
<p>Changement de style musical</p> <p>Phrase musicale n°2 : 4x4 temps</p> <p>Repère musical 2 - 23sec.</p> <p>cf Vidéo : « Echappé jazz »</p> <p>(en alternance)</p>	<p>Gym A :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Echappé jazz » : ouverture à la seconde en deux appuis (l'un après l'autre), monter ∩ bras tendus au-dessus de la tête. • S'accroupir et baisser les bras, ∩ vers le sol 	<p>Gym B :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'accroupir et baisser les bras, ∩ vers le sol • Se redresser : ouverture à la seconde en deux appuis (l'un après l'autre), monter ∩ bras tendus au-dessus de la tête.
<p>Relation 1</p> <p>cf Vidéo : « Relation 1 / Mambo en miroir »</p>	<p>Relation à deux :</p> <p>La Gym A se redresse face à la Gym B et passe sa ∩ par-dessus la tête de sa partenaire et dans le dos pour la maintenir par la taille.</p>	<p>Relation à deux :</p> <p>La Gym B fait face à sa partenaire en tenant sa ∩ devant soi.</p>
	<p>Pas de Mambo en miroir : un pas en avant, un pas en arrière avec accompagnement du haut du corps (<i>torsion du buste</i>) : les gymnastes font « épaule à épaule ».</p>	



IMPOSE Corde BENJ. 2020-2024

CREPS Chatenay-Malabry

<p>Phrase musicale n°3 : 4x4 temps</p> <p>Saut par-dessus la partie libre de la corde</p> <p>cf Vidéo : « Lâcher le ventre de la corde »</p>	<p>Toutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lâcher le bout D de sa \cup, saisir la \cup au centre avec main D, faire 2 rotations au-dessus de la tête avec la partie libre de la \cup. • Abaisser le bras à l'oblique basse pour effectuer un petit saut (1 pied après l'autre) au-dessus de la partie libre de la \cup. • Récupérer le bout libre de la \cup main G. La \cup est placée à l'oblique, plan sagittal, main D en haut, les 2 bouts dans la main G en bas. • Lâcher le ventre de la \cup, la \cup est tenue un bout dans chaque main, les mains sont proches l'une de l'autre : effectuer 3 pagaies vers l'avant (à d, à G, à D, à G) 	
<p>Phrase musicale n°4 : 4x4 temps Repère musical 3 – 39 sec.</p> <p>cf Vidéo : « Saut sissone/ Enrouler et dérouler la corde »</p>	<p>Toutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ouvrir la \cup au-dessus de soi en étirant le corps vers le haut. • 2 sautillés (1 pied après l'autre) à travers la \cup avec 3 ou 4 appuis entre chaque. • Réunir les pieds, saisir la \cup au 1/3 main D, rotations vers l'avant avec la partie double de la \cup ; appel 2 pieds, « saut sissone » vers l'arrière • Enrouler et dérouler la corde : Lâcher la partie centrale de la \cup et, en reculant, enrouler 1 fois la \cup autour du bras D placé à l'horizontal latérale D, ½ tour au moment où le ventre de la \cup est de nouveau en haut, et avancer en dérouler la \cup. 	
<p>Phrase musicale n°5 : 4x4 temps</p> <p>Relation 2 cf Vidéo : « tourner autour de sa partenaire »</p>	<p>Toutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner une grande circumduction \cup ouverte vers l'arrière avec 1 sautillé pieds joints à travers la \cup. • Enchaîner une 2^{ème} circumduction \cup ouverte vers l'arrière et coincer la \cup sous les talons. <p>Gym A</p> <ul style="list-style-type: none"> • Monter sur ½ ptes, joindre les mains ds le dos et prendre la \cup main D. • Tourner autour de sa partenaire, bras libre sur la taille de sa partenaire, la \cup plane à l'oblique basse D. • À la fin des rotations, prendre un bout de \cup dans chq main. 	<p>Gym B</p> <ul style="list-style-type: none"> • Monter sur ½ ptes, joindre les mains ds le dos et prendre la \cup main D. • Tourner pour se retrouver face à sa partenaire, bras libre contre le corps, rotations au-dessus de la tête (sens avt G arr D) <i>Il est possible de changer le sens des rotations.</i> • À la fin des rotations, prendre un bout de \cup dans chq main.
<p>Phrase musicale n°6 : 4x4 temps</p> <p>Relation 3 cf Vidéo : « toutes en cercle – Pas de Sirtaki »</p>	<p>Relation à 4 (ou 6) en cercle avec échange par transmission :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toutes les gyms se rejoignent en cercle et s'orientent vers le centre • Passer bras G vers l'arrière, revenir Dvt et croiser la \cup au niveau de la taille. • Les gyms se tiennent la main (ronde). • Et « pas de Sirtaki » : croiser pied G Derr. pied D, ouvrir pied D à D, 	



IMPOSE Corde BENJ. 2020-2024

CREPS Chatenay-Malabry

	croiser pied G Dvt pied D, ouvrir pied D à D, croiser pied G derrière pied D, ouvrir pied D à D, puis rassembler pied G à pied D.
<i>Phrase musicale n°7 : 4x4 temps</i>	<ul style="list-style-type: none"> •Puis chacune attrape la Ū de sa partenaire de G et lâcher sa propre Ū. •½ tour à D et échappé : chacune, Ū tenue <u>main G</u> par un bout, le reste de la Ū est au sol, faire des pas vers l'avant pour tirer la Ū devant soi, rattraper le bout libre de la Ū <u>main D</u>. •Tour sur 2 pieds serrés, Ū double tenue main D bras à l'oblique basse, la Ū plane à l'oblique basse, bras libre à l'oblique haute.
<i>Phrase musicale n°8 : 4x4 temps</i> Equilibre Relation 4 : Repère musical 4 – 1mn16 - silence <i>cf Vidéo : «Petit train / effet cascade »</i>	<ul style="list-style-type: none"> •Plier la Ū en 4, <u>équilibre en retiré pied au genou</u>, Ū tenue à l'horizontale faire monter la Ū du bas vers le haut devant le buste, finir bras levés à la verticale haute. •Déplacement libre pour se placer en colonne : Pour toutes, Ū tenue pliée en 4. La 1^{ère} Gym. monte les bras à la verticale, la 2^{de} passe sa Ū devant le ventre de la 1^{ère} et ainsi de suite jusqu'à la dernière Gym.
<i>Phrase musicale n°9 : 4x4 temps</i> <i>Suite « effet cascade »</i>	<ul style="list-style-type: none"> •<u>Effet Cascade pour sortir</u> de cette formation : La 2^{ème} Gym monte sa Ū, en même temps la 1^{ère} se baisse pour sortir du volume et ainsi de suite jusqu'à la dernière Gym.
<i>Phrase musicale n°10 : 4x4 temps</i> <i>cf Vidéo : «Passage au sol / Echappé vers l'avant »</i>	<ul style="list-style-type: none"> •Poser un genou au sol, puis le deuxième en dépliant la Ū en 2. Les deux bouts de Ū sont ds la main D, le ventre de la Ū est dans la main G. •¼ de tour en ouvrant le genou G à G, avec petit moulin de Ū. •½ tour à D sur genoux : poser genou G, lever genou D, en même temps rejoindre les mains pour inverser la position de la corde : passer les nœuds dans la main G. •S'asseoir sur les talons, <u>roulade costale vers la G</u>, garder la Ū tendue au-dessus de la tête. •Quand la gym est sur le dos, jambes écart, les bras sont ouverts de chaque côté de la tête, la Ū est parallèle au sol. Finir la roulade, la main droite tient le ventre de la Ū.
<i>Début de phrase musicale n°11 :</i> <i>1x4 temps</i> <i>Suite : « Echappé vers l'avant »</i>	<ul style="list-style-type: none"> •Se relever et faire des pas vers l'avant pour tirer la Ū devant soi : •échappé de Ū vers l'avant, rattraper un bout dans chaque main.

**Repère musical 5 - Fin de la partie imposée vers 1mn34
et début de la partie Libre.**

Il reste la fin de la phrase musicale n°11 : 3x4 temps, puis deux phrases musicales de 4x4 temps.