

## PROGRAMME CIRCUIT JEUNESSE

### Ensembles « INITIES »



### CERCEAUX

Musique Libre

*Composition réalisée par la Région IDF*

SEQUENCE N°1 – 3 x 8 temps		
Temps	Travail corporel	Travail engin
Début	Pieds serrés sur ½ pointes, 2 bras à l'horizontale Avt	Cerceau tenu en supination à 2 mains à l'horizontale
1 - 2	Libérer la prise D tout en reculant le pied G vers l'Arr pour tomber en fente Avt antéro postérieure.	Balancer main G du cerceau vers l'Arr, pour l'enrouler sur le bras G (Bas, Arr, Ht, Avt). Prendre le cerceau main D quand il arrive sur l'horizontale Avt( Prise 2 mains)
3 - 4	Revenir pieds serrés sur ½ pointes,	8 horizontal main D vers l'extérieur au- dessus de la tête puis devant le buste sens D, Arr, G, Devt
5 - 6	Descendre genoux G au sol puis D	Avec transmission du cerceau sur l'horizontale derrière le cou de main D à main G
7 - 8	A genoux dressés	Arriver en rotations horizontales au-dessus de la tête main G
1 - 2	Tour sur les fesses vers la G, bras libre à la seconde	Rotations horizontales au-dessus de la tête main G
3 - 4	Revenir à genoux dressés	Freiner le cerceau par ouverture latérale du bras G, le prendre à 2 mains sur l'horizontale avt pour l'arrêter devant
5 - 8	Se relever jambe G, puis jambe D qui passe avec tête et buste à travers le cerceau. Pieds serrés jambe D fléchie, bras D sur l'horizontale latérale D maintient le cerceau, bras G sur l'horizontale latérale G	Avec ¼ de renversement du cerceau à la verticale basse pour le mettre dans le plan frontal et passage au travers jbe D et buste. Maintenir le cerceau dans le plan frontal en appui sur épaule G, buste et dans main D à D.
1	Tendre la jambe droite et fléchir la jambe gauche.	Libérer le cerceau main D qui pivote de l'Arr vers l'Avt sur l'axe vertical en prenant appui sur épaule G (D, Arr, G), pour revenir à la verticale côté gauche.
2	Sortir la jambe G du cerceau	Rattraper main D
3 - 6	2 pas marchés sur ½ pointes (D,G),  Passer en fente antéro postérieure jambe D devant	Rouler le cerceau sur le dos, rattraper main D dans le dos. Elan du cerceau vertical vers le haut
7 - 8	Revenir pieds serrés sur ½ pointes en effectuant ¼ de tour vers la G	Transmission de la main D à main G dans le dos avec une rotation dorsale (Bas, Gche, Ht)

SEQUENCE N°2 – 3 x 8 temps		
Temps	Travail corporel	Travail engin
Début	Pieds écartés, en appui sur la jambe D tendue, regard à D, , jambe G dégagée latéralement à la 2 <sup>nd</sup> e avec extension de la pointe de pied, 2 bras à l'oblique haute latérale Dte	Cerceau à plat tenu 2 mains en supination.
1 – 4	Pas croisés à Dte en prenant appui sur pied G, croise pied D derrière, ouverture pied G. et pointer pied D. Terminer en appui sur la jambe G tendue, regard à G	Elan du cerceau tenu 2 mains vers le bas de D à G pour effectuer un échapper sur l'oblique Hte avec demi renversement horizontal vers soi.
5 - 8	En seconde, demi plié vers la D pour effectuer un quart de tour à D Finir pieds 6 -ème sur ½ pointes.	Elan du cerceau tenu 2 mains de G à D vers le bas pour échapper du cerceau à plat sur l'oblique haute
1 - 4	2 sauts successifs vers l'avant d'un pied sur l'autre et réunir les 2 pieds serrés entre chaque saut	Dans la continuité de la réception, effectuer 2 passages au travers du cerceau avec développer des bras vers le haut lors de la réception
5 - 6	Pieds en 1 er position avec relâché du haut du corps vers le bas.	Avec 2 renversements sur l'horizontale du cerceau tenu 2 mains diamétralement opposées du haut vers le bas. Terminer cerceau vertical, posé sur le sol, maintenu par l'abdomen et les mains
7 - 8	Se redresser pour effectuer un demi-tour vers la D en maintenant le cerceau vertical avec main G dans le plan dorsal et circumduction frontale du bras D (D, Haut, D, Bas). Pour reprendre le cerceau avec main D Terminer en 6 -ème sur demi pointes le cerceau tenu à deux mains dans le plan dorsal	Le cerceau vertical reste en appui sur le sol avec main G
1 - 4	Faire quatre pas sur ½ pointes (D, G, D, G)	Avec transmission du cerceau à la verticale de main D à main G Finir en posant le cerceau au sol à
5 - 8	Enchaîner avec deux sautillés en tournant en dedans sur soi-même. Les deux bras sont tendus à l'horizontale. Finir sur ½ pointes les deux bras à l'horizontale	Simultanément toupie main G vers l'extérieur réception main D