

PROGRAMME CIRCUIT JEUNESSE

Individuel.le « PRE CONFIRME »



RUBAN

Musique : Libre

Composition réalisée par :
Région FAPCAC :
Danielle Wilinski et Mathilde Delsart

SEQUENCE N°1 – 3 x 8 temps

Temps	Travail corporel	Travail engin
Début	Pieds serrés (sixième position), bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi devant le buste sur l'horizontale	Ruban tenu dans la Mn D
1 - 2	Pieds en 6 ^{eme} , monter sur demi-pointes.	Demi-circumduction frontale du ruban du bas vers le haut pour amener la baguette avec demi-renversement sur la verticale haute, saisir avec Mn G la partie du ruban la plus près de la baguette
3 - 4	Ouverture en seconde du pied D à droite puis tour sur 2 pieds à droite.	Ruban tenu à 2 mains, bras G tendu à l'horizontale devant, bras D sur l'oblique haute au-dessus bras G, le laisser glisser un peu dans la Mn G, et le faire planer pendant le tour en le maintenant à distance du corps
5 - 6	Déplacement pas courus, bras D croisé devant le buste. Descendre genou D au sol.	Petites spirales à G du corps sur le déplacement, circumduction horizontale du ruban au-dessus de la tête sur la descente au sol.
7 - 8	Effectuer 2 pas chassés vers la gauche, bras droit tendu à l'horizontale devant, bras gauche à l'horizontale sur le côté.	Rotations frontales sens bas/droite/haut/gauche
1 - 2	Pieds en 6 ^{eme} , monter sur demi-pointes.	Serpentins horizontaux Mn G plan frontal sur la verticale de bas en haut.
3 - 4	Ouverture du bras G à gauche et vers le haut.	Demi-cercle frontal avec transmission après demi-renversement de la baguette en prise croisée à la verticale haute de Mn G à Mn D
5 - 6	Demi-tour à droite puis transport du poids du corps (D puis G).	Huit frontal dorsal
7 - 8	Tourner 3/8 de tour à droite	Petites spirales sur l'oblique avec franchissement du dessin par la jambe G. Finir ruban Mn D spirales à droite du corps.

SEQUENCE N°1 (suite) – 3 x 8 temps

Temps	Travail corporel	Travail engin
1 - 2	Pieds en 6 ^{eme} , monter sur demi pointes et extension complète du corps	Elan de bas en haut dans le plan sagittal, saisir l'extrémité du ruban avec Mn G
3 - 4	Petit déplacement vers l'avant Demi-tour à droite avec petite circumduction du bras D au-dessus de la tête	Amener Mn G sur épaule G et bras D à l'horizontale latérale. Le ruban forme une boucle verticale en appui sur bras D Pour entrer dans la boucle du ruban
5 - 6	Demi-tour à droite	Pour sortir de la boucle
7 - 8	Pieds en 6 ^{eme} , bras D à l'horizontale devant	Spirale du ruban

SEQUENCE N°2 – 3 x 8 temps

Temps	Travail corporel	Travail engin
Position de début	Pieds en 6 ^{eme} , bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi devant le buste sur l'horizontale	Ruban tenu dans la Mn D
1 - 3	Glissade latérale à droite	Ruban Mn D, circumduction horizontale du ruban au-dessus de la tête de l'avant vers l'arrière
4	Resserrer les pieds en 6 ^{eme}	Dans la continuité, élan du ruban sur l'horizontale derrière le dos pour saisir le ruban avec la Mn G.
5 - 8	Dégager latéralement pied G à gauche pour tourner à G sur 2 pieds Pieds en 6 ^{eme} , amener le bras D à l'oblique basse avant et bras G à l'oblique haute et petit saut en 2 appuis.	Laisser glisser le ruban dans la Mn G toujours dans le plan dorsal Avec le ruban tenu aux deux extrémités, l'amener par un demi huit horizontal devant le corps, pour passer au travers au travers de la boucle du ruban et amener le ruban de nouveau dans le plan dorsal
1 - 4	Pas courus avec bras sur l'horizontale latérale	Le Ruban plane sur l'horizontale arrière pendant le déplacement.
5 - 6	Réunir les pieds puis petit saut pieds décalés	Grande circumduction pour amener le ruban du plan dorsal au plan frontal sens Dt/Ht/G/Bas avec passage au travers
7 - 8	¼ de tour à G pieds serrés puis petit saut latéral en 2 appuis décalés	Huit sagittal (Avt/bas/ Arr/ Ht/) sur épaule G puis sur épaule D avec passage au travers.
1 - 4	Partir en petite course en courbe vers la D Finir pieds en 6 ^{eme} , bras D sur l'horizontale arrière	Avec grands serpentins verticaux Ruban Mn D dans le prolongement du bras
5 - 8	Pieds en 6 ^{eme}	Circumduction sagittale du ruban tenu Mn D sens Bas/Avt/ Ht/Arr. Echapper avec renversement complet de la baguette à l'oblique haute. Réceptionner avec un élan vers le bas pour assurer la continuité du dessin.