

PROGRAMME NATIONAL

Individuel.le « Honneur 11-12 »



CERCEAU

Musique : Basement Jaxx vs Metropole Orkest HEY U

Durée : 1'29

Composition réalisée par :

Région OO :
GR Montgiscard

CARACTÉRISTIQUES

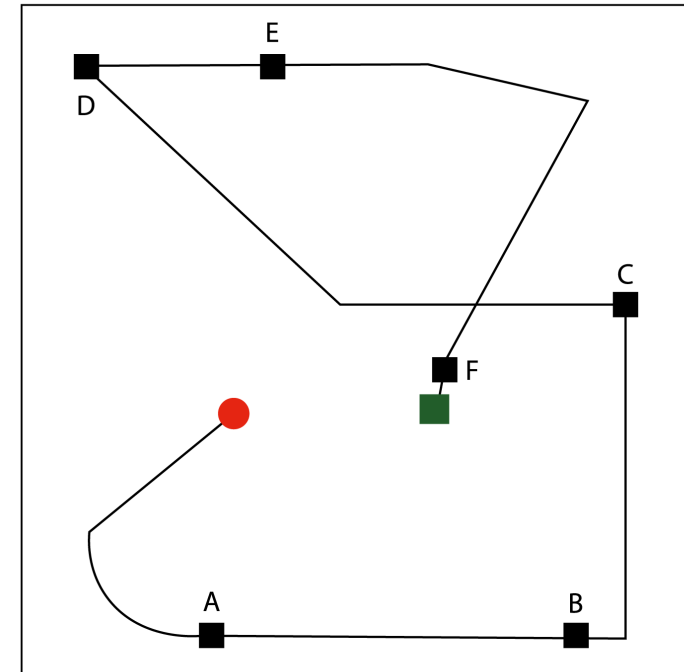
Difficultés élémentaires imposées :

- A. Saut groupé (appel 2 pieds) genoux à l'horizontale
- B. Pivot (360°) avec jambe d'appui tendue, jambe libre en retiré en parallèle, pied au genou
- C. Equilibre sur demi-pointe, avec jambe libre en retiré, cuisse à l'horizontale, en ouverture, pied au genou
- D. Saut de biche
- E. Départ assis, relevé en pont, avec passage par la flexion dorsale, sur pied plat
- F. Pivot crayon (360°)

CODIFICATION

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

ESPACE (rond rouge = position de départ)



Pénalités appliquées par le Juge Arbitre Exécution en concertation avec l'ensemble du Jury.

Les **difficultés en gras et en rouge** seront pénalisées de 0,20 à 0,30 selon leurs valeurs seulement si elles sont inexistantes.

(par exemple : DE inexistante moins 0,20 pt – DM inexistante moins 0,30 pt)

Si une **séquence en gras et en orange** n'est pas réalisée entièrement, comme indiquée dans le texte, ou réalisée partiellement, une pénalité unique de 0,20 pt sera appliquée pour cette séquence.

(par exemple : la réalisation de toute la séquence n'est pas tentée ou la réalisation d'une partie (ou de plusieurs parties) de la séquence est jugée facilitante = moins 0,20 pt)

Imposé Honneur 11 - 12 ans – CERCEAU

Musique	Corps	Engin
Position de départ	Face à 3, allongé.e sur le dos, bras posés au sol à la seconde, jambes relevées avec gx pliés à 90°.	Cerceau, tenu dans sa partie basse, entre les jambes à la verticale.
1 - 2	Ouvrir les jambes (en 4ème parallèle) dans le plan sagittal, jambe D en haut, jambe G presque à l'horizontale. Le buste ne bouge pas.	Le cerceau est tenu à la verticale par l'ouverture des jambes à travers
3 - 4	Poser les jambes au sol puis effectuer un ½ tour vers la G pour finir sur le ventre, jambes à plat.	Le cerceau, toujours bloqué, vient se poser au sol à la verticale puis passe à l'horizontale, au sol, par la rotation du corps.
5 - 6	Allongé sur le ventre	La Mn G vient récupérer le cerceau d'entre les jambes, dans le plan horizontal, prise en pronation.
7 - 8 1 - 2	½ tour vers la D en repassant sur le dos. Dans la continuité du mouvement se relever en passant sur les gx face à 7 puis terminer pds en 6ème face à 1, 2 bras tendus à l'horizontale.	Le cerceau suit le mouvement du corps, tenu dans la main G devant soi, dans le plan horizontal, toujours tenu en pronation. Terminer avec le cerceau dans le plan horizontal tenu Mn G.
3 - 4	Effectuer 1 pas D puis un sautillé jambe G et jambe D avec montées de gx.	Cerceau tenu Mn G. Effectuer un ½ renversement du cerceau vers le bas avec passage du corps à travers. La Mn D attrape le cerceau qui fini à l'horizontale tenu à 2 Mns.
5 - 6	Idem : Effectuer 1 pas D puis un petit saut jambe G et jambe D avec montées des gx	La Mn G lâche le cerceau, qui effectue un deuxième ½ renversement vers le bas. Le cerceau termine à l'horizontale sur le côté dans la Mn D tenu en pronation.
7 - 8	1 pas G pour réceptionner le sautillé puis resserrer en 6ème face à 2.	Transmission du cerceau de la Mn D à la Mn G, dans le plan horizontal devant. La Mn G récupère le cerceau en rotation dans le plan horizontal (Dvt, G, Arr, G) au-dessus de la tête.

1 - 2	Pieds en 6ème, face à 2.	2 rotations du cerceau autour de la MnG dans le plan horizontal au-dessus de la tête.
3 - 4	Fermeture du buste vers l'Avt avec fléchissement des jambes, le Pd D se place Dvt le Pd G en 4ème	Ouvrir le mouvement vers la G pour transmettre le cerceau dans la Mn D dans le dos. Toujours dans le plan horizontal. Cerceau tenu Mn D, revenir Dvt le cerceau tenu à 2 Mns à l'horizontale.
5 - 6 7 - 8	Face à 2, extension du corps à la verticale, se grandir et relâchement du buste vers l'Av avec fléchissement des jambes.	Le cerceau monte à la verticale au-dessus de la tête, toujours tenu à 2 Mns en supination. Rentrer dans le cerceau (Tête, buste, jambes) dans le plan horizontal jusqu'aux Pds. Poser le cerceau sur le Pd D, la prise bascule en pronation.
1 - 2 3 - 4	Sortir le Pd G du cerceau pour enclencher un déplacement en courbe vers la G. Bras à la seconde.	2 rotations complètes du cerceau autour du Pd D
5 - 6	Arriver face à 7, lever le Pd D à hauteur du genou G et effectuer un $\frac{3}{4}$ de tour vers la G dans la continuité pour arriver face à 1. Pds en 6ème	Sur la 3ème rotation autour du Pd D, ramener le cerceau dans la Mn G en levant le Pd D. Terminer le tour avec le cerceau Mn G dans le plan horizontal. Terminer le cerceau Dvt à l'horizontale, tenu par les 2 Mns en pronation.
7 - 8 1 - 2	<u>DE : Saut groupé (appel 2 pieds genoux à l'horizontale)</u> Terminer Pds en 6ème face à 1	Seq 1 : Passage à travers le cerceau vers l'Arr (Dvt, Ht, Arr, Bs, Dv). Revenir cerceau à l'horizontale Dvt avec Mn D en supination.
3 - 4 5 - 6	Transfert du poids du corps à D (jambe D fléchie et jambe G tendue). Puis à G (jambe D fléchie et jambe G tendue) et effectuer $\frac{1}{4}$ de tour vers la G pour arriver face à 7	Récupérer le cerceau en pronation dans la Mn D. Transmission du cerceau Drr la nuque en croisant les bras (Mn D amène le cerceau derrière la nuque par le côté G et la Mn G le récupère par le côté droit). Cerceau tenu Mn G, finir le mouvement du cerceau dans le plan horizontal (D, Dvt, G) pour terminer le cerceau Dvt face à 7
7 - 8	Le Pd D vient se placer Dvt le Pd D en 4ème. Le buste se grandit puis se relâche vers le sol en suivant le mvmt du cerceau.	Mn G lève le cerceau à la verticale pour permettre à la Mn D de placer la partie basse du cerceau au niveau du ventre. Puis effectuer un renversement du cerceau vers l'Avt dans la continuité. La Mn G se place alors au sol et la MnD au niveau du ventre.

1 - 2	Toujours face à 7 Pas G dans le cerceau puis pas D en petit rond de jambe à l'extérieur vers l'Avt en suivant le mvmt de renversement du cerceau.	Cerceau posé au sol Dvt, dans le plan frontal Mn G récupère la partie haute du cerceau en pronation puis renversement du cerceau à la verticale (Dvt, G, Arr, D) en transmettant de la Mn G à la Mn D dans le dos.
3 - 4	Pas G puis resserrer en effectuant un ½ tour sur la D Se retrouver face à 3, le bras G suit le mouvement dans le plan sagittal.	Cerceau dans le plan sagittal, à D du corps, tenu Mn D Effectuer une grande circumduction Bas, Dvt, Ht, Dvt (simultanément au ½ tour)
5 - 6	Face à 3, Pds en 6ème, jambes semi-fléchies. Poser les 2 Mns à plat sur le cerceau.	Poser le cerceau au sol devant soi dans le plan sagittal, face à 3. Préparation pour enclencher un roulé en ligne droite vers 7.
7 - 8	Toujours face à 3, reculer vers 7 (nombre de pas et mvmt de bras libres).	Faire rouler le cerceau vers 7.
1 - 2	Terminer Pds en 4ème et Seq 2 : relâcher du buste vers l'Av	Récupérer le rouler du cerceau avec la Mn D et tenir dans le plan sagittal Dvt soi pendant le relâcher du buste.
3 - 4	Resserrer les Pds en 6ème, jambes fléchies, toujours face à 3	Reprendre le cerceau à 2 Mns et le bloquer entre les jambes (fléchies)
5 - 6 7 - 8	Petite onde corporelle antéropostérieure face à 3	Prendre le cerceau à deux mains sur sa partie haute et enclencher un roulé sur 2 segments (ventre, dos en passant sur l'épaule) Récupérer le cerceau dans le dos à 2 mains puis le prendre dans la Mn D et le placer à droite du corps dans le plan sagittal
1 - 6	Ouvrir le Pds D vers 7 en effectuant ½ tour vers la D DE : Pivot en retiré en parallèle avec les bras dans le plan sagittal. Finir le pivot face à 7 et enchaîner un demi tour sur 2 pieds pour arriver face à 3	Circumduction frontale du cerceau de gauche à droite Suivre la circumduction dans le plan sagittal jusqu'à arriver face à 3
7 - 8	Pause : Face à 3, petit sursaut, pieds en 6ème jambes fléchie et tête tournée vers 1	Cerceau tenu par les deux mains écartées Dvt

1 - 8	<p>$\frac{3}{4}$ de tour vers la D et enclencher 2 passages à travers à la suite Piqué du pied D vers 5, sautillé en effectuant 1 tour vers la D Idem une deuxième fois et finir face à 1, pieds en 6 ème</p>	<p>Passage à travers de haut en bas vers la D Idem et finir face à 1, le cerceau Dvt en bas dans le plan frontal</p>
1 - 2	<p>DE : Equilibre en retiré en ouverture (jambe au choix)</p>	<p>Effectuer un échappé d'$\frac{1}{2}$ tour en renversement vers l'Arr</p>
3 - 4	<p>Resserrer les Pds en 6ème</p>	<p>Replacer le cerceau Dvt, en bas dans le plan frontal</p>
5 - 6	<p>Petit amorti fléchi des jambes, pieds en 6ème Jambes légèrement fléchies en 4ème, Pd D Dv</p>	<p>Donner un élan vers le Ht à la verticale au cerceau afin qu'il arrive au niveau de la tête Rattraper le cerceau à 2 Mns, la Mn G en bas et la Mn D en haut</p>
7 - 8	<p>2 pas de bourré (ouvre Pd D, croise Pd G Drr)</p>	<p>Pivoter le cerceau d'$\frac{1}{4}$ de tour vers la D toujours dans le plan frontal afin de terminer avec la Mn D à D et la Mn G à G</p>
1 - 2	<p>2 pas de bourré (ouvre Pd D, croise Pd G Dvt)</p>	<p>Rotation "illusion" vers la G, en commençant la Mn D en haut du cerceau en supination. Effectuer $\frac{3}{4}$ de tour en finissant la Mn D à D du cerceau</p>
3 - 4	<p>Ouvrir Pd D et fixer la position en 4ème face à 3, Bras G à la verticale</p>	<p>Changer de prise et finir le cerceau dans le plan sagittal, Dvt, bras D à l'horizontale</p>
5 - 6	<p>En 4ème sur demi-pointes, petite flexion des jambes, revenir jambes tendues</p>	<p>Petit rebond du cerceau sur le sol, toujours dans le plan sagittal</p>
7 - 8	<p>Seq 3 : En 4ème sur demi-pointes, bras G tendu à la verticale (recherche de verticalité et d'équilibre maîtrisé sur cette séquence)</p>	<p>Récupérer le cerceau en pronation Toupie autour de l'axe à l'oblique basse</p>
1 - 2	<p>En 4ème sur demi-pointes, bras G tendu à la verticale</p>	<p>Le cerceau dans le plan sagittal Dvt, dans la Mn D Ouvrir le cerceau vers la D en haut, le faire tourner autour du bras D tendu à la verticale puis le poser sur l'épaule G</p>

3 - 4	Avancer de 3 pas vers 3 (D puis G puis resserre)	Lâcher le cerceau et le laisser descendre autour du corps en effectuant des demi-renversements
5 - 6	Effectuer 1 tour vers la D, pieds serrés pour finir face à 2	Récupérer le cerceau avec la Mn D au niveau de la poitrine et finir le mouvement de descente du cerceau jusqu'à ce qu'il arrive au sol, dans le plan vertical, le corps est toujours dans le cerceau
7 - 8	Enchaîner avec un petit sautillé ¼ de tour vers la D pour sortir du cerceau (Pds G puis Pds D) et se retrouver face à 4	Le cerceau est toujours dans la Mn D, et passe dans le plan sagittal à droite du corps.
1 - 4	Effectuer un pas chassé, 1 pas puis DE : Saut de biche , face à 4. Terminer pieds en 6ème face à 4	Effectuer des rotations dans le plan sagittal Dvt, Ht, Arr, Bas, Dvt Bras dans le plan sagittal Dvt soi
5 - 6	Se retourner d'½ tour vers la D et se retrouver face à 8. Se grandir, le bras G et la tête suivent le mvmt	Grande circumduction du cerceau Dvt face à 4, Ht, Dvt face à 8 Terminer le cerceau posé au sol dans le plan vertical Dvt
7 - 8	Pieds en 6ème, sur demi-pointes, buste penché vers l'Avt, bras libre tendu à l'horizontale	Enclencher une toupie autour de l'axe vertical, au sol non tenue
1 - 2	Seq 4 : Petit sursaut à la verticale, jambes tendues Simultanément au sursaut, effectuer un mvmt fluide de déroulé de bras vers le Ht à la verticale, Bras D puis Bras G en cascade	Le cerceau est toujours en rotation autour de l'axe vertical posé au sol
3 - 4	Descendre au sol, assis.e sur le talon G (cf vidéo)	Arrêter la rotation. Le cerceau, toujours posé au sol, dans le plan frontal à l'aide de la Mn D en pronation
5 - 6	Passage à travers vers l'Av, face à 8 En s'appuyant sur la Mn G, aller poser le genou G de l'autre côté du cerceau puis la jambe D en levant les fesses.	Le cerceau est tenu dans le plan frontal par la Mn D pendant le passage à travers
7 - 8	Au sol, un genou au sol, appui sur la Mn G au sol. Se relever sur le genou G et prendre appui sur son Pd D	Le Bras D maintient alors le cerceau en Arr au-dessus de la tête. Faire revenir le cerceau Dvt soi en effectuant une circumduction Drr, G, Dvt. Le cerceau reste dans le plan vertical

1 - 4	Effectuer un tour sur fesses vers la D, faire 1 tour complet pour se retrouver face à 1 en appui sur les 2 gx serrés	Le cerceau est tenu dans la Mn D, Dvt, dans le plan sagittal, tout le long du tour sur fesse jusqu'à arriver face à 1.
5 - 6	Décaler le genou G vers la G, se retrouver les 2 gx écartés, les fesses se posent au sol	Effectuer un $\frac{1}{4}$ de renversement du cerceau vers la G afin de passer dans le plan horizontal Dvt. Puis effectuer un $\frac{1}{2}$ renversement vers l'Arr en passant la tête dans le cerceau. Revenir Dvt à l'horizontale
7 - 8	Ramener le genou D contre le genou G afin de revenir les 2 gx serrés face à 1	Effectuer un frappé au sol Dvt soi.
1 - 2	La Mn G se place à la taille. La jambe G se tend sur le côté G avec le pied en flex. Puis revenir les 2 gx serrés.	Reprendre le cerceau dans la Mn D et enclencher des rotations vers la D dans le plan horizontal au-dessus de la tête.
3 - 4	La Mn G reste à la taille. La jambe D se tend sur le côté D avec le pied flex.	Le cerceau est toujours en rotation vers la D dans le plan horizontal au-dessus de la tête.
5 - 6	Resserrer les 2 gx et poser les fesses vers la G afin de finir assise sur les fesses face à 5. Les 2 Pds posés, serrés, Dv	Enchaîner avec une transmission de la Mn D à la Mn G dans le dos.
7 - 8	Ouvrir les Pds pour les poser dans le cerceau	Revenir avec le cerceau dans la Mn D et le poser au sol à l'oblique Dvt afin de pouvoir y poser les Pds dedans
1 - 2	<u>DE : Départ assis, relevé en pont sur pied plat</u>	Passage à travers le cerceau pendant la remontée. Le cerceau est tenu par la Mn D, en supination, qui accompagne le mvmt
3 - 4	Revenir pieds en 6ème, face à 5	Le cerceau passe par le haut (Arr, Ht, Dvt) pour terminer Dvt, dans le plan frontal tenu par les 2 Mns
5 - 6	Rester face à 5, Dégager le Pd D, jambe tendue vers la D, avec le Pd D en flex tandis que la jambe G est fléchie sur place puis le Pd G vient rejoindre le Pd D pour revenir en 6ème.	Mise en rotation du cerceau vers la D, dans le plan frontal, sur les 2 Mns serrées.

7 - 8	Idem une deuxième fois	Continuer les rotations du cerceau vers la D, dans le plan frontal, sur les 2 Mns serrées.
1 - 2	Ouvrir Pd D vers la D	Enchaîner avec une transmission à la Mn G, en rotation dans le dos. La Mn D enchaîne ses rotations en effectuant un 8 vertical sur le côté. Le cerceau continue ses rotations le dos (dans la continuité des rotations précédentes) et la Mn G récupère le cerceau pendant la rotation sans rupture de celles-ci.
3 - 4	Se retourner d'½ tour vers la G pour se retrouver face à 1	La Mn G termine le mvmt en effectuant une grande circumduction D, Ht, G, Bas Terminer le cerceau tenu à 2 Mns posé au sol Dv
5 - 6	Positionner les Pds en 4ème, Pd D Dvt, et effectuer un relâcher du buste vers l'Avt	Le Pd D se pose sur le cerceau Les bras entrent dans le cerceau de l'Avt vers l'Arr. Tendre les bras à l'oblique basse
7 - 8	Seq 5 : Petits sauts dans le cerceau sur deux appuis successifs	Effectuer un petit mvmt de rotation des bras Bas, Dvt, Ht, Arr qui induit un passage à travers dans le cerceau Bas, Dvt, Ht, Arr. Le cerceau glisse jusque dans les Mns. Le passage à travers est induit par les avants-bras, mais le lancer se fera avec les Mns
1 - 6	S'étirer vers le haut et revenir en 6ème lors du lancer	Enchaîner avec un lancer en renversement Dvt (cf. vidéo) Seq 6 : attraper à deux mains en supination à l'oblique haute pour enchaîner avec un saut dans le cerceau vers le Bas (Dvt, Bas, Arr, Ht, Dvt) pour revenir cerceau à l'horizontale Dvt
7 - 8	Face à 1, glissade jambe G vers la G avec simultanément rond de jambe D avec demi tour.	Prendre le cerceau Mn D et l'amener sur l'épaule G en passant par derrière la tête (Dvt, D, Arr, G) en gardant le plan horizontal. Dans l'élan du cerceau, le lâcher pour le laisser glisser jusqu'au coude G.
1 - 2	Effectuer 1 déboulé 1 tour et demi, pieds serrés, vers la D pour se	Le cerceau est bloqué au niveau du coude G, le bras G est plié à 90°

	retrouver face à 1	avec l'avant bras à la verticale. Avec l'élan du déboulé, le cerceau est à l'horizontale par la force centrifuge
5 - 6	Face à 1, pieds en 6ème. Glissade vers la G Ouvrir Pd G fléchi à G et Pd D à D est tendu Bras G libre tendu à l'oblique haute G	Récupérer le cerceau avec la Mn D et venir le poser à plat sur le Pd D en position flex
7 - 8	Terminer face à 3 Bras à la seconde, terminer les Pds croisés, D Dvt et G à l'Arr.	Le cerceau est posé sur le Pd D Placer le Pd G dans le cerceau, le Pd D effectue un petit rond de pied au sol vers l'Avt afin de donner une impulsion au cerceau vers la G. Le cerceau effectue une rotation autour du Pd G et revient à D du corps.
1 - 4	Face à 2 Le buste se penche vers l'Avt Petits pas en reculant vers 6 (nombre de pas libres), buste penché vers l'Avt, tête tournée vers 8 et circumduction du Bras G (Bas, Dvt, Ht, Arr)	Récupérer le cerceau au sol dans la Mn D et le placer dans le plan sagittal à l'Arr du corps Petit élan du cerceau vers l'arrière dans le plan sagittal à l'Arr du corps. Toujours tenu Mn D
5 - 8	Face à 2, pieds en 6ème Course en talons-fesses (nombre de pas libres), les bras se croisent devant le visage et se décroisent pour s'étirer à l'horizontale de chaque côté.	Rétro en direction de 2
1 - 2	Léger sursaut à la verticale pour finir le genou G au sol, PdD en demi pointe Dvt, face à 2 Le bras G doit marquer l'accent de la musique (la position du bras est libre)	Seq 7 : Récupérer le cerceau avec la Mn D en rotation vers l'arrière.
3 - 4	Face à 3, Se relever Pds en 6ème, bras libre G à la seconde	Le cerceau est en rotation dans le plan sagittal Dvt, toujours dans la Mn D
5 - 6	½ tour vers la D, pour arriver face à 6	Développer du bras à la verticale pour effectuer une 1/2 circumduction vers 6.

7 - 8	Face à 6 Pas glissé (cf vidéo) en reculant vers 2, pas D en Arr et G glisse Dvt	Mouvement en 8 vertical avec la Mn D à D du corps dans le plan sagittal
1 - 2	Face à 6 Glissade en reculant vers 2, pas G en Arr et D glisse Dvt	Continuité du mouvement en 8
3 - 4	Effectuer ½ tour vers la D pour finir face à 2. Pendant le ½ tour, ouvrir le PdD Dv pour se placer en préparation de pivot face à 2.	Le cerceau revient à D du corps pour finir son mvmt en 8. Arrêter le cerceau à l'horizontale Arr en le prenant à 2 Mns, toujours dans le plan sagittal.
5 - 6	DE : Pivot crayon (360°) Terminer pieds en 6ème face à 2	Pendant la giration, entrer dans le cerceau par la tête jusqu'à ce qu'il soit à l'horizontale au niveau des épaules puis le faire basculer vers la G pour le faire ressortir. Il termine Dvt, dans le plan sagittal tenu à 2 Mns
7 - 8	Pds en 6ème, les bras se croisent (bras G dessus et bras D dessous) dans l'élan du pivot précédent. Avancer et poser le Pd D, les bras se lèvent à la verticale, écartés, tête et épaules tournées face à 1	Cerceau tenu à 2 Mns, en croissant les Mns, le corps revient dans le cerceau à l'horizontale. Lâcher le cerceau au sol, toujours dans le plan horizontal. Poser le Pd D sur le cerceau.