

## PROGRAMME NATIONAL

### Précollectif 1



## CERCEAUX

Musique : Demon Slayer' Tengen Uzui Theme' de Samuel Kim

Durée : 1 min 48

**Composition réalisée par :**  
*Collectif Régional ALBRA  
Clubs de Quetigny, Genas, Muroise*

## CARACTERISTIQUES

Difficulté corporelle élémentaires :

- Equilibre Arabesque jambe oblique basse arrière 45° sur pied plat
- Saut vertical une jambe à l'horizontale avant
- Couchée sur le ventre, remontée du haut du buste vers l'oblique avant haute, avec appui sur la main (tenue 2 secondes)
- Pivot 360° retiré fléchi

2 Relations imposées :

- Relation 1 : Lancer du cerceau avec passage dans un autre cerceau du haut vers le bas
- Relation 2 : Rétro avec repousser du cerceau

## OBJECTIFS :

Se référer à la brochure ensemble de la saison en cours afin de respecter l'orientation de travail du programme précollectif.

## Abréviations

<b>Mn(s)</b> : Main(s)	<b>D</b> : Droite	<b>Avt</b> : Avant
<b>Pd(s)</b> : Pied(s)	<b>G</b> : Gauche	<b>Arr</b> : Arrière
<b>Gx</b> : Genou(x)	<b>Ht</b> : Haut	

Les difficultés sont indiquées **en gras et en rouge**, les fautes de texte **en gras et en orange**.

Libre choix D ou G sur les sens, directions, trajets, orientations en fonction des choix de composition.

Musique	Travail Corporel	Travail Engin
1-8	<i>Séquence libre</i>	<i>Séquence libre</i>
1-4	Départ pied en 6 <sup>ème</sup> . Fente latérale D avec transport du poids du corps pour passer en fente latérale G, resserrer les pieds sur jbe D pour tourner sur 2 pieds	Cerceau sur l'horizontale Avt, tenu 2 mains. Mouvement en Huit horizontal vers l'extérieur main D au-dessus de la tête puis au niveau de la taille
5-8	<b>1 déboulé à D, 2 tours 2 pieds, bras libres</b>  Petite onde antéro post du buste	<b>Entrer dans le cerceau à 1 main par le haut en gardant le cerceau à l'horizontale pour accompagner dans la continuité les rotations libres du cerceau autour de la taille.</b>  Sortir du cerceau par l'oblique haute avec main D
1-8	<b>Equilibre arabesque arrière sur pied plat</b> Resserrer les pieds sur jbe Avt. Petit saut d'un pied sur l'autre en tournant vers la D	<b>Toupie sur la main D à l'oblique haute</b> puis prise à 2 mains lors de la descente du cerceau Passage à travers de haut en bas vers la droite
1-8	Marche sur demi- pointes Circumduction antéropostérieure des bras décalés (Bras D puis G) de l'Avt vers l'Arr 1 /4 de tour	Rétro du cerceau Passer en marchant par-dessus le cerceau entre les jambes lors du retour du rétro Reprise main D derrière le dos
1-8	Petite course  1/4 tour à G Dans la continuité 3/4 de tour à G Ouverture latérale du bras G à G	Pour mise en rotation (G, Bas, D, Ht) du cerceau vers la G, dans le plan frontal, sur les 2 mains serrées. Rotations dans le plan sagittal Puis transmission cerceau toujours en rotation, dans le dos de main D à main G Pour freiner la rotation
1-8	Petit saut de chat latéral, finir en 2nde Petite onde latérale du corps, avec grand plié des jbes en 2nde puis resserrer sur pied D en 1 <sup>ère</sup>	Transmission de main G à main D en toupie. Mise en rotation du cerceau vers la D dans le plan frontal, sur main D (D, haut, G, bas)

Musique	Travail Corporel	Travail Engin
1-8	<p>Petit sursaut vertical, réception en seconde, jambes fléchies. Bras G tendu sur l'horizontale Avt</p> <p>Pas D puis G et sortir jbe D Pieds en seconde, bras G levé à la verticale haute, main ouverte</p>	<p>Cerceau plan frontal devant tenu en supination par main D cerceau sur l'oblique</p> <p>Passage à travers dans le plan frontal et pied D, buste et pied G avec deux changements successifs de main D à main G. Finir cerceau verticale basse dans le plan dorsal main D</p>
1-8	<p>Déplacement en courbe, pas chassé, un pas et <b>saut vertical une jambe en avant à l'horizontale</b></p>	<p>Rotations horizontales vers l'intérieur au-dessus de la tête avec le bras D tendu.</p>
1-8	<p>Déboulé vers la G</p> <p>Basculer poids du corps vers l'Arr sur jbe G fléchie, jbe D tendue Dvt pointe du pied flex</p> <p>Saut arrière en tournant avec au moins ¼ de tour.</p>	<p>Avec transmission du cerceau autour de la taille Dvt, Drr, finir 2 mains en supination sur cerceau à l'oblique basse Avt, pieds serrés.</p> <p>Echapper avec demi-renversement du cerceau vers soi</p> <p>Au travers du cerceau en 2 appuis distincts du Ht vers le Bas</p>
1-8	<p><b>Relation imposée 1</b></p> <p>Gymnaste A : Sur ½ pointes les bras levés à la verticale Hte baisse les bras pour faire passer du Ht vers le Bas la/ le gymnaste B</p> <p>Gymnaste B : Extension sur demi-pointes puis flexion des jbes pour préparer le lancer. Saut vers l'Avt en 2 appuis pour sortir du cerceau de la partenaire</p>	<p><b>Relation imposée 1</b></p> <p>Gymnaste A : Fait passer la gymnaste B dans son cerceau tenu 2 mains sur l'horizontale</p> <p>Gymnaste B : cerceau dans le prolongement du bras, à l'oblique Hte dans le plan sagittal. Elan du cerceau vers l'Arr, lancer, passer au travers du cerceau de A, réception main D</p>
1-8	<p>Sursaut ¼ de tour pour descendre au sol à genoux dressés 1 genou après l'autre. (sursaut absent sur la vidéo mais doit figurer dans l'enchaînement)</p> <p>Transport du poids du corps sur genou D avec extension latérale simultanée jbe G à G et buste à D. Idem de l'autre côté</p>	<p>Toupie autour de la tête</p> <p>Amener le cerceau 2 mains vertical dans le plan frontal en contact avec le sol devant la/ le gymnaste.et Faire rouler le cerceau en allant vers la D puis G</p>

Musique	Travail Corporel	Travail Engin
1-8	<p>Pivoter sur le genou d'1/4 de tour, pour venir s'asseoir 2 jbes parallèles et fléchies.</p> <p>Dans la continuité ½ tour sur soi-même en passant plat ventre.</p> <p>Finir en <b>appui une main au sol, buste relevé sur oblique Avt Hte,</b></p> <p>¼ tour à D puis remonter d'un pied sur l'autre</p>	<p>Passage du cerceau à l'horizontale</p> <p>2 frappers du cerceau sur le sol puis le laisser glisser sur le sol dans la continuité</p> <p>Enchaîner avec rotations horizontales dans la continuité du mouvement au-dessus de la tête</p> <p>Maintenir les rotations</p>
1-8	<p>½ tour à D avec ouverture du bras D <i>(Absent de la vidéo mais obligatoire pour une exécution juste)</i></p> <p>Se pencher vers l'Avt avec dégager jbe D tendue vers l'Avt, pointe flex et transport du poids du corps vers l'Arr sur jambe G fléchie</p> <p>Se redresser et petite course buste droit, bras à l'horizontale latérale.</p> <p>Mettre le pied G dans le cerceau pour l'arrêter. Les chevilles sont au contact du cerceau diamétralement opposées</p>	<p>Pour freiner les rotations et entrer le buste dans le cerceau tenu une main.</p> <p>Descendre le cerceau à plat avec passage du buste à l'intérieur pour le poser sur le pied flex</p> <p>Déplacement avec 4 rotations du cerceau autour de la cheville D</p> <p>Cerceau à plat proche du sol</p>
1-8	<p><b>En 2nde petit sursaut vertical en levant simultanément les deux pieds maintenant le cerceau.</b></p>	<p><b>Echapper par les pieds du cerceau sur l'horizontale, réception en pronation dans les mains diamétralement opposées</b></p>
1-8	<p>Buste et bras relâchés en fermeture vers le sol, devant le cerceau</p> <p>Mouvements de vague avec les bras, une jambe fléchie sur demi-pointe.</p> <p>Se redresser, 4 appuis successifs sur demi-pointes, pour passer au travers du cerceau avec changement de prises main D puis G puis 2 mains. Finir en sixième</p>	<p>Sortir le cerceau par le Ht pour l'amener avec des toupies horizontales à la verticale basse plan frontal immobilisé entre le sol et la taille</p> <p>Toupie du cerceau sur le sol avec passage des pieds au travers</p>

Musique	Travail Corporel	Travail Engin
1-8	<p><b>Relation imposée 2 :</b></p> <p>Gymnaste A : Sur demi-pointes, pieds serrées bras libre tendu sur le côté à 90°</p> <p>Gymnaste B : Buste et jambes en légère flexion, bras à l'oblique basse</p>	<p><b>Relation imposée 2 :</b></p> <p>Gymnaste A : rétro vers l'Avt</p> <p>Gymnaste B : Cerceau tenu deux mains à l'oblique basse, repousser le cerceau de la gymnaste A qui revient en rétro.</p>
1-8	<p>Deux tours naturels avec déplacement enchainés dans le même sens vers l'extérieur à D</p> <p>Jambes serrées et pliées avec cercle d'un bras de l'Avt vers l'Arr dans le plan sagittal,</p> <p>« Pause » finir coude fléchi vers l'Avt, main ouverte vers le visage et un bras tendu devant soi, main sur le cerceau. Relever sur les 2 demi-pointes et tête à D</p>	<p>Cerceau tenu une main dans le prolongement du bras</p> <p>Poser cerceau vertical sur le sol maintenu 1main, toupie (½ tour minimum)</p> <p>Immobiliser le cerceau avec la main sur « La pause »</p>
1-8	<p>Réaliser deux ronds de jambes vers l'Arr et enchaîner en piquer avec</p> <p><b>Pivot 360° retiré fléchi. Sens en dehors jambe au choix</b> Finir en 3eme avec un bref arrêt du corps.</p>	<p>Cerceau sur l'horizontale, transmission de main D à main G derrière le cou</p> <p>Fenêtre sur le pivot, Cerceau verticale basse tenu 2 mains devt soi</p>
1-8	<p>Transport latéral du poids du corps de D à G</p> <p>Tour naturel sur ¾ de tour</p>	<p>Huit frontal/dorsal (D, Ht, G, Bas) cerceau main D ou G</p> <p>A l'issue du tour, échapper du cerceau de l'Arr vers Avt sous le bras fléchi Réception une main devant soi.</p>

Musique	Travail Corporel	Travail Engin
1-4	Basculer en fente Arr par transport du poids du corps jambe Avt tendue, pointe flex Resserrer les pieds avec ¼ de tour, ouverture latérale des 2 bras sur l'horizontale	Petit rebond du cerceau sur la poitrine, réception 1 main <b>Rouler du cerceau sur les 2 bras en passant derrière la tête.</b>
5 - jusqu'à la fin	<i>Fin libre</i>	<i>Fin libre</i>