## G.R.S. Imposés Ensembles 2016-2019



# PROGRAMME PRÉEXCELLENCE 2

## Ruban

#### Quelques précisions:

Les changements d'orientation peuvent être adaptés en fonction de la composition de l'enchaînement (¼ de tour, ½ tour, 1 tour...) tant qu'il y a au minimum le changement d'orientation demandé dans le texte.

Abréviations : D = droite, G = gauche

Musique Durée

Réalisé par :

Stagiaires FS Montpellier 2016

## Séquence 1 : 2 phrases à 8 temps

Début	Pied en 6ème bras à la seconde	Baguette tenue MD
1-2	Ouvrir PG à la seconde, transfert de poids du corps sur PG JG plié, JD tendu PD pointé. Placer le BG derrière la taille simultanément	Élan du ruban vers la G dans le plan horizontal (le corps accompagne le mouvement)
3-4	Piqué du PD avec changement d'orientation du buste (mini ¼ de tour) enchainé avec un déboulé	Circumduction horizontale avec passage du BD au dessus de la tête (sens G, D Arr, G, devt)
5	Préparation pivot en piqué	Spirales horizontales à l'oblique basse
6 à 8	Pivot retiré sur JD (DE) BG à la verticale en haut.	
	Terminer BD croisé devant le corps	Spirales du coté G

1-2	Sursaut PD vers l'avant	Circumduction du ruban (sens G bas D haut G) avec franchissement lorsque le ruban est en bas
3-4	Sursaut PG avec un demi tour du corps vers la D	Circumduction du ruban sens G bas devant (¼ de tour du corps) haut (¼ de tour du corps) D
5	Pas droit avec demi tour du corps vers la D en effectuant un demi-plié	Élan du ruban par le bas
7-8	Assembler PG sur PD	Échappé dans le plan frontal au dessus de la tête tour complet de la baguette

GRS UFOLEP Texte imposé Préexcellence 2 Ruban 2016

## Séquence 2 : 2 phrases à 8 temps

Début	Pieds en 6ème, BD à la verticale haute	Ruban tenu MD placé derrière le corps
1-2	Temps levé sur jambe D (sursaut appel PD réception PD JG placé à l'oblique basse arrière	Serpentins horizontaux derrière la tête
3-4	Resserrer le pieds en 6ème (assembler PG à PD)	Circumduction du ruban plan sagittal sens haut avant bas arrière haut
5-6	Ouvrir le PD à la seconde JD tendue sur ½ pointe puis PG à la seconde JG tendue sur ½ pointes	Descendre ruban devant BD à l'horizontale, effectuer un petit cercle de la baguette à G puis à D du bras dans le plan sagittal (comme aux massues).  Le dos de la MG vient se placer sous la baguette pour aider au mouvement du premier petit cercle.(cf. séquence vidéo)
7-8	¼ de tour vers la D en posant le genou G au sol, JD devant Position du chevalier servant	Circumduction frontale G bas D haut G bas pour finir à D

1-4	En position du chevalier servant, BD à l'horizontale devant, BG à la seconde à l'horizontale Sur le temps fort : plié le BG pour que le dos de la MG vienne devant les yeux	Spirales intérieures MD
5-6	½ tour vers la gauche en posant le genou droit au sol (jambe en dedans) et successivement ouvrir la jambe gauche en dehors.  Terminer en position du chevalier servant de l'autre côté.	Élan horizontal du ruban vers la G (le BD reste à l'horizontale avant)
7-8	½ tour vers la D en posant le genou G au sol (jambe G en dedans) et successivement ouvrir la jambe D en dehors.  Terminer en position du chevalier servant de l'autre côté.  Assembler PG sur PD en se relevant.	Circumduction horizontale du ruban vers la D sens G devant D derrière G devant D.

GRS UFOLEP Texte imposé Préexcellence 2 Ruban 2016 3/4

### Séquence 3 : 3 phrases à 8 temps

Transfert du poids du corps sur le PG. Assembler PD sur PG.

Début	Pieds en 6ème, bras devant tendus à l'horizontale	Baguette tenue MD	
1-4	2 demi-pliés pour accompagner le mouvement des circumductions.  3 de tour du corps vers la droite avec piqué du PD vers la droite.	Circumduction sagittale sur le côté droit (sens devant bas arrière haut devant et enchaîner une petite circumduction dans le plan sagittal du côté G du BD à l'avant du corps afin de laisser le ruban glisser dans la MG pour attraper le bout du ruban MG. Donner le bout du ruban dans la MD (la MD tient alors la baguette ainsi que le bout du ruban).	
6-8	Rassembler PG sur PD en enchaînant un tour sur 2 pieds.	Circumduction horizontale du BD dans le sens D derrière G devant avec passage du corps dans la boucle formée par le ruban en descendant le BD en bas devant.	
1-3	1 pas PD puis saut de chat 1/4 tour vers la D (DE) et après réception continuer la rotation vers la droite (3/4 de tour)	Franchissement par dessus le ruban (au moment du sautillé) en continuant la circumduction horizontale vers la droite. Après être sorti de la boucle du ruban, lâcher le bout du ruban.	
4	Assembler PG sur PD.	Élan du ruban vers la droite sens devant D.	
5	Sursaut sur PD vers l'avant avec JG tendue placée à l'oblique basse sur le côté G (marquer un temps de pause).	Prendre la baguette à 2 mains avec élan horizontal du ruban vers la G (arriver bras pliés, mains au niveau de l'épaule gauche).	
6	Marquer le changement de rythme (accélération des pas suivants) ; Croiser PG devant PD vers la D	Reprendre la baguette MD. Circumduction horizontale vers la D dans le sens devant D arrière G devant D.	
7	¼ de tour vers la droite, ouvrir PD		
8	Croiser PG derrière PD; Terminer BG à l'horizontale côté.	Transmission de la baguette derrière le dos de la MD à la MG.	
1-4	Ouvrir PD pour réaliser un pas chassé D latéral vers la D Assembler PG sur PD	BG placé sur le côté tendu à l'horizontale avec serpentins horizontaux, baguette pointée vers le haut (cassé du poignet).	
5-6	Un pas PD passant dans la première boucle formée par le ruban au sol (avec transfert du poids du corps sur le PD.	Mouvement en 8 horizontal de la MG dans le sens intérieur en bas (G devant D sous le ventre G)	

Puis en haut (G devant D derrière G).

GRS UFOLEP Texte imposé Préexcellence 2 Ruban 2016