

PROGRAMME NATIONAL  
Catégorie Honneur 13/14 ans



**CERCEAU**

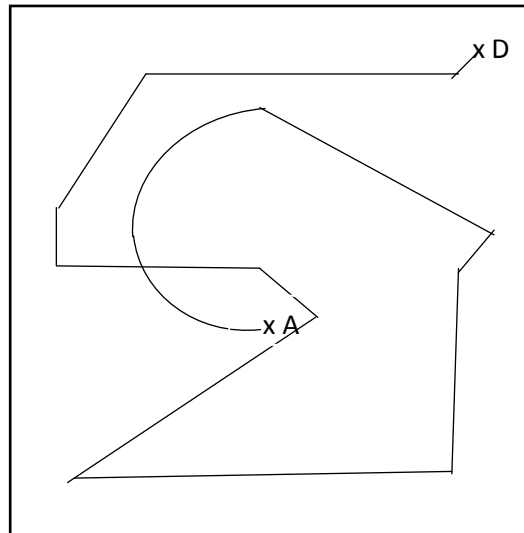
**Musique** : Wat U No Wen– Cirque du Soleil Album Kurios

**Durée** 1'30

**Réalisé par** : Région Nouvelle-Aquitaine

**Club** : GRS GRADIGNAN

## Schéma et difficultés



<u>Groupes d'éléments</u>	<u>Réf code</u>	<u>Descriptif</u>
Sauts	DE	Cabriole battue avant, jambes tendues
	DE	Saut de biche
Equilibres	DE	Equilibre arabesque jambe oblique basse arrière 45° sur pied plat
Pivots	DE	Pivot (360°) avec jambe d'appui tendue, jambe libre en retiré en parallèle, pied au genou
Soupleses et ondes	DE	Flexion dorsale à l'oblique arrière haute, 2 appuis au sol, maintenu 2 secondes
	DE	Couché ventral, remontée du haut du buste vers l'oblique avant haute, avec appui sur la main (tenue 2 secondes)

Abréviations : AR= arrière, G= gauche, D= droite, AV= avant

Pose de début	Debout, pieds en 4 <sup>ème</sup> position (pied G devant), deux bras à l'oblique, tête et corps face à 2.	Cerceau tenu en supination dans le plan vertical en appui sur le sol devant la gym.
1-2	(Face 2) Rond de jambe D vers l'avant (AR/côté/AV) en appui sur la jambe G fléchie.	Elan vertical frontal du cerceau main D (bas/côté/haut) Transmission au-dessus de la tête pour donner à main G
3-4	Rond de jambe G vers l'avant (AR/côté/AV) en appui sur la jambe D fléchie. Finir sur demi-pointes.	Elan vertical frontal du cerceau à G (HT/G/Bas) jusqu'à la verticale basse sans toucher le sol. Elan vertical frontal à 2 mains, pour entrer la tête à l'intérieur du cerceau qui repose sur la nuque.
5	Pieds en 6 <sup>ème</sup> position	Effectuer un demi renversement vertical en poussant le cerceau vers AR et le Bas, le récupérer sur le dos en entrant les 2 bras simultanément à l'intérieur
6	Pieds en 6 <sup>ème</sup> position	
7	Monter sur ½ pointes	Libérer la MG, 1/2 renversement avec MD pour amener le cerceau à l'oblique basse à G, cerceau au sol tenu à 2 mains.
8	Fléchir légèrement les jambes sur pieds plats.	
1-2	2-3 pas courus (face 3)	Effectuer un rouler en courbe vers l'avant.

3-4	Fente avant D (face 3) puis pivot vers la G,	
5-8	Terminer à genoux dressés face à 3 Effectuer une <b>flexion dorsale à l'oblique arrière haute (DE)</b> et se relever sur ½ pointes, pieds serrés.	Sans arrêter le cerceau l'attraper main D en supination et effectuer une transmission main G cerceau à l'horizontal derrière puis le récupérer à deux mains devant soi.
1-4	(Face 3) Fléchir les jambes légèrement  Petit saut groupé (talons-fesses)	Petit élan du cerceau à l'horizontale de bas en haut pour effectuer un lancer à plat. Passage au travers du cerceau. <b>Laisser le cerceau tomber jusqu'au bassin pour effectuer un demi renversement vertical lors de la flexion des jambes, le cerceau passe sous les jambes. (Cf vidéo )</b>
5-6	Pieds serrés sur ½ pointes ¼ de tour vers la G Fente D glissée (face 1) vers 3	Terminer cerceau à l'horizontal devant, tenu à deux mains. Elan horizontal du cerceau MD derrière la nuque transmission à main G avec un glissé horizontal sur le bras G.
7-8	Resserrer les pieds (face 1) sur ½ pointes  Un déboulé pied D vers 3	Récupérer le cerceau à l'horizontale, main D en pronation et main G en supination. Passer de main D à main G dans le dos, cerceau à l'horizontale et récupérer le cerceau main D puis rotations horizontales au-dessus de la tête face 2
1-2	Petite course (face2) <b>Equilibre pied plat sur jambe D, jambe G à l'oblique basse AR 45° (DE)</b>	Rotations horizontales au-dessus de la tête dans le sens D/AR/G/devant
3-4		Rotations horizontales au-dessus de la tête dans le sens D/AR/G/AV et ouverture du bras D pour ...  Effectuer une circumduction horizontale (AVT, D, AR)

5-6	Plier la jambe G et effectuer un rond de jambe, genou à l'horizontal (côté / devant) puis revenir ½ pointes pieds serrés (face 1).	Pour poser le cerceau derrière le genou G afin de réaliser un demi-tour <b>(Cf vidéo)</b> . Terminer le cerceau en position verticale basse, tenu à deux mains en supination
7-8	Décaler le pied D vers 2, sur ½ pointes jambes tendues (position seconde) et terminer pieds serrés.	Elan vertical frontal MD changer de main au-dessus de la tête.... Elan vertical frontal MG jusqu'à la verticale basse sans contact avec le sol  Terminer le cerceau devant à l'oblique
1-2	Deux Sautillés D/G (face 1)	2 passages à travers le cerceau.
3-4	Fente latérale D puis G avec transfert du poids du corps (face 1)	<b>Effectuer un huit vertical dorsal/ frontal main D (AR/ AV).</b>
5-6	Resserrer en effectuant un tour complet vers la D	<b>Circumduction verticale sur le même axe et finir en rotation main D (face3)</b>
7-8	Pas chorégraphié : sur ½ pointes, sursaut arrière pieds décalés D puis G pour arriver en fente avant (Jambe D devant) <b>(Cf vidéo de face)</b>  Resserrer les pieds sur ½ pointes (face 3)	Rotations verticales sagittales main D dans le sens HT/AR /Bs/AV  Freiner les rotations par ouverture du bras pour prendre le cerceau vertical, main G au-dessus et main D au-dessous.
1-2	Sautillé tournant vers la D (direction 7) Finir face à 2	Renversement et Passage à travers le cerceau.

3-4	Extension 1/2 Onde (face 3), pieds serrés ½ pointes	Bras D à l'horizontale, cerceau vertical. Elan de l'AV/AR
5-6	Petits pas rapides en reculant (face 3, direction 7) Circumduction des 2 bras en opposition : bras D (AV/Bs/AR/HT) bras G (AR/Bs/Av/HT)	Rétro du cerceau.
7-8	Jambe D avant semi-fléchie en ouverture et jambe G arrière croisée avec buste légèrement penché vers l'avant  Pieds serrés (face 1) Préparation pivot jambe D devant (face 1)	Passage par le dessus du bras D puis du bras G dans le cerceau, à l'oblique basse.  Demi-renversement du cerceau vers l'arrière, cerceau tenu de chaque côté.
1-2	<b>Pivot retiré 360° (DE)</b>	<b>Rotations autour de la taille.</b>
3	Petit sursaut pieds G / D sur place (face 1)	Lâcher MG, ressortir le cerceau MD
4	Pas chassé avant G (face 8)	Rotation sagittale verticale main D dans le sens Bs/Ar/HT/AV
5-6	Pas chassé avant D (face 2)	Circumduction bras D (Bs/AR/HT/AV) Passage du plan vertical au plan horizontal au- dessus de la tête ou ½ renversement à la verticale au-dessus de la tête <b>(Cf vidéo)</b>
7-8	<b>Saut cabriole battue avant jambes tendues (DE)</b>	Et <b>passage à travers le cerceau.</b>

1-2	Pas D puis G (face7)	Cerceau dans le plan vertical sagittal, toupie au sol avec transmission de main D à main G vers la D, et pas du pied D puis G à l'intérieur ( <b>Cf vidéo</b> ).
3-4	Demi-tour vers la G pour se retrouver face 3.  Marche rapide en reculant.	Récupérer le cerceau à deux mains à la verticale et le placer entre les jambes.  <b>Faire rouler le cerceau d'avant en arrière (ventre / épaule D / dos).</b>
5-6	Continuer à marcher en se tournant vers la D pour se retrouver face 7 (demi-tour).	Circumduction verticale main D (AV/HT /AV)  Toupie au sol vers la D, main posée à plat sur le cerceau.
7-8	Jambes tendues, pieds serrés, bras G à l'horizontale sur le côté (face7). Buste incliné, jambes tendues sur 1/2ptes.	Cerceau tenu à deux mains à l'oblique basse en supination.
1-2	Elan des deux bras à l'horizontale, montée du genou D puis poser le pied D au sol (face7)	Echappé avec demi renversement du cerceau vers l'arrière, rebond sur le genou pour le repousser avec un demi-tour vers l'avant et réceptionner le cerceau à plat au sol sous le pied.
3-4	Dégagé de la jambe D, bras à l'horizontal, passage à genoux et tour fessier vers la D	Glissé du cerceau au sol par le pied D.
5-6	Poser main D au sol vers l'avant avec relevé du buste et allongement des jambes  <b>Face 8 Couché ventral, remontée du haut du buste vers l'oblique avant</b>	Récupérer le cerceau main G au sol pour enclencher rotations horizontales (AVT/D/AR/G) au-dessus de la tête.  Rotations horizontales main G au-dessus de la tête

7-8	<p><b>haute avec appui sur la main D (DE),</b> jambes serrées, tête en arrière</p> <p>Se tourner vers la D pour se retrouver assise jambes écartée (face à 4), bras D derrière avec main posée au sol</p>	<p>Ouverture du bras latéralement pour freiner et effectuer une demi-circumduction du bras G cerceau à l'horizontale, main G en supination, pour le placer sous les jambes.</p> <p><b>Placer les pieds à l'intérieur et sous le cerceau</b> <b>Echappé du cerceau à l'aide des pieds (demi-tour) et récupérer le cerceau main D à l'horizontale devant.</b></p>
1-2	Se tourner vers la G pour se retrouver face 1, genoux serrés	Cerceau et bras D à l'horizontale, puis enclencher une toupie verticale derrière la tête (G/AR/DT) pour revenir cerceau à D à la verticale.
3-4	Se relever du sol pied D puis pied G et extension complète du corps pieds serrés	Ramener le cerceau devant à l'aide de la main D, puis cerceau à la verticale basse tenu à deux mains en supination.
5-6	Marche en reculant vers 5 (face 1)	Roulé vertical frontal du cerceau sur les deux bras à l'horizontale, de MD à MG, finir cerceau à la verticale, bras gauche à l'horizontale.
7-8	Marche en reculant vers 6 (face 2)	Elan du cerceau G/AV/D pour Placer le cerceau derrière l'épaule droite, bras D le long du corps, puis demi-renversement sur le dos qui finit sur l'épaule gauche, puis récupérer main D, devant, bras G le long du corps. <b>(Cf vidéo)</b>
1-2	Face 4, petite course talons fesses	Avec rotations verticales (AV, HT, AR, Bas) main D.
3-4	<b>Saut de biche (DE)</b>	Lancer le cerceau à la verticale main D.
5-6	Pieds serrés sur ½ pointes	Récupérer le cerceau main D à la verticale basse pour maintenir la continuité



7-8	Bras D à la verticale, petite course talons fesses	Enrouler le cerceau autour du bras D en effectuant une succession de renversements jusqu'aux pieds. Accompagner le cerceau avec la main G pour l'aider à descendre autour du pied D et sortir le pied G. <b>(Cf vidéo)</b>
	Course en courbe vers 6, bras à l'horizontale  Se tourner face 5, bras à l'oblique basse de chaque côté du corps.  Pieds en 2 <sup>nd</sup> e, petit saut pour accompagner l'échappé et resserrer les pieds	Rotations du cerceau autour du pied D.  Passer le pied G à l'intérieur du cerceau pour arrêter les rotations : le cerceau est posé sur les pieds.  <b>Echappé du cerceau avec les pieds et le récupérer à 2 mains en pronation à hauteur de la taille.</b>
1-2  3  4	Demi-tour vers la D pour se retrouver face 1 avec...  Jambe D avant semi-fléchie en ouverture et jambe G arrière croisée, accompagner le mouvement avec le buste.  Lever la tête  Lever les bras à l'horizontale latérale, le buste reste penché en avant.	Monter le cerceau horizontal en s'étirant vers le haut, pour sortir le corps du cerceau  Faire tourner le cerceau entre les mains vers l'avant et le poser à l'oblique basse, bras posés sur le cerceau.  Cerceau posé sur le ventre.

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