

## IMPOSÉ Ruban

### Minime-Cadet-te-junior 2026 -2030

**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: 20sec/fin imposé à 1 min 49/partie finale libre, fin de la musique à 2 min 09**

<u>Phrases musicales et repères</u>	<u>Gymnaste A</u>	<u>Gymnaste B</u>
<b>Pose de début libre</b> (4 x 8 temps)	libre	libre
<b>20 sec</b> 8 temps	Circumduction horizontale, glisser le ruban dans la main et attraper l'extrémité, puis enrouler le ruban autour de la taille en tournant, puis le dérouler en tournant dans l'autre sens. Finir main du ruban croisée devant le corps.	
8 temps <i>Relation à 2</i>	Tour dos à dos. Serpentins verticaux. Alternier haut et bas quand on est face au jury, avec sa partenaire.	
8 temps	4 temps : Piqué arabesque dans le huit horizontal du ruban vers l'extérieur : petite boucle en bas, grande boucle en haut. 4 temps : Attrape son ruban dans le dos et le fait glisser jusqu'à son extrémité en ouvrant les bras à la seconde et en tournant.	
8 temps <i>Relation Cape dans le dos</i>	Face à face, spirales derrière soi, la gymnaste passe dans le ruban de B (sous le bras qui tient la baguette). Elle passe par-dessus le ruban.	La gymnaste maintient son ruban en forme de cape. Une main tient la baguette, l'autre le bout du ruban, main derrière le dos. Elle fait passer l'autre gymnaste sous son bras en avançant.
	Déplacement avec les mêmes spirales et finir pieds serrés, ramener les spirales devant soi.	
8 temps	Circumduction à droite en passant à travers le ruban, changer de main, circumduction à gauche avec passage à travers. Serpentins verticaux devant soi en reculant, ruban tenu à 2 mains	
<b>47 sec</b> 8 temps	Échappé devant soi avec tour complet de la baguette. Grande circumduction sagittale vers le bas.	
8 temps <i>Relation Sol/debout</i>	Poser sa main libre au sol et descendre en tour sur les fesses. Le ruban fait un « tube de spirales au sol »	Gymnaste debout : Serpentins dans le dos, baguette au-dessus de la tête, parallèle au plafond. Se déplacer. Sauter par-dessus le tube de spirales pour au moins une gymnaste. Descendre les serpentins devant le visage et jusqu'au sol.
8 temps	Spirales horizontales sur le côté, avec équilibre en retiré en ouverture.	Serpentins dans le plan sagittal, avec équilibre en retiré en ouverture.
	Balancé frontal avec transfert du poids du corps sur le côté du balancer, puis pagaie devant/derrière/devant, pieds serrés. Préparation du pivot en passé, spirales bras croisé devant le corps.	

## IMPOSÉ Ruban

### Minime-Cadet-te-junior 2026 -2030

<i>8 temps</i>	Pivot en passé avec circumduction horizontale, puis changement de main dans le dos en continuant de tourner pour les gym A	
	Face à face, prendre le ruban de sa partenaire, à côté de l'émérillon.	Les deux autres gymnastes placées, face aux rubans, tiennent leur ruban par la baguette, le font glisser, dans leur main afin d'attraper son extrémité.
<i>Relation à 3 Rubans tendus cf video</i>	Reculer bras tendus pour tendre les rubans. S'accroupir pieds décalés puis les gym B sautent.	Elles font glisser la baguette au sol sous les rubans tendus. Elles sautent par-dessus les rubans.
<i>8 temps</i>  <i>Boomerang</i>	Après le saut de la partenaire, se relever bras tenus à l'horizontale. Lâcher une extrémité. Changer la baguette de main et circumduction vers l'avant pour placer le ruban en spirales.	
	Descendre à genoux au sol avec des spirales sur le côté.	
<i>1 min 09 sec</i> <i>8 temps</i> <i>Passage au sol</i>	Extension latérale du corps avec une jambe tendue et appui sur une main, mouvement en huit du ruban. Petite boucle vers l'intérieur devant soi et grande boucle au-dessus de la tête. Se relever, spirales bras croisé devant le buste	
<i>8 temps</i>	Franchir 3 fois le ruban, et saut sissonne avec circumductions	
<i>8 temps</i>  <i>Relation "rideau de rubans"</i>	Serpentins horizontaux devant soi en reculant ou en avançant pour former une ligne.	
	Les gymnastes sont pieds serrés en continuant les serpentins.	Une gymnaste recule en spirales et passe sous le bras des gymnastes derrière le rideau de rubans.
<i>8 temps</i>  <i>Relation : Cascade</i>	Ouvrir le ruban en cascade vers l'arrière en attrapant le ruban et le faire glisser dans la main jusqu'à son extrémité en se retournant.	Changer de main à la fin du rideau (avec élan ou non). Ramasser les rubans l'un après l'autre, sur le bras en avançant. Grands serpentins verticaux la fin du carrousel.
<i>1 min 20 sec</i> <i>16 temps</i> <i>Relation Carrousel</i>	Petite course en courbe pour former un carrousel avec l'ensemble des gymnastes. Gymnaste B change de main à la fin d'une circumduction horizontale au-dessus de la tête. Préparation du pas dansé : Serpentins verticaux dans le plan frontal, main libre à la taille.	
<i>8 temps</i>  <i>Pas dansés</i> <i>Main libre à la taille</i>	Pointés devant alternés, tourner sur soi-même avec circumduction horizontale au-dessus de la tête. Pas de mambo devant-derrrière avec spirales devant soi. Onde antéro-postérieure avec circumduction sagittale du ruban Finir ruban croisé devant le corps, une jambe fléchie.	

Fin de la partie imposée à 1 min 49 sec et début de la partie libre

Total de la musique : 2 min 09 sec