

**MAIN LIBRE CF3 GR – saison 2016/2017- Zone Sud Ouest**

<b>CF3 ML</b>	
<b>éléments</b>	<b>Mouvements de déplacement</b>
Saut de biche appel 2 pieds	Glissade
Equilibre retiré	Marche pointée
Onde "complète AP	Temps levé arabesque
Onde latérale	enveloppé
Pas chassé, enjambée par battement	Déboulé
Equilibre Arabesque	Roue
crevette	écart AP
Battement I	Pas de bourré
Tour en dedans retiré	

<b>CF3 ML découpage par partie</b>	
<b>Partie</b>	<b>Descriptif :</b>
Pose de début :	Démarrer corps orienté vers 2 en appui sur jbe gauche, jambe droite croisée devant sur demi pointe, bras croisés devant le visage qui regarde vers 1 poignets joints.
P1 : intro musicale	1- ouvrir et tendre bras droit puis bras gauche vers l'oblique haute 2- assemblé bras en première et saut de biche bras en opposition à la jambe de devant (toujours orienté vers 2) 3- une glissade vers la gauche fermer jbe droite derrière, avec mouvement d'ondulation des bras vers la seconde 4- 1/8 de tour vers la gauche pour faire 4 pas marche pointée face à 1 ( GDGD) fermer en 5 <sup>ème</sup> ou 3 <sup>ème</sup> droite devant en demi plié .
P2 : 1 phrase de lala jusqu'à « inspiration »	5 - face 1 : équilibre retiré à la seconde fermer 5 <sup>ème</sup> demi pointe, bras terminent à la couronne 6 – vers 8 : temps levé arabesque à droite avec élan en relâchant le haut du corps avec cercle de bras droit vers l'arrière – petit pas sur demi pointe en « escalier » avec petites ondes des bras (partant du coude) vers le plafond 7 – Onde totale AP en arrière terminer demi pointes bras couronnes face à 8 - 1/8 tour pour amorcer onde latérale avec un dégagé vers la droite( onde bras D puis G) refermer jambe gauche par un enveloppé 3 /4 de tour vers la droite , bras couronne, terminer face à 7 – sur demi pointes réaliser un cercle de bras droit vers l'avant( accompagner avec un mouvement de tête qui regarde le bras) et enroulement de la CV vers l'avant en réalisant des petits moulins avec les poignets vers l'avant) toujours face à 7.
P3 : phrase suivante jusqu'au blanc	8 – demi tour vers 2, pas chassé et saut enjambé ( petite amplitude par dégagé) + liaison un pas à gauche et enchaîner avec l'équilibre arabesque, terminer rassembler 5 <sup>ème</sup> demi pointe et mouvement de bras de gauche à droite comme un « plateau » 9 – préparation du déboulé en faisant un ¼ de tour vers la droite, orienté vers 4, puis piquer vers 6 et réaliser un déboulé à droite + roue à droite, terminer sur demi pointe face à 2 bras le long du corps. 10 – glisser en écart droit AP en reculant le pied gauche, toujours face à 2, bras le long du corps, puis réaliser un tour sur les fesses vers la gauche afin de se retrouver à genou debout face à 3 – sur l'accent frapper dans les mains au dessus de la tête en dégageant la jambe gauche ( pied flexe) vers 8 et en tournant le buste face à 1 .

## MAIN LIBRE CF3 GR – saison 2016/2017- Zone Sud Ouest

P4 : dernière phrase jusqu'à la fin.	11 – revenir face à 3 à genou et réaliser une crevette, terminer à plat ventre, 12 - dérouler la colonne et se remettre sur ses appuis en réalisant un battement en I à droite, terminer serrer 5 <sup>ème</sup> demi pointe face à 3, 13 – pas de bourré en tournant vers la droite et terminer en préparation 4 <sup>ème</sup> à droite face à 8 pour réaliser un tour en retiré ( ½ ou tour complet)
Pose de fin	Pas à droite, dégager jambe gauche pointée derrière ( face à 8 ou 2) avec mouvement de bras ( « on se coiffe ») et terminer avec bras gauche plié derrière la tête et bras droit tendu devant à l'oblique.

### Précisions :

- Insister sur le **travail de grâce des bras et d'onde du corps** jouer sur le coté « doux » et « fluidé » de la musique.
- Le descriptif est un document d'aide, la vidéo fait foi. Il convient de respecter le travail en musique, la précision des ondes, du travail de bras et des orientations. **Ne pas « chercher la petite bête »** en ce qui concerne le nombre de pas ou la position de la tête sur certains éléments. Proposez à vos gymnastes ce qui vous semble le plus logique !
- La position des bras est laissée libre pour l'équilibre retiré : couronne ou première.
- Orientation de la position de fin peu se faire face à 8 ou face à 2, selon comment la gymnaste exécute son tour.
- Ne pas pénaliser la fin avec un léger retard sur la musique, car c'est un peu « juste » musicalement !

Bon Travail à tous et bonne saison.

Helene NOLLET pour la CTZ GR Jeunesse.