



## IMPOSÉ BALLONS Benjamin·e 2024-2028

**En gras** : les éléments de la fiche exactitude.

L'appellation « Gymnaste A » et « Gymnaste B » est à titre indicatif pour différencier les rôles.

Toutes les indications « Droite » « Gauche » peuvent être inversées.

Découpage musical : Intro 2x8 temps / fin imposé à 1min30 / partie finale libre, fin de la musique à 1min57

<u>Phrases musicales et repères</u>	<u>Gymnaste A</u>	<u>Gymnaste B</u>
<b>Pose de début libre</b> (2 x 8 temps)	libre	libre
<b>Repère musical 10sec :</b> <b>VOIX</b>	Debout, le ballon tenu à deux mains devant soi sous le ventre.	
8 temps <i>Cf vidéo : « début enchaînement »</i>	Pas dansés sur 4 temps : dégagé droit puis gauche, écarter en seconde sur les talons alternés, et ballon au-dessus de la tête, bras tendus sur l'accent des talons. <b>Ramener le ballon en contraction au niveau du ventre en resserrant les jambes et le lâcher devant soi (passif) en écartant les jambes en seconde.</b> Rebond actif avec une main dans la même position.	
2 x 8 temps <i>Cf vidéo : « carrousel »</i>	Déplacement bras tendu devant soi, avec lancé du ballon. Se retrouver en carrousel mêmes mains jointes : <b>petit échappé au-dessous du bras tendu, vers l'intérieur, récupération même main.</b> Déplacement en carrousel avec sautillé (DDGG) avec le ballon en équilibre instable et rebond du ballon sur petit saut extension. Récupération à une main. Venir se placer face à face avec tours sur soi-même et ballon en équilibre sur la main, bras tendu à l'horizontal puis transmission main droite main gauche dans le dos.	
8 temps <i>Cf vidéo : « onde antéropostérieure »</i>  Repère musical 32sec : « HEY » pendant 10sec	<b>Onde antéropostérieure, le ballon est tenu à deux mains</b> et passe du haut des cuisses à bras tendu vers le haut <b>en suivant la forme du corps.</b> <u>Échange en rebond du ballon</u> face à face, départ ballon tenu dans la main bras tendu vers le haut, bras libre à l'horizontale devant soi. Rattrapé à une main. Déplacement pour venir se placer en colonne, ballon tenu à deux mains devant le visage, bras fléchis, coudes écartés, avec petit cercle autour de la tête.	
8 temps <i>Cf vidéo : « colonne »</i>	Fente à droite puis à gauche, avec le ballon qui reste au centre à hauteur du visage.	Fente à gauche puis à droite, avec le ballon qui reste au centre à hauteur du visage.
	Pour changer de formation, une partie des gymnastes lancent vers le haut avec pas chassés, les autres lancent sur place, par poussée du ballon et ouverture des bras. Laisser un rebond du ballon au sol et le récupérer à une main.	
Repère musical 42sec : « HEY » pendant 10sec	<b>Descente un genou au sol, avec effet en cascade en 2 sous-groupes.</b> Se relever en roulant le ballon des mains vers la poitrine, <u>croiser les avant-bras.</u>	Se mettre accroupi en roulant le ballon des mains vers la poitrine, <u>croiser les avant-bras.</u> Se relever en roulant le ballon de la poitrine vers les mains.



## IMPOSÉ BALLONS Benjamin·e 2024-2028

	Descente un genou au sol en roulant le ballon de la poitrine vers les mains. Se placer en fente au sol. Rester au sol.	Marcher vers la gymnaste au sol, ballon en équilibre instable devant soi.
<i>8 temps</i>	Fente au sol, un genou fléchi, l'autre jambe tendue au sol, buste relevé	Petit saut au-dessus de la gymnaste, ballon en équilibre instable devant soi.
	<u>Venir se placer côte à côte</u> en équilibre fessier.	
<i>8 temps</i> <b>Repère musical 52 sec :</b> <b>Coup de feu</b> <i>Cf vidéo : « échange du ballon et clap »</i>	<b>Échange du ballon par roulé sous ses jambes et celles de sa partenaire.</b> Soulever les jambes lorsque le ballon passe.	<b>Échange du ballon par lancé</b> au-dessus de sa partenaire et soulever les jambes au passage du ballon roulé au sol. Récupérer le ballon.
<b>Repère musical :</b> <b>« Claquettes et Onomatopées »</b>	Se tourner vers sa partenaire et frapper trois fois son ballon contre celui de sa partenaire. <b>Rebond du ballon sur la poitrine</b> à et le rattraper à deux mains bras tendu devant soi. Trois battements de jambes au sol (plier jambes), dos droit et ballon tenu à deux mains devant soi.	
<i>8 temps</i> <i>Cf vidéo : « échange du ballon et clap »</i>	Se relever avec un genou à terre en faisant rouler le ballon au sol. Trois « clap » dans les mains. <b>Rattraper le ballon à une main à l'issue du roulé.</b> <b>Equilibre en retiré, pieds plats, genou ouvert</b> avec le ballon tenu à deux mains au-dessus de la tête.	
<i>8 temps</i> <i>Cf vidéo : « tour, roulé,.. »</i>	Ballon tenu sur la tête à deux mains, tours pour se déplacer. Roulé du ballon sur le bras, accompagné de l'autre main. Passage main opposée et balancé dans l'axe antéropostérieur. Echappé avec changement de main.	
<i>2 x 8 temps</i> <b>Repère musical 1min13 :</b> <b>« lalala »</b> <i>Cf vidéo : « tour enveloppé, passage ballon autour du partenaire »</i>	Tour enveloppé avec circumduction du ballon.	
	Faire passer le ballon autour de ses jambes fléchies avec changement de main, puis autour du cou de l'autre gymnaste. Placer le ballon devant soi bras tendus.	Faire passer le ballon autour de ses jambes fléchies avec changement de main, puis autour de la taille de la gymnaste A en rechangeant de main. Ballon à deux mains, passer sous le ballon de l'autre gymnaste et l'échappé par un rebond vers le haut.
	<b>Mouvement en 8 « aménagé » :</b> Engager le mouvement jusqu'à la moitié et revenir.	
<i>8 temps</i> <i>Cf vidéo : « petits pas dansés »</i>	<b>Pas chassé saut ciseau avec rebond du ballon pendant le saut.</b> Rattrapé une main. Tours du ballon entre les deux mains avec petits pas dansés en tournant sur soi-même.	

Fin de la partie imposée à 1'30 et début de la partie libre