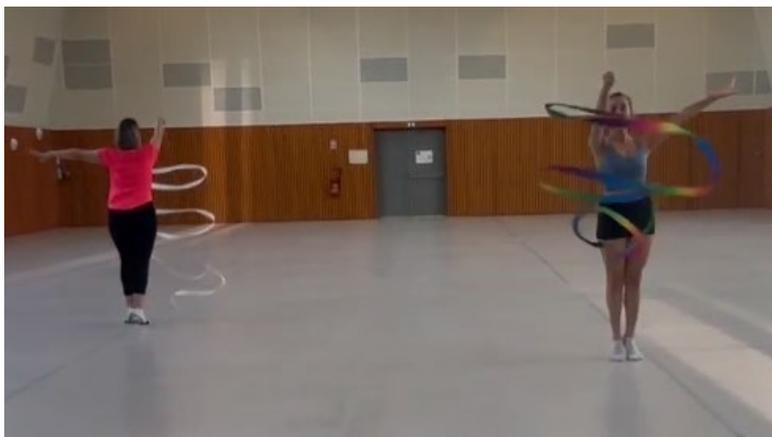


PROGRAMME NATIONAL  
Précollectif 2



**Ensemble Rubans**

Musique : Scurry in a Hurry - Eternal Eclipse  
Durée : 1'49"

**Composition réalisée par :**  
Collectif Nouvelle Aquitaine

## CARACTERISTIQUES :

Difficultés corporelles élémentaires :

Equilibre attitude avant sur 1/2 pointes

Pivot (360°) avec jambe d'appui tendue, jambe libre en retiré en parallèle, pied au genou

Saut de biche

Souplesse au sol : Couché sur le ventre, remontée du haut du buste vers l'oblique avt haute avec appui sur la main (tenue 2 secondes)

2 relations imposées :

Relation 1 : Passage à travers le ruban

Relation 2 : Echange par échapper /glisser au sol

## OBJECTIFS :

La concordance corps/engin

La continuité et la mise à distance du ruban

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

## GENERALITES :

**Les difficultés en gras et en rouge** seront pénalisées de 0,20 seulement si elles sont inexistantes

Les fautes de textes **en gras et en orange** seront pénalisées de 0,20 si la réalisation n'est pas tentée et de 0,10 si elles sont jugées facilitantes et en concertation avec la majorité du jury

Les fautes de texte en noir seront pénalisées de 0,10 pour ABSENCE TOTALE d'un OU plusieurs élément(s) technique(s) simultanément/successif(s) en concertation avec la majorité du jury.

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

Musique	Travail Corporel	Travail Engin
1-8	Séquence libre	Séquence libre
1-8	Déplacement vers l'arrière en sautillés Tour 2 pieds serrés Sautillés vers l'Arr	Serpentins horizontaux main D dans le plan frontal Avec circumduction horizontale au-dessus de la tête Serpentins horizontaux
1-3	Tour vers la D et l'Arr	Avec continuité des serpentins horizontaux (Bas, Avt, Ht, Avt)
4	1/4 tour à D	Circumduction frontale (Bas, D, Ht, G)
5-6	<b>Equilibre attitude avant</b>  1/2 tour à G	<b>2<sup>ème</sup> circumduction avec transmission de main D à main G au-dessus de la tête par renversement vertical de la baguette</b> Dans la continuité du sens du ruban
7-8	Pieds serrés,	Circumduction frontale main G avec transmission du ruban de main G à main D à la verticale haute au-dessus de la tête
1-4	1/4 tour avec déplacement latéral vers la D <b>2 franchissements avec petit saut d'un appui sur l'autre</b>	Enchaîner 2 circumductions sagittales à Dte du corps (sens Arr, Ht, Avt)
5-8	Préparation au pivot : fente avant PD. <b>Pivot (360°) avec jambe d'appui tendue, jambe libre en retiré parallèle au genou</b>	<b>Spirales à G sous le bras G</b> <b>Spirales à l'oblique basse</b>
1-4	<b>Petit saut en tournant pour franchir les spirales</b> Petite course sautée (foulées bondissantes)	<b>Spirales à l'oblique basse</b> Serpentins horizontaux sur le sol avec franchissements du ruban sur chaque aller et retour
5-8	Réunir les pieds Déplacement latéral en pas de bourrée  Pas chassé latéral  1/4 tour et petite course	Amener le ruban dans le plan dorsal Dans le plan dorsal, petites spirales derrière l'épaule G Amener le ruban dans le plan frontal par extension du bras pour agrandir le dessin avec 2 circumductions frontales (Ht, G, bas, D, Ht) Serpentins verticaux dans le plan dorsal
Accent 1-2	Sursaut vertical, appel et réception 2 pieds serrés avec fermeture du buste à la réception	Elan du ruban de l'Arr vers le Ht, l'Avt et l'Arr-
Accent 3	2 <sup>ème</sup> sursaut	Circumduction sagittale Arr, Bas, Avt, Ht,

**Musique**

Accent 4

**Travail Corporel**

3<sup>ème</sup> sursaut avec ½ tour 2 pieds serrés  
Réception en appui sur 1 genou

**Travail Engin**

½ circumduction dans la continuité pendant la suspension  
Spirales devant le corps

5-8  
*Silence et 3 accents rapides*

Se relever sur demi- pointes pieds décalés avec flexion extension du bras libre sur l'horizontale Avt, poignet flex

Spirales devant le corps

1-8

Gymnaste A

Huit horizontal sens Dt, Avt,G. Saisir l'extrémité du ruban main G, et amener le ruban dans le plan dorsal tenu aux 2 extrémités

Gymnaste B

Huit horizontal sens Dt, Avt, G pour finir en serpentins horizontaux plan dorsal

**Relation imposée 1**Gymnaste A :

Bras G croisé ds le dos, bras D sur l'horizontale latérale

Ruban sur le côté D du corps

Gymnaste B :

Passage à travers le ruban de Gym A

En serpentins horizontaux plan dorsal

Gymnaste A libère l'extrémité du ruban.  
Finir Serpentins horizontaux devant soi pour A et B

1-6

Déplacement pas chassés latéraux  
¼ de tour

Serpentins horizontaux ds le plan frontal  
Agrandir le dessin pour passer en circumduction sagittale  
Et spirales sur l'horizontale Avt

7-8

Dégager jambe D Dvt pointe flex, poids du corps sur jambe Arr G pliée  
Dégager jambe G Dvt pointe flex, poids du corps sur jambe Arr D pliée

Baguette tenue 2 mains, élan du ruban du bas vers Ht

Elan du ruban du haut vers Bas

1-2

Pieds serrés

Elan vers le haut et saisir le ruban en phase ascendante

## Musique

## Travail Corporel

## Travail Engin

3-8

### Relation imposée 2

Bras G à la verticale basse derrière le dos avec extrémité du ruban dans la main.

Lever bras D

Sauter avec 1/2 tour par-dessus la baguette

Reprendre la baguette au sol main G

Lancer la baguette par glissement sur le sol  
Poser pied sur la baguette du/de la partenaire.  
Transmission du ruban derrière le dos

Lâcher l'extrémité du ruban

1-6

**Déplacement latéral en pas de bourrée avec grand cercle frontal du bras libre**

**Spirales MG sur l'horizontale coté**

7-8

1/2 tour vers la G

Spirales MG puis Transmission de MG à MD puis  
Spirales MD  
*Le ruban reste « fixe », seul le corps change de sens.*

1-4

Transfert du poids du corps de D à G en petites fentes latérales)

Ouverture du bras vers la D

Tour naturel vers la D

Finir pieds serrés

Mouvement en huit frontal-dorsal

Circumduction dans la continuité

5-8

Pas chassé **Saut de biche (DE)**

Circumduction frontale puis spirales à D

**Circumduction frontale (D, Bas, G, Ht, D) avec passage au travers**

1-4

Pieds serrés ou en déplacement (*au choix*)

2 circumductions frontales

**Echapper de la baguette par renversement 1 tour complet au-dessus de la tête, réception MG**

5-6

Fentes latérales G puis D

Elan MG sur l'oblique à G puis D

7-8

Tours 2 pieds en se déplaçant dans la continuité vers la G

Laisser planer le ruban sur l'horizontale

Musique	Travail Corporel	Travail Engin
1-2	Pieds serrés en relâchant le buste	Transmission de la baguette MG à MD derrière les genoux
3-4	Glissade latérale	Mouvement en 8 horizontal (sens intérieur)
5-8 1-4	Pas de patinette en tournant vers la D	Serpentins verticaux sur l'horizontale
5-8	Descente au sol sur Genou D puis G Tour sur les fesses pour arriver appui ventral MG au sol	Serpentins verticaux
1-4	« Cobra » <b>Remontée du haut du buste vers l'oblique avt haute avec appui sur la main (tenue 2 secondes) (DE)</b>	2 grandes circumductions horizontales du ruban MD

*Fin Libre*