

PROGRAMME NATIONAL

PréExcellence 2



CERCEAU

Musique : Libre
Durée : 1'45 à 2'15

Composition réalisée par :
Collectif Département 34 (OE-PACA)
Delphine VOISIN, Sylvie Dumazer-Lemarié, Martine Vital

CARACTERISTIQUES

Difficultés élémentaires imposées :

- DE : Equilibre en retiré sur demi-pointe
- DE : Saut de chat en tournant vers la droite (moins de 360°)

Relations imposées :

- Aucune

OBJECTIFS

- Réaliser un travail corporel de base, maîtrisé.
- Enrichir le vocabulaire à l'engin par un travail fluide, logique et précis.
- Travailler les enchaînements d'actions variés et riches (prises, changement d'orientation du corps, changement de plan...) nécessitant une prise de conscience de la concordance entre le travail du corps, de l'engin, de l'espace et de la musique, tout étant étroitement lié.
- Les 2 séquences peuvent se dissocier ou s'enchaîner afin de mettre en évidence les choix et les objectifs d'enchaînements d'actions
- L'écriture respecte ce principe de logique: c'est le corps qui donne l'impulsion à l'engin. Le collectif, à l'origine de cet imposé, a pris le parti de fusionner la description des actions corporelles et à l'engin en différenciant le style de la police.

Le travail à l'engin est, dans ce cas, écrit en italique.

CODIFICATION

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

Les **difficultés en gras et en rouge** pénalisées de 0,20 à 0,30 selon sa valeur seulement si elles sont inexistantes

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

| Séquences | Repères musicaux | Travail corporel |
|-------------|------------------|--|
| Séquence 1a | 1-2 | Les Bs sont à la seconde, le cerceau est tenu Mn D sur l'axe vertical/frontal. Déplacement Avt en sautillés (jeté Jbe D en Avt, sautillé sur Jbe G puis revenir sur D), cerceau tenu dans un plan frontal, Translation du cerceau sur un axe horizontal de D à G par un petit échappé de Mn D à Mn G |
| | 3-4 | Idem sens inverse Poursuivre le déplacement Avt, en inversant les Pds |
| | 5-6-7-8 | Poursuivre le déplacement vers l'Avt, Bras allongés à l'horizontal devant le corps et <i>amener le cerceau en rotation plan frontal sur les 2 Mains jointes (le cerceau tourne alors dans le sens des aiguilles d'une montre).</i> |
| Séquence 1b | 1-2 | Réunir les pieds et extension du corps en <i>Ouvrant le Bs G latéralement à G (Bas, G, haut) Attraper le cerceau avec les 2 mains au-dessus de la tête</i> Etirement sur la verticale |
| | 3-4 | En gardant les Bs à la verticale, tour soutenu (vers la D ou la G), <i>Changer les prises de mains, de pronation à supination</i> |
| | 5-6 | Faire passer le corps à l'intérieur du Cerceau, <i>Descendre le cerceau en passant à travers, par l'Arr, saut Arr,</i> |
| | 7-8 | <i>Le cerceau ressort devant le corps à l'Horizontal</i> |
| Séquence 1c | 1-2 | Abaissés les bras, vers l'oblique basse, continuer en petits pas vers l'Arr, Cerceau tenu en pronation, dans le prolongement des bras, immédiatement donner une impulsion du cerceau vers le haut pour effectuer un petit échappé avec 1/2 renversement inversé, rattraper Mn G |
| | 3-4 | En poursuivant le déplacement vers l'Arr ; Idem de Mn G à Mn D |
| | 5-6 | <i>Sauter en Avt dans le cerceau tenu main D qui effectue un ½ renversement</i> |
| | 7-8 | Serrer les Jbes en montant sur ½ pointes, <i>Placer le cerceau à l'horizontal, en l'attrapant avec la main G</i> |
| Séquence 1d | 1-2 | 1/2Tour en dedans vers la D sur Pied D (Jbe libre en retiré en dehors à la cheville) en donnant un élan du cerceau vers la D pour déclencher une rotation horizontale autour de la taille |
| | 3-4 | En continuant la rotation autour de la taille, enchaîner avec ½ tour en dehors sur Pied G (Jbe libre en retiré en dehors à la cheville) |
| | 5-6-7-8 | Resserrer les jambes et <i>arrêter la rotation en attrapant le cerceau Mn D à D le cerceau se place à coté du corps en bas. Donner une impulsion du Bras D pour réaliser un renversement ascendant sur la verticale du cerceau autour du corps (vidéo)</i> |

| Séquences | Repères musicaux | Travail corporel |
|-------------|------------------|--|
| Séquence 2a | 1-2-3-4 -5-6 | Position initiale : BD à la verticale, BD croisé devant le buste, <i>Cerceau tenu à 2 mains coté G du corps dans le plan sagittal.</i> Effectuer ½ tour vers la G et <i>Changer la prise du cerceau tenu Mn D à la verticale (point mort du mouvement), le bras descend verticalement (haut, avant) plan sagittal, plier et relever sur 1 jbe, équilibre en retiré sur ½ pointes en réalisant un rouler sur le dos de la main D par une impulsion (Avt, Bas, Arr, Haut), qui sera l'élan pour le rétro</i> |
| | 7-8 | <i>Enchaîner immédiatement avec un rouler rétro vers l'avt</i> |
| Séquence 2b | 1-2-3-4- | <i>Rattraper le cerceau entre les jambes</i> |
| | 5-6-7-8 | Circumduction du buste (G, haut, D, avant). A la fin du mouvement, rattraper en partie haute le cerceau Mn G, puis Mn D partie basse du cerceau (prises en supination). Par un étirement du corps à G, <i>placer le cerceau sur le plan horizontal.</i> <i>En réalisant un élan du bras D croisé devant le corps, attraper le cerceau Mn D (prise en supination), et réaliser un ¼ de renversement (sens des aiguilles d'une montre) pour placer le cerceau en plan horizontal</i> |
| Séquence 2c | 1-2-3-4- 5-6 | 1 pas du Pied D à D pour effectuer un saut de chat en tournant vers la D (1/2 tour) Elan du cerceau sur le plan horizontal (Avt, D, Arr, G) avec transmission de Mn D à Mn G derrière le cou, pendant la suspension du saut |
| | 7-8 | Continuer de tourner vers la D en allongeant le bras G vers la G |
| Séquence 2d | 1-2-3- 4- | Poursuivre le déplacement en courbe vers la D en pas courus ou sautillés En réalisant un Huit horizontal (bas, haut), cerceau tenu Main Gauche (G, Avt, D, Haut, G, Avt), |
| | 5-6-7-8 | <i>Puis attraper le cerceau des 2 mains en le plaçant sur un plan oblique,</i> <i>Par impulsion des Jbes et du corps, Lancer le cerceau en plan oblique, le rattraper (libre) après un déplacement</i> |

A partir de la saison 2023-24 :

La musique devient libre mais l'utilisation de la musique proposée initialement est toujours possible.

Les 2 Séquences doivent apparaître dans le sens Séquence 1 puis Séquence 2 sans pouvoir être inversées. Elles peuvent s'enchaîner ou non.