PROGRAMME DÉCOUVERTE

Ballon, Ruban, Cerceau

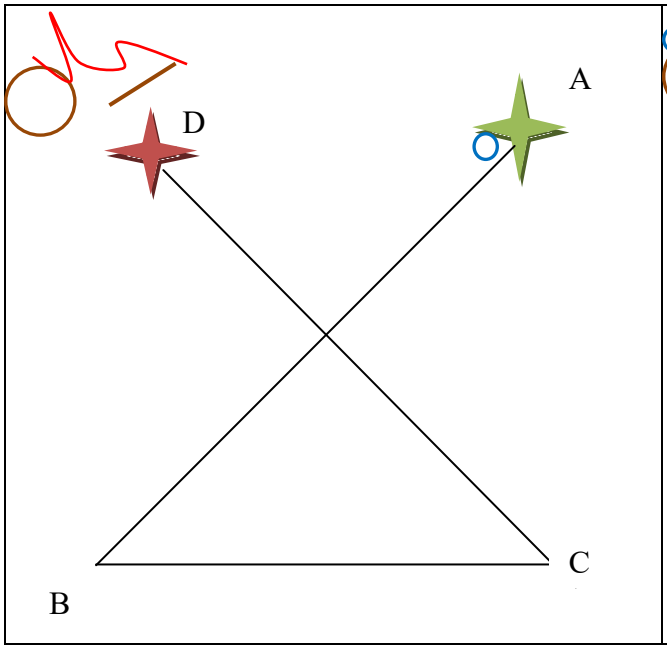
Musiques	Ballon : Toledo, Corciolli - Ruban : Micmacs à la gare Raphaël Beau - Cerceau : Raspunzel par Aleritz Daaoke Português
Durée	1'41"

Réalisé par :

Stagiaires FS Montpellier juillet 2016

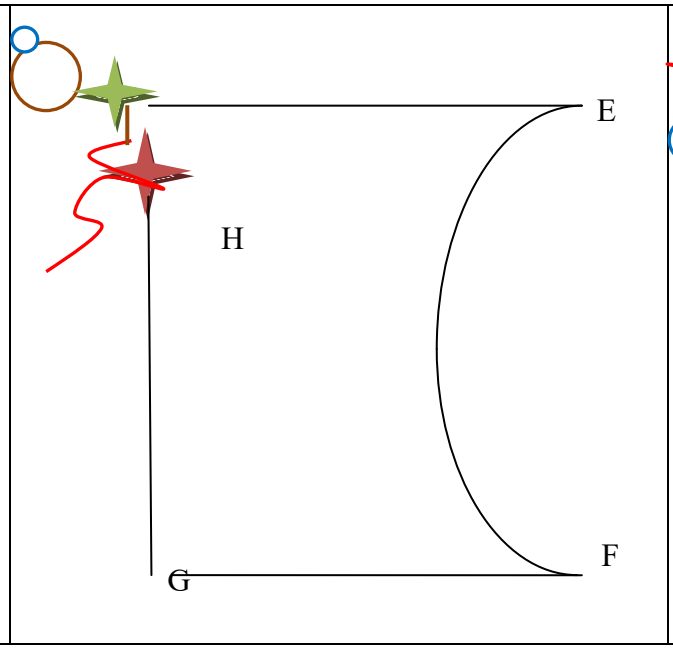
Schéma spatial des séquences :

BALLON



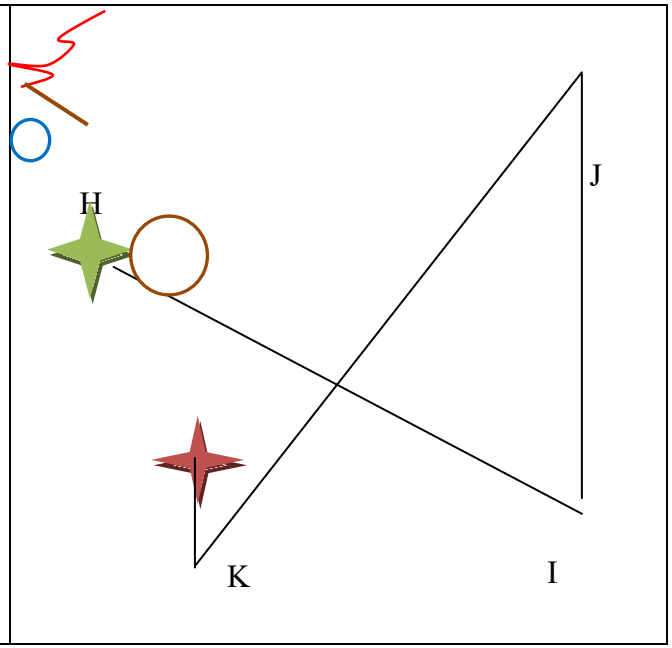
JURY

RUBAN



JURY

CERCEAU



JURY

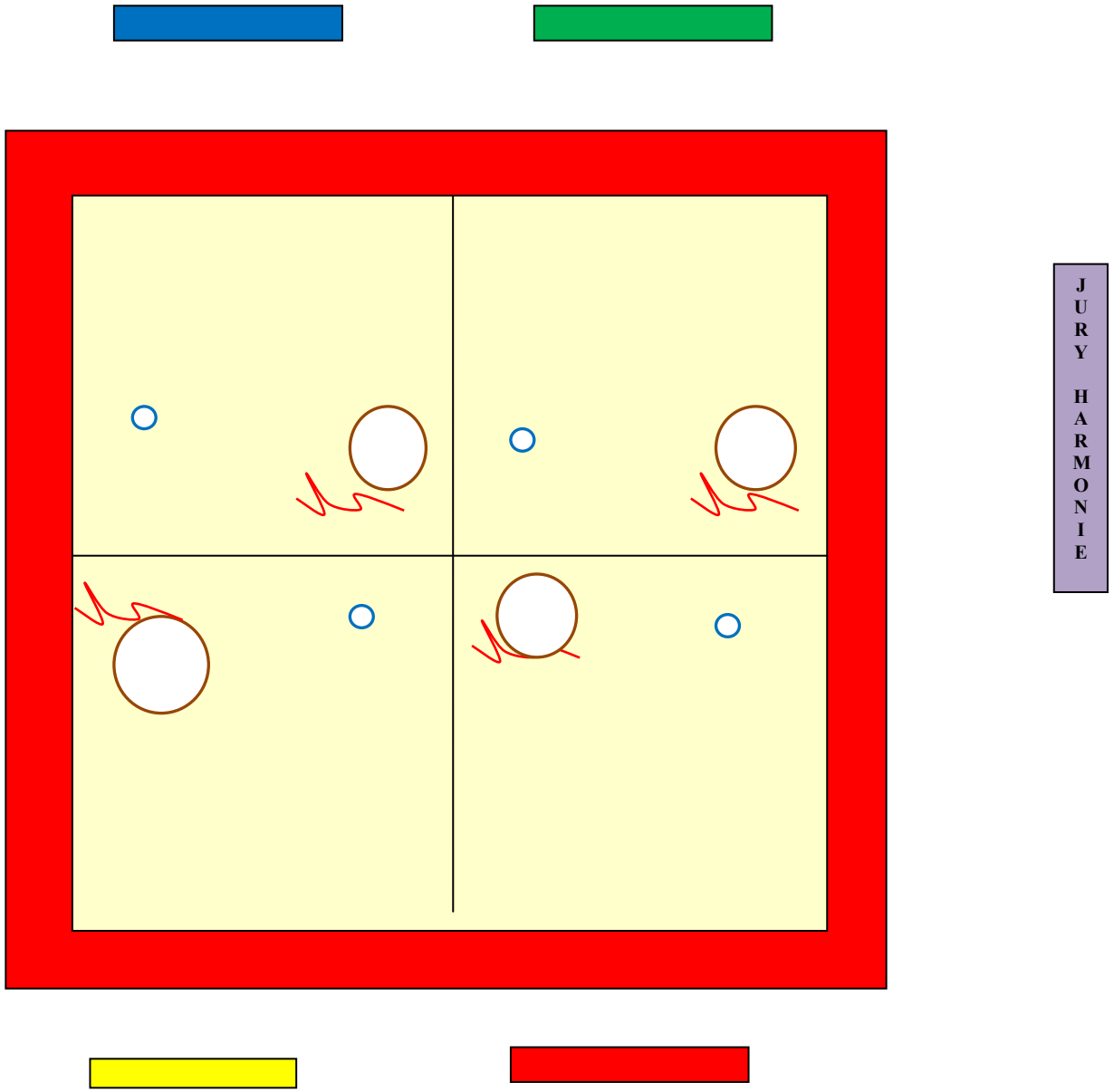
Quelques précisions :

Cet enchaînement s'effectue sur 1/4 de praticable

Point de départ de chaque engin **Point d'arrivée**

Les engins sont placés au sol dans le coin du 1/4 de praticable (voir schéma). Attention au point H à la reprise en cerceau, commencer
Les musiques sont espacées pour permettre à la gymnaste de poser l'engin et de reprendre le suivant avant de venir se placer sur le point de départ suivant.

Emplacement des engins par rapport aux jurys, au début des 3 séquences :



BALLON A

A	1-4	Face à 2 pieds joints à plat, Flexion des jambes et accompagnement du buste en **concordance**	Ballon sur la main D, bras le long du corps Rebond MD puis MG, rattraper MD, lancer, rattraper MD, poser au sol
	5-8	Course vers 3, saut par dessus le ballon	Rouler sur le sol
B	*1-4*	Se retourner pour être face au ballon Reculer sur demi-pointes vers 3	Récupérer MG (le ballon « monte » sur la main) Rouler sur BG (accompagnement possible avec la MD)
	5-6	1 1/8 de tour sur demi-pointes vers la droite pour se retrouver face à 7	Rouler accompagné avec la MD de la G vers la D sur le cou jusque sur la nuque
	7-8	Pieds joints à plat, buste incliné vers l'avant	Rouler dans le dos
	9-10	Petit saut demi-tour vers la droite	Petit échappé MD, rebond libre, rattrapé MG
	1-6	Marche demi-pointe vers 7	
	7-8	Poser un genou, puis les fesses au sol	Demi-circumduction sagittale MG sens bas avant haut, simultanément, circumduction sagittale BD en sens inverse changement de main à la verticale, puis circumduction sagittale BD sens haut arrière bas, simultanément circumduction sagittale BG sens inverse Poursuivre la circumduction MD jusqu'à l'horizontale devant
C	1-2	En appui sur les fesses et la MG, allonger les jambes à l'oblique haute	Rouler sur les jambes des chevilles vers les cuisses
	3-4	Fléchir les jambes, poser les genoux à D, puis se redresser sur 2 genoux face à 4	Bloquer le ballon entre le buste et les cuisses, puis le prendre MD
	5-6	Incliner le buste vers l'avant	Circumduction horizontale devant le buste sens D avant G (½ mouvement en huit horizontal)
	7-8	Redresser le buste	Ramener le BD à l'oblique avant haute (la MD fait un tour complet vers la D, la MG peut accompagner le mouvement)
D	1-10	Se relever et courir talon fesses jusqu'à l'angle 4	Mouvement de moulin à 2 mains vers l'avant, Poser le ballon au sol, à l'intérieur du quart de praticable, et prendre le ruban

RUBAN D Valse, chaque temps est divisé en 3 (compter **1**-2-3, **2**-2-3, **3**-2-3…)

		Face à 5, pieds joints, bras D le long du corps, BG à l'horizontale latérale	
	1(2-3)	Dégagé PD, plié 2nde, pointé G coté	MD, élan à D, puis balancé à G, plan frontal, axe vertical.
	2(2-3)	Plié 2nde, pointé D coté	
	3-4	Tour naturel (1 ½ tour) vers la D	Balancé vers la D puis circumduction dans le même sens jusqu'à la verticale haute
	5-6	Course vers 7	Serpentins horizontaux (D/G) départ derrière la tête et ramenés jusqu'à l'oblique avant basse
E	7-8	1T1/8 vers le D sur 2 pieds, jambes fléchies	Élan horizontal vers la D avec changement de main dans le dos, continuer avec un élan horizontal MG vers la G pour amener le ruban à G du corps
	1-4	Course en courbe vers la G	Spirales verticales à G du corps
	5-6	Accompagner le ruban avec le buste et les jambes	Agrandir les spirales dans le plan sagittal pour faire une circumduction verticale MG à G sens avant bas arrière
F			Changer de main à l'oblique avant haute et poursuivre le mouvement du ruban sans l'arrêter avec un élan vers l'arrière
	7-8	½ tour vers la D (face à 3) sur ½ pointes	Sans interrompre le mouvement ni changer de sens, circumduction sagittale MD sens avant haut arrière bas,
			Finir à l'oblique haute
		Pieds joints	Attraper le bout du ruban
	1-4	Course jusqu'à l'angle 2, et petit saut de chat	Le ruban « vole » derrière la corps
G	5-7	Accompagner le mouvement avec buste et jambes	Mouvement en 8 horizontal sens D avant G en commençant par en bas
			Finir en lâchant le bout du ruban par un élan horizontal vers la G
	8	Pieds joints, ½ pointes	Spirales verticales devant sens G haut D bas
	1(2-3)	Reculer vers 5 en pas de patinette en inclinant la tête	Spirales verticales devant sens G haut D bas
	2(2-3)	alternativement vers la G, puis la D puis la G	
	3(2-3)		

H			
	4	Resserrer les pieds et faire un ¼ de tour vers le D	
	5-6	Équilibre sur 2 pieds (½ pointes)	Pagaies (circumductions) D/G sens avant bas arrière haut
	7	Fléchir les jambes, pieds joints à plat	Elan vers l'arrière (dans la continuité, sans changement de sens)
	8	Relever ½ pointes	Échapper 1 tour, Rattraper et poser le ruban à l'intérieur du ¼ de praticable

CERCEAU H (H début du cerceau est légèrement en avant du H de la fin du ruban)

		Pieds joints, face à 8 BG à l'oblique haute légèrement vers l'avant, aligné avec le BD	Cerceau MD à l'oblique basse un peu en arrière (différent de sur la vidéo)
	1-2	Déplacement talons/fesses vers 8	2 rotations horizontale du cerceau vers la G au dessus de la tête
I	3-4	Flexion du buste en avant, pieds serrés, jambes fléchies	Changement de main devant puis derrière les cuisses, arrêter le cerceau à l 'horizontale devant, tenu à 2 mains en supination
	5-6	Petit saut en avançant jambes décalées	Passage dans le cerceau (renversement selon l'axe horizontal)
		Flexion des jambes serrées	Cerceau à l'oblique touchant le sol
	7-8	Relevé ½ pointes	Lancer en renversement 1 tout
I	1-2	3/8 de tour pour se retrouver face à 3	Rattraper une main à D, balancer en conservant l'axe du renversement, continuer le mouvement jusqu'à amener le cerceau au dessus de la tête à l'horizontale,, L'attraper avec la MG, BG à l'oblique arrière haute et le descendre à l'horizontale autour de la taille
	3-4	Déboulé vers la D vers 5	Rotations horizontales du cerceau autour de la taille vers la D
	5-6	Petit saut pour sortir du cerceau	Récupérer MD et basculer par en bas à la verticale
	7	Jambes serrées tendues, buste penché en avant	Poser le cerceau vertical en avant, plan sagitttal
	8	Redresser le buste	Enclencher un rouler vers l'arrière

	1-2	Demi tour vers la D	Récupérer MG,
		Continuer à tourner (¼ de T) pour se retrouver face à 1	Dans la continuité du mouvement le monter pas le côté G au dessus de la tête, changer de main, poursuivre la circumduction frontale en le descendant à D et enclencher des rotations frontales MD sens D bas G haut
	3-4	Reculer vers 5	Rotations
		¼ de tour vers la D	Ralentir le cerceau en la poussant vers le haut
J		Pieds joints, jambes fléchies	Élan vers l'arrière
	5-6		Rouler rétro
	7	1/8 de tour vers la G pour se tourner face à 2	Récupérer entre les jambes (aide des mains tolérée)
	8		Rouler épaule et dos
	1-2	Avancer vers 2	Élan vers le haut MG
			Changer de main à l'oblique haute
			Élan vers l'arrière MD
	3-4	Tour vers la D en déplacement vers l'avant	Tour naturel sans changer de sens
	5-6	Pieds serrés, jambes fléchies	Arrêt du cerceau à l'oblique haute puis élan vers l'arrière, plan sagittal
	7-8	Relevé ½ pointes	Lancer
K	1-2		Rattraper MD avec un élan vers l'arrière
		1/8 de tour vers la G pour se tourner face à 1	Amener le cerceau vertical dans le dos tenu à 2 mains
	3-4	Passer en marche arrière dans le cerceau un posant un puis 2 genoux	
	5	Poser les fesses sur les talons, monter le bras G à l'oblique latérale haute	Amener le cerceau à plat au sol par un élan vers l'arrière