

PROGRAMME CIRCUIT

JEUNESSE

Individuel.le « Pré-Confirmé.e »



CERCEAU

Musique : Libre
Durée : 45" à 1'15

Composition réalisée par :
Région OEPACA
Sylvie DUMAZER-LEMARIE
Laurence BARBE

Vidéo réalisée avec l'aimable participation de Satine

SEQUENCE n°1

Temps	Travail corporel	Travail engin
	Pieds serrés.	Cerceau tenu main droite*, à la verticale basse dans le plan sagittal, à la droite du corps.
1-2	Se grandir sur demi-pointe (<i>le lancer peut se faire sur place ou en se déplaçant</i>)	Effectuer un lancer à l'oblique avant haute . Lors de la réception, accompagner le cerceau près du sol.
3-4	Entrer les pieds successivement dans le cerceau (ex : si le cerceau est à droite, pied droit puis pied gauche)	Entrer à l'intérieur du cerceau tenu à la verticale dans le plan sagittal. Puis amener le cerceau à l'horizontale au niveau de la taille. Le cerceau est alors tenu à deux mains.
5-6-7	En déclenchant la rotation du cerceau, exécuter un déboulé dans le même sens que le cerceau.	Réaliser au minimum 2 rotations autour de la taille.
8	Pieds serrés, toujours dans le cerceau, bras droit tendu dans le plan sagittal et bras gauche tendu au-dessus de la tête à la verticale.	Immobiliser le cerceau vertical au sol, tenu main droite.
1-2	Pieds serrés sur demi-pointes. Amener la main droite à gauche au niveau du buste, le cerceau se retrouve à la verticale dans le plan sagittal, à gauche du corps, tenu par la main droite au niveau du buste et par la main gauche au-dessus de la tête, bras tendu.	Sortir du cerceau par le haut. Pour cela, le cerceau effectue une demi-spirale ascendante autour du corps .
3-6	Effectuer un ¼ de tour vers la gauche Passage du cerceau sous une jambe pliée (cuisse à l'horizontale) avec changement de main. Puis nouveau changement de main à la verticale haute	Le cerceau se retrouve à la verticale dans le plan frontal. Enchaîner une circumduction dans le plan frontal (G-B-D-H).
7-8	Quart de tour vers la gauche	Dans la continuité, enclencher une rotation du cerceau dans le plan frontal (sens G-B-D-H) avec la main droite. Rotation du cerceau dans le plan sagittal (Av-B-Ar-H)
1-2	Petite course en reculant.	Rotations du cerceau
3-4		Puis demi- mouvement en huit vertical (rotation D, passage à gauche et pose devant).
5-6		Poser le cerceau au sol à la verticale devant soi.
7-8	Se grandir sur demi-pointes puis se pencher en avant pour s'arrêter, pieds serrés genoux fléchis.	Terminer par un toupie au sol autour de l'axe vertical, main en contact avec le cerceau.

* La séquence peut être réalisée à Droite (D) ou à Gauche (G)

Les séquences peuvent être réalisées dans l'ordre de votre choix.

SEQUENCE n°2

Temps	Travail corporel	Travail engin
1-2 3-4	Se déplacer vers la droite avec un pas de bourrée. Enchaîner avec un saut de chat (DE)	Rotation du cerceau main droite* dans le plan frontal (haut-droite-bas-gauche).
5-6	Se grandir sur demi-pointes, pieds serrés.	Amener le cerceau dans le plan dorsal en passant par le haut. Effectuer un changement de main dans le dos avec rotation du cerceau.
7-8	Se grandir sur demi-pointes	Amener le cerceau au-dessus de la tête et le tenir à deux mains, bras tendus légèrement écartés.
1-2	Fermeture du buste sur jambes tendus.	Effectuer un demi-renversement du cerceau (sur l'axe horizontal) dans le plan frontal
Dans la continuité	Se relever puis effectuer un ¼ de tour vers la droite.	Libérer la prise des deux mains et reprendre le cerceau à la verticale main droite.
3-4	Transfert d'appuis (vers la droite) en passant par la seconde en demi-plié. Revenir pieds serrés.	Balancer du cerceau sur l'horizontale à droite.
5-8	Effectuer une glissade vers la droite Rassembler les pieds, se pencher en avant	Effectuer un demi-renversement autour du bras droit (par le bas). Récupérer le cerceau devant soi, à deux mains en supination, à l'horizontale à hauteur des épaules Libérer main Droite pour une prise en pronation puis libérer la main gauche. Le cerceau plane à l'horizontale et L'amener derrière les genoux, pour transmettre de main droite à main gauche.
1-4	Se redresser, le buste accompagne la circumduction du cerceau.	Effectuer, avec la main gauche, une grande circumduction horizontale au-dessus de la tête dans la continuité vers la droite.
5-6		Terminer avec le cerceau à l'horizontale, tenu à deux mains en supination devant soi.
7-8	Légère flexion extension des jambes	Effectuer un demi-renversement vers soi dans le plan horizontal.

* La séquence peut être réalisée à Droite (D) ou à Gauche (G)

Les séquences peuvent être réalisées dans l'ordre de votre choix

DE : Saut de chat – Cette DE fait partie du contrat VT.