



## IMPOSÉ CERCEAUX Minime-Cadet-te-Junior 2022-2026

**En gras** : les éléments de la fiche exactitude.

L'appellation « Gymnaste A » et « Gymnaste B » est à titre indicatif pour différencier les rôles.

Toutes les indications « Droite » « Gauche » peuvent être inversées.

**Découpage musical : Intro 3x8 temps / durée imposé : 14x8 temps +4 temps / fin imposé à 1min34 / partie finale libre, fin de la musique à 2min04**

Phrases musicales et repères	Gymnaste A	Gymnaste B
<b>Pose de début libre</b> (3 phrases musicales de 8 temps)	libre	libre
8 temps <b>Repère musical 13 sec</b> <i>Cf vidéo : « Pas dansés et tour »</i>	Départ dans le cerceau. Remontée du talon en alternant 5 fois jambe G/D ou D/G, avec remontée du cerceau en pliant les coudes et renversement arrière dans le dos. Pieds joints avec demi plié puis monté sur demi pointe avec élan du cerceau devant soi dans le plan horizontal et demi-renversement.	
4 temps	Tombé en fente G/D ou D/G (Saute rassemble) avec élan du cerceau dans le plan frontal bas, même côté que la fente.	
4 temps	Tour naturel avec circumduction puis rotation sagittale sur 4 sautillés. Monter le cerceau et ouvrir sur le côté.	
8 temps <i>Cf vidéo : « Planche et toupie »</i>	<b>Équilibre planche avec toupie du cerceau au sol.</b> <b>Rassembler les pieds sur demi pointe pour effectuer le huit dans le dos avec changement de main.</b> <b>Changement de main devant soi par échappé.</b>	
8 temps <b>Repère musical 31 sec</b> <i>Cf vidéo : « Pas rythmés et échappé »</i>	Pas rythmés : 3 dégagés en pivot avec promenade du cerceau. Main libre derrière la nuque et coude haut. <b>Échappé avec renversement devant soi de la même main, pieds rassemblés.</b>	
<u>Travail différent</u> 8 temps <i>Cf vidéo : « Grand lancer et saut de chat dans cerceau »</i>	Élan du cerceau et un pas chassé avec grand lancer du cerceau, dans le plan sagittal <b>Déplacement avec passage à travers le cerceau en saut de chat tournant.</b>	<b>Déplacement avec passage à travers le cerceau en saut de chat tournant.</b> Élan du cerceau et un pas chassé avec grand lancer du cerceau dans le plan sagittal.



## IMPOSÉ CERCEAUX Minime-Cadet-te-Junior 2022-2026

<p style="text-align: center;">8 temps <i>Cf vidéo : « Gilet sans manche »</i> <i>« Grand lancer oblique »</i></p>	<p>Poser le cerceau sur une épaule et le récupérer de l'autre côté, puis le positionner en oblique basse pour le lancer oblique. <b>Échange par grand lancer oblique haute à au moins 4 mètres de distance.</b></p>	
<p><u>Travail différent</u> 2 x 8 temps <b>Repère musical 50 sec</b> <i>Sing sing sing</i></p> <p><i>Cf vidéo : « Passage au sol avec relation à 2 »</i></p>	<p>Descente au sol avec tour sur les fesses et grande circumduction horizontale du cerceau. Au-dessus de la tête, puis changement de main dans le dos. Assis en 4<sup>ème</sup> au sol, cerceau tenu, posé au sol devant soi à l'horizontal. <b>Se mettre à genoux dressés, pour faire sortir la partenaire en remontant le cerceau, tenu en supination.</b> Poursuivre le mouvement jusqu'à la verticale haute, demi-tour et redescendre le cerceau en respectant le plan.</p>	<p>Grande circumduction horizontale du cerceau puis changement de main dans le dos. <b>Grand rétro et entrer dans le cerceau de sa partenaire, puis récupérer le rétro.</b></p>
<p style="text-align: center;">8 temps <i>Cf vidéo : « Carré magique et pivot »</i></p>	<p><b>Déplacement carré magique avec enroulé du cerceau autour du bras pour préparation pivot.</b> Pivot avec changement de main dans le dos, cerceau à l'horizontal</p>	
<p style="text-align: center;">8 temps <b>Repère musical 1min</b></p> <p><i>Cf vidéo : « Pas dansés : kick et swings »</i></p>	<p><b>Demi-circumduction dans le plan horizontal jusque derrière la tête pour faire glisser le cerceau le long du bras jusqu'à la main opposée.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pas dansé : 3 kicks avec rotation frontale du cerceau</b></li> </ul> <p>Amener le cerceau sur le côté, plan vertical, puis ramener le cerceau face à soi dans le plan vertical tenu à deux mains. Cerceau tenu à deux mains avec « swings » : descendre accroupi et remonter. Déplacement en tournant avec fenêtre du cerceau.</p>	
<p style="text-align: center;">2 x 8 temps <b>Repère musical 1min11 percussions</b></p> <p><i>Cf vidéo : « Cascade et lancer »</i></p>	<p>Alignement avec passage en cascade :</p> <p>Numéro des gymnastes : 1 ; 2 ; 3 ; 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les gymnastes 2 ; 3 ; 4 : changement de main au-dessus de la tête et transmission à la gymnaste de devant en cascade en partant du numéro 4.</li> <li>- Les gymnastes 2 ; 3 ; 4 : Bascule du buste arrière et avant avec deux claquements de doigts. (La gymnaste 4 n'est pas obligée de le faire.)</li> <li>- la gymnaste numéro 1, (devant) fait une toupie du cerceau avec la main, elle récupère le cerceau de la gymnaste 2 et lance par son</li> </ul>	



## IMPOSÉ CERCEAUX Minime-Cadet-te-Junior 2022-2026

	cerceau, un cerceau à plat vers l'arrière à la gymnaste 4.	
4 temps	<b>Pas chassés saut de biche avec rotation sagittale du cerceau.</b>	
4 temps <i>Cf vidéo : « Roulé sur buste/échange par roulé au sol »</i>	<b>Roulé complet du cerceau sur le buste devant et derrière.</b>	Échange de cerceaux par roulé au sol.
8 temps <b>Repère musical 1min28</b> <i>Sing sing sing...</i> <i>Cf vidéo : « Descente au sol, battements de jambes »</i>	Descente au sol avec renversements pendant la circumduction au-dessus de la tête. Allonger sur le dos, jambes à la verticale, à 90° avec 3 battements.	
4 temps <i>Cf vidéo : « Passage à genoux, 3 frappés »</i>	Venir sur les genoux : trois frappés du cerceau au sol. Élan sur genoux dressés, une jambe sur le côté, à l'opposé du cerceau.	

**Fin de la partie imposé vers 1min34 et début de la partie libre.**

Rezé, le 28 et 29 juin 2021