

CERCEAU

Si le sens de manipulation n'est pas précisé dans l'intitulé de l'élément, il faut travailler l'élément dans les 2 sens ; même si les 2 sens n'ont pas été filmés.

Chaque élément doit être travaillé de chaque main.

<i>Objectifs d'acquisition</i>	<i>Variables d'acquisition</i>		<i>Niveau 1</i>	<i>Niveau 2</i>	<i>Niveau 3</i>	<i>Niveau 4</i>	<i>Niveau 5</i>
Exploration du poids et de la dimension du cerceau	Supination, pronation : Prise libre ou cerceau tenu. Balancés, circumductions, mouvements en huit...	E 1	<u>Plan frontal</u> : Balancés, circumduction avec changement de main au-dessus de la tête.		<u>Plan frontal-dorsal/sagittal</u>: Circumductions avec ¼ de tour.	<u>Plan frontal-dorsal</u> : Mouvement en 8 avec ½ tour.	<u>Plan frontal-dorsal</u> : Mouvement en 8 avec tour complet.
		E 2	<u>Plan sagittal</u> : Balancé, circumduction à 2 mains en tournant.	<u>Plan sagittal</u> : balancés, circumduction à 1 main en tournant.		<u>Plan sagittal</u> : « Pagaie » puis circumduction vers l'avant avec ½ tour du corps.	<u>Plan sagittal</u> : « Pagaie » puis circumduction vers l'avant avec tour complet du corps.
		E 3	<u>Plan horizontal</u> : Faire planer le cerceau en tournant puis 2 changements de main autour du bassin.	<u>Plan horizontal</u> : Circumduction vers l'extérieur au-dessus de la tête et changement de main derrière les genoux.	<u>Plan horizontal</u> : « Spirale » Mouvement en huit vers l'intérieur, changement de main, mouvement en huit vers l'extérieur.	<u>Plan horizontal</u> : « Spirale » Mouvement en 8 vers l'intérieur, en haut puis en bas.	<u>Plan horizontal</u> : Circumduction vers l'intérieur, récupération par le pied.
Exploration du volume du cerceau : espace « creux »	Passages à travers.	E 4	Passage à travers en marchant, avec allongement vers le haut.	Passages à travers rapides : petite amplitude.	Passages à travers avec changement d'amplitude et de rythme : grand, petits, grand.	Passages à travers, vers l'avant, en tournant, avec changement d'amplitude et de rythme : 2 sauts de basque, 3 sautillés simples.	Passages à travers, vers l'arrière, en tournant, avec changement d'amplitude et de rythme : 2 sauts de basque, 3 sautillés.

		E 5	Sorties et entrées dans le cerceau sur élans.	Elan, entrée puis sortie du cerceau.	Passage à travers complet d'une main à partir d'un élan.	Passages à travers vers l'arrière d'une main, 1/2 tour, 3 sautillés rapides vers l'avant, cerceau tenu à 2 mains.	Passage à travers vers l'avant d'une main, 1/2 tour, 3 sautillés rapides vers l'arrière, cerceau tenu à 2 mains.
Exploration des différents axes et types de rotations	« Enroulements »	E 6	« Enroulement » Elan, renversement vers l'intérieur autour du bras fixé à l'horizontale.	« Enroulement » Elan, renversement vers l'intérieur autour du bras fixé à la verticale haute puis autour du corps avec aide.	« Enroulement » Elan, renversement vers l'intérieur autour du bras fixé à la verticale haute puis autour du corps sans aide.	« Enroulement » Renversements vers l'intérieur autour du bras puis autour du corps, avec tour complet en sens opposé au cerceau.	« Enroulement » Renversements vers l'intérieur en montant le cerceau.
	Renversements autour d'un axe passant par le diamètre du cerceau.	E 7	« Toupie » au sol avec les doigts ou avec la paume de main ou avec la main à plat sur le cerceau et tourner autour en marchant.	« Toupie » en suspension avec changement de main devant soi	« Toupie » avec une circumduction horizontale au-dessus de la tête du bras, changement de main.	« Toupie » avec changement de main dans le dos en tournant.	« Toupie » avec changement de main devant soi et dans le dos.
		E7-1				« Toupie » sur main ouverte à l'oblique haute.	« Toupie » sans les mains autour du cou.
	Rotations autour d'un axe passant par un point d'appui	E 8	<u>Plan frontal</u> : Rotations.	<u>Plan frontal</u> : Rotations avec changement de main devant soi.	<u>Plan frontal</u> : Rotations vers l'extérieur, avec changement de main sous la jambe, rotations vers l'intérieur.	<u>Plan frontal</u> : Rotations vers l'intérieur, changement de main dans le dos avec tour complet du corps.	<u>Plan frontal/dorsal</u> : Rotations vers l'extérieur, passage du cerceau dans le plan dorsal avec rotation autour du pouce.
		E 9		<u>Plan sagittal</u> : Rotations vers l'arrière à partir du cerceau posé au sol.	<u>Plan sagittal</u> : Elan, rotations vers l'arrière.	<u>Plan sagittal</u> : Cerceau tenu à 2 mains. Rotations sagittales vers l'avant.	<u>Plan sagittal</u> : Cerceau tenu à 1 main. Rotations sagittales vers l'avant (avec

							passage par le pouce).
		E 10	Plan horizontal : Faire planer le cerceau, rotations au-dessus de la tête.	Plan horizontal : Rotations au-dessus de la tête.	Plan horizontal : Rotations au-dessus de la tête, avec changement de main.	Plan horizontal : Rotations vers l'extérieur, avec changement de niveaux et de main, derrière le cou.	Plan horizontal : Rotations vers l'extérieur, avec changement de niveaux et de main, derrière le dos.
		E 11	Plan horizontal : Rotations autour de la taille en tournant.	Plan horizontal : Rotations autour du cou en tournant.	Plan horizontal : Rotations autour de la cheville en avançant.	Plan frontal/sagittal : Rotations frontales vers l'intérieur autour de la main, ¼ de tour, rotations sagittales vers l'avant autour du coude.	Plan horizontal : Rotations avec changements de niveaux et d'axes, autour du cou.
Exploration des différents types de roulements	Roulements sur le sol	E 12	Plan sagittal : « Rétro » (dérapage) au sol à genoux.	« Rétro » à partir du cerceau placé derrière le corps.	Elans, « rétro ».	« Rétro » oblique, roulement en courbe.	« Rétro » vers l'arrière.
		E 13	Plan frontal : Roulements du cerceau au sol.	Plan sagittal : Roulement du cerceau au sol avec l'aide des 2 mains.	Plan sagittal : Roulement du cerceau au sol avec une seule main.	Plan sagittal : Roulement au sol en courbe.	Plan sagittal : Roulement rectiligne vers l'avant au sol avec le pied.
	Roulements sur le corps	E 14			Plan sagittal : Roulement sur le corps.	Roulement sur les 2 bras, derrière la tête.	Roulement sur les 2 bras, devant la tête.
		E 15			Roulement du cerceau sur le dessus de la main.		
	Exploration des différents modes de propulsion du cerceau	Petits lancés, lancés	E 16	Dans le plan horizontal : Petit lancé à plat du cerceau devant soi.	Dans le plan horizontal : Petit lancé à plat du cerceau devant soi,	Dans le plan horizontal : Petit lancé à plat du cerceau devant soi,	Dans le plan horizontal : Petit ou moyen lancé à plat par

				le rattraper contre les chevilles (2de) après être passé à travers.	rattraper en sauté arrière.	poussée. Départ à l'intérieur du cerceau. Rattraper en sauté avant.	cerceau, rattraper en sauté arrière sans les mains, par appui sur les cuisses.
	E 17	Petit lancé en renversement avec 1/2 tour du cerceau.	Lancé en renversement avec 1 tour du cerceau.	Lancé en renversement avec 1 tour minimum du cerceau, rattraper en sauté avant.	Lancé en renversement avec le pied, par un battement 4 ^{ème} devant.	Lancé en renversement avec le pied, par un battement arabesque, départ à genoux.	Lancé en renversement avec le pied hors champ visuel, par un battement arabesque, départ à genoux.
	E 18				Lancé en renversement.	Lancé en renversement à partir d'un sauté arrière à travers le cerceau. Rattrapé au sol par les 2 jambes.	Petit ou moyen lancé en renversement, hors champ visuel, par les 2 mains (départ cerceau dans le dos).
	E 19	<u>Dans le plan sagittal :</u> Petits lancés du cerceau, avec changements de main devant soi.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Elan en avançant, petit lancé, rattrapé en balancé.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Elan en avançant, grand lancé, rattrapé en balancé.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Grand lancé à partir des rotations vers l'arrière, rattrapé en balancé.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Grand lancé à partir des rotations vers l'arrière, rattrapé en balancé.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Grand lancé à partir des rotations vers l'arrière, rattrapé en rotations vers l'arrière.
	E20					<u>Dans le plan oblique :</u> Lancé à 2 mains, rattrapé d'une main à l'intérieur du cerceau avec passage à travers et franchissement.	<u>Dans le plan oblique :</u> Lancé à 1 main, rattrapé avec passage à travers en roue.

REPertoire COUPE FORMATION CERCEAU

NIVEAU 1

<i>Objectifs d'acquisition</i>	<i>Variables d'acquisition</i>		<i>Eléments techniques</i>	<i>Descriptions</i>	<i>Principales consignes</i>	<i>Principaux critères de réussite</i>
Exploration du poids et de la dimension de l'engin	Supination, pronation : Prise libre ou cerceau tenu. Balancés, circumductions, mouvements en huit...	E 1	<u>Plan frontal</u> : Balancés, circumduction avec changement de main au-dessus de la tête.	Départ : en 1 ^{ère} , cerceau tenu à 2 mains à gauche devant soi. Effectuer 2 balancés frontaux de la main droite coordonnés à 2 temps liés, à droite puis à gauche. Enchaîner par une circumduction vers la droite avec transmission du cerceau au-dessus de la tête de la main droite à la main gauche sur un ramassé vers la droite. Prise en supination. Arrêter le cerceau à droite avec l'aide de la main droite, retour en 1 ^{ère} .	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau

		E 2	Plan sagittal: Balancé, circumduction à 2 mains en tournant	Départ : en 6 ^{ème} , cerceau tenu dans le plan sagittal main droite, bras à l'horizontale devant soi. Balancé sagittal vers l'arrière sur une flexion des jambes puis circumduction vers l'arrière à 2 mains en tournant vers la droite, main droite en haut, main gauche en bas. Arrêter le cerceau devant soi dans le plan sagittal.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Effacement du poignet lors du balancé vers l'arrière	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau
		E 3	Plan horizontal : Faire planer le cerceau en tournant puis 2 changements de main autour du bassin	Départ : en 1 ^{ère} , cerceau tenu à 2 mains à plat devant soi à gauche ; main droite en pronation. Faire planer le cerceau de la main droite en tournant vers la droite dans le plan horizontal puis effectuer 4 changements de mains rapides au niveau du bassin : de la main droite à la main gauche derrière le dos puis de la gauche à la droite devant soi, 2 fois. Garder la prise en pronation durant tout l'élément. Retour à la position initiale, cerceau à droite.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps, sauf durant les transmissions -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau
Exploration du volume du cerceau : espace « creux »	Passages à travers	E 4	Passage à travers en marchant, avec allongement vers le haut.	Départ : cerceau tenu à 2 mains au-dessus de la tête dans le plan frontal, bras tendus. Descendre le cerceau vers l'avant, prise en supination, puis effectuer 2 passages à travers, en avançant (marche) durant tout l'exercice. Repasser par la position initiale après chaque franchissement.	-Prise libre -Allongement des bras à la verticale haute. -Accompagnement de l'engin avec le corps -Cerceau sans contact au sol	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau

		E 5	Sorties et entrées dans le cerceau sur élan.	<p>Départ : en 6ème, à l'intérieur du cerceau tenu à 2 mains, à l'horizontale.</p> <p>Libérer le cerceau de la main gauche et franchir celui-ci en sautillant. Prolonger l'élan du cerceau jusqu'à l'horizontale côté droit puis le franchir à nouveau lors de son retour afin de rentrer à l'intérieur. Enchaîner la même chose de l'autre main.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Prise libre -Eloignement du cerceau par rapport au corps -Cerceau sans contact au sol, ni avec le corps -Accompagnement de l'engin avec le corps 	<ul style="list-style-type: none"> -Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau
Exploration des différents axes et types de rotations	« Enroulements »	E 6	« Enroulement » Elan, renversement autour du bras	<p>Départ : en 1ère, cerceau tenu à 2 mains, à l'horizontale devant soi.</p> <p>Elan main droite vers l'extérieur sur temps lié à droite. A son retour, effectuer un renversement du cerceau vers l'intérieur autour du bras droit fixé à l'horizontale devant soi sur un ramassé vers la gauche. Récupérer le cerceau avec la main gauche lorsqu'il arrive dans le plan horizontal pour enchaîner le même exercice à gauche. Retour dans la position initiale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Utilisation du poids de l'engin -Allongement et fixation du bras - Accompagnement de l'engin avec le corps 	<ul style="list-style-type: none"> -Respect de l'axe du cerceau matérialisé par le bras -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau
	Renversements autour d'un axe passant par le diamètre du cerceau.	E 7	« Toupie » au sol avec les doigts ou avec la paume de main ou avec la main à plat sur le cerceau et tourner autour en marchant.	<p>Départ : en 1ère, cerceau posé au sol à droite dans le plan frontal, tenu par la main droite.</p> <p>Effectuer des rotations du cerceau autour de l'axe vertical passant par le diamètre.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Soit par la mise en action de tous les doigts de la main -soit par l'impulsion des doigts et le contrôle des rotations par la main à plat. -soit les doigts serrés, par la mise en action de la paume de la main 	<ul style="list-style-type: none"> -Eloignement du cerceau par rapport au corps ; le cerceau ne touche pas le corps -Maintien du contact du cerceau avec le sol 	<ul style="list-style-type: none"> -Maintien de l'axe vertical sur un même point d'appui -Contrôle de la vitesse du cerceau

				Marcher en tournant autour du cerceau jusqu'au retour dans la position initiale.		
Rotations autour d'un axe passant par un point d'appui	E 8	Plan frontal : Rotations autour de la main.	Départ : en 1 ^{ère} , cerceau tenu dans le plan frontal du côté droit par la main droite en supination. Élan sur ramassé vers la gauche pour la mise en actions des rotations frontales vers l'extérieur. Bras à l'horizontale devant soi. Pour les rotations vers l'intérieur, cerceau tenu à 2 mains à gauche, élan main droite avec ramassé vers la droite.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement du bras -Main ouverte, doigts serrés durant les rotations	-Respect du plan du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau	
	E 10	Plan horizontal : Faire planer le cerceau, rotations au-dessus de la tête.	Départ : en 1 ^{ère} , cerceau tenu à 2 mains dans le plan horizontal à gauche. Faire planer le cerceau en tournant à l'horizontale, avec la main droite « ouverte » en supination. Monter le bras droit progressivement à la verticale haute pour mettre en action les rotations vers l'extérieur au-dessus de la tête dans le plan horizontal.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement du bras -Main ouverte, doigts serrés durant les rotations	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau	
	E 11	Plan horizontal : Rotations autour de la taille en tournant.	Départ : en 1 ^{ère} , à l'intérieur du cerceau tenu à 2 mains à l'horizontale ; cerceau en contact avec le dos de la gymnaste. Mettre en action les rotations horizontales du cerceau en tournant dans le même sens que les	-Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau	

				rotations. Arrêter le cerceau avec les 2 mains sur ½ plié.		
Exploration des différents types de roulements	Roulements sur le sol	E 12	Plan sagittal : « Rétro » (dérapage) au sol à genoux.	Départ : à genoux, cerceau posé au sol devant soi dans le plan sagittal, tenu main droite. Descente du bras en « cassant » le poignet, doigts vers le haut pour faire déraiper le cerceau, coordonnée à la descente des fesses sur les talons. Lâcher puis récupérer le cerceau devant soi à bout de bras.	-Accélération de la descente du bras	-Respect du plan -Contrôle de la vitesse du cerceau -Contrôle de la trajectoire (rectiligne)
		E 13	Plan frontal : Roulements du cerceau au sol	Départ : en 1 ^{ère} , cerceau dans le plan frontal du côté droit tenu par la main droite en pronation. Effectuer un roulement de la main droite à la main gauche coordonné à un temps lié vers la gauche. Récupérer le cerceau le plus loin possible, bras tendu du côté gauche. Enchaîner le même roulement en sens inverse.	-Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan -Contrôle de la vitesse du cerceau -Contrôle de la trajectoire (rectiligne) -Distance parcourue maximale -Cerceau en contact avec le sol pendant tout le roulement
Exploration des différents modes de propulsion du cerceau	Petits lancés, lancés.	E 16	Petit lancé à plat du cerceau devant soi	Départ : en 6 ^{ème} , cerceau tenu à 2 mains à plat devant soi. Elan vers le bas sur ½ plié. Lancer le cerceau sur une extension des jambes en conservant le plan horizontal pendant l'envol. Bras à l'oblique avant haute au moment du lâcher et lors de la récupération du cerceau. Freinage avec ½ plié. Retour à la position initiale.	-Bras allongés au même niveau et fixés -Prises en supination -Maintien des mains à plat à l'horizontale -Rattrapé du cerceau le plus haut possible	-Respect du plan -Contrôle de la réception

		E 17	Petit lancé en renversement avec ½ tour du cerceau.	<p>Départ : en 6^{ème}, cerceau tenu à 2 mains à plat devant soi. Elan vers le bas sur ½ plié. Lancer le cerceau sur une extension des jambes en lui faisant faire un demi renversement pendant l'envol. Bras à l'oblique avant haute au moment du lâcher et lors de la récupération du cerceau. Freinage avec ½ plié. Retour à la position initiale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Bras allongés au même niveau et fixé -Prises en supination -Rattrapé du cerceau le plus haut possible 	<ul style="list-style-type: none"> -Maintien de l'horizontalité de l'axe du cerceau -Contrôle de la réception
		E 19	<u>Dans le plan sagittal :</u> Petits lancés du cerceau, avec changements de main devant soi.	<p>Départ : en 6^{ème}, cerceau tenu devant soi dans le plan sagittal, bras à l'horizontale. Elan vers l'arrière sur ½ plié puis petit lancé sur extension jambes avec changement de main à la réception. Bras à l'oblique avant haute au moment du lâcher et lors de la récupération du cerceau. L'exécuter 2 fois, un lancé de chaque main avant de revenir à la position initiale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Effacement du poignet lors de l'élan vers l'arrière -Accompagnement de l'engin avec le corps -Fixation des bras à l'oblique haute -Rattrapé du cerceau le plus haut possible -Mouvement des bras parallèles 	<ul style="list-style-type: none"> -Respect du plan -Contrôle de la réception -Continuité des actions

REPertoire Coupe Formation Cerceau

Niveau 2

<i>Objectifs d'acquisition</i>	<i>Variables d'acquisition</i>		<i>Éléments techniques</i>	<i>Descriptions</i>	<i>Principales consignes</i>	<i>Principaux critères de réussite</i>
Exploration du poids et de la dimension de l'engin	Supination, pronation avec ou sans alternance : Prise libre ou cerceau tenu. Balancés, circumductions, mouvements en huit...	E 2	<u>Plan sagittal :</u> balancés, circumduction à 1 main en tournant	Départ : en 6 ^{ème} , cerceau tenu dans le plan sagittal main droite, bras à l'horizontale devant soi. Balancé sagittal vers l'arrière sur une flexion des jambes puis circumduction vers l'arrière à 1 mains en tournant vers la droite. Arrêter le cerceau devant soi dans le plan sagittal.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Changement de prise de l'engin -Passage du corps sous l'engin	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau

		E 3	Plan horizontal : Circumduction vers l'extérieur au-dessus de la tête et changement de main derrière les genoux.	Départ : en 1 ^{ère} , cerceau tenu à 2 mains à plat devant soi à gauche ; main droite en supination. Effectuer une circumduction vers l'extérieur au-dessus de la tête de la main droite en tournant vers la droite dans le plan horizontal puis effectuer 1 changement de main derrière les genoux : de la main droite en supination à la main gauche en pronation. Retour à la position initiale, cerceau à droite. Seul ce sens est demandé.	-Prise libre -Eloignement du cerceau par rapport au corps, sauf transmission -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau
Exploration du volume du cerceau : espace « creux »	Passages à travers	E 4	Passages à travers rapides : petite amplitude.	Départ : cerceau tenu à 2 mains à l'horizontale devant soi, bras tendus, prise en supination. Descendre le cerceau vers l'avant et effectuer 3 passages à travers rapides d'un pied sur l'autre, sur place. Les poignets se fixent au niveau du bassin. S'étirer les bras en haut après le dernier franchissement, avant de revenir à la position initiale.	-Prise libre -poignets fixés -Cerceau sans contact au sol	-Respect du plan du cerceau -Continuité du mouvement du cerceau -Contrôle de la vitesse
		E 5	Élan, entrée puis sortie du cerceau.	Départ : en 1 ^{ère} , cerceau tenu à 2 mains, à l'horizontale devant soi. Élan main droite vers la droite jusqu'à l'horizontale puis franchir le cerceau en sautant lors de son retour afin de rentrer à l'intérieur. Le récupérer main gauche pour le franchir à nouveau sur un élan vers la gauche. Prolonger cet élan jusqu'à la verticale haute afin de récupérer le cerceau main droite au-dessus de la tête, à plat, tenu à 2 mains.	-Prise libre -Cerceau sans contact au sol, ni avec le corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Eloignement du cerceau par rapport au corps -Utilisation de l'élan initial du cerceau	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau

Exploration des différents axes et types de rotations	« Enroulements »	E 6	<p>« Enroulement » Elan, renversement vers l'intérieur autour du bras fixé à la verticale haute puis autour du corps avec aide</p>	<p>Départ : en 1^{ère}, cerceau tenu dans le plan frontal du côté droit par la main droite en supination. Monter le cerceau et effectuer un renversement vers l'intérieur de celui-ci, autour du bras fixé à la verticale haute. Passer le bras libre à travers le cerceau. Récupérer le cerceau de la main gauche (pronation) au niveau de la poitrine (aisselle) pour continuer le renversement accompagné autour du corps. Arrivée : à l'intérieur du cerceau tenu main gauche, du côté gauche dans le plan frontal, bras à l'oblique basse.</p>	<p>-Prise libre -Verticalité du corps -Utilisation de l'élan initial du cerceau</p>	<p>-Respect de l'axe de rotation du cerceau matérialisé par l'axe vertical du corps - Continuité du mouvement du cerceau en contact avec le corps pendant tout le mouvement</p>
	Renversements autour d'un axe passant par le diamètre du cerceau.	E 7	<p>« Toupie » en suspension avec changement de main devant soi sur temps lié.</p>	<p>Départ : en 1^{ère}, cerceau tenu dans le plan frontal du côté droit par la main droite en supination. Effectuer des toupies vers l'intérieur sur temps lié vers la gauche avec un changement de main devant soi (poignets serrés, dos des mains se regardent) pour continuer les rotations vers l'extérieur de la main gauche.</p>	<p>-Eloignement du cerceau par rapport au corps ; le cerceau ne touche pas le corps -Changement de main au niveau de l'axe médian du corps</p>	<p>-Maintien de l'axe vertical du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau -Continuité du mouvement du cerceau</p>

	Rotations (autour d'un point)	E 8	<u>Plan frontal</u> : Rotations avec changement de main devant soi.	Départ : en 1 ^{ère} , cerceau tenu dans le plan frontal du côté droit par la main droite en supination. Elan sur ramassé vers la gauche pour la mise en actions des rotations frontales vers l'extérieur. Changement de main, bras à l'horizontale devant soi (poignets serrés, les paumes de main se regardent). Poursuivre par les rotations vers l'intérieur main gauche en retirant la main droite.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement du bras -Changement de main au niveau de l'axe médian du corps -Main ouverte, doigts serrés durant les rotations	-Respect du plan du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau
		E 9	<u>Plan sagittal</u> : Rotations vers l'arrière à partir du cerceau posé au sol.	Départ : en 6 ^{ème} jambes fléchies, le cerceau est en appui sur le sol à droite du corps. Il est maintenu par la main gauche (bras dans le dos) dans le plan sagittal. Le cerceau est posé entre le pouce et les autres doigts serrés de la main gauche, bras tendu à l'oblique basse. Mise en rotations sagittales vers l'arrière coordonnée à un ramassé vers l'avant, en levant le bras droit allongé jusqu'à l'horizontale devant soi.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement du bras -Bras devant soi, main ouverte, doigts serrés durant les rotations	-Respect du plan du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau -Passage du cerceau près de l'épaule
		E 10	<u>Plan horizontal</u> : Rotations au-dessus de la tête.	Départ : en 1 ^{ère} , cerceau tenu à 1 main en supination dans le plan horizontal à droite. Monter le bras droit à la verticale haute sur un ramassé à gauche pour mettre en action les rotations vers l'intérieur au-dessus de la tête dans le plan horizontal.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement du bras -Verticalité du corps -Main ouverte, doigts serrés durant les rotations	- Respect du plan du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau

		E 11	Plan horizontal : Rotations autour du cou en tournant.	Départ : en 1 ^{ère} , à l'intérieur du cerceau tenu à 2 mains à l'horizontale ; cerceau en contact avec le cou de la gymnaste. Mettre en action les rotations horizontales du cerceau en tournant dans le même sens que les rotations. Arrêter le cerceau avec les 2 mains sur ½ plié.	-Accompagnement de l'engin avec le corps	- Respect du plan du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau
Exploration des différents types de roulements	Roulements sur le sol	E 12	« Rétro » à partir du cerceau placé derrière le corps.	Départ ; en 6 ^{ème} , cerceau posé au sol du côté droit dans le plan sagittal, tenu main droite devant soi. Faire 2 ou 3 pas en avançant sans bouger le cerceau de place mais en effaçant le poignet pour se retrouver en avant de l'engin. Elan vers l'avant puis descente rapide du bras coordonnés au lâcher du cerceau afin de lui donner un effet « rétro ». Le récupérer dans la position initiale.	-Allongement du bras avant l'accélération de la descente du bras	-Respect du plan -Continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire (rectiligne) -Retour au point initial du cerceau -Cerceau en contact avec le sol pendant tout le roulement
		E 13	Plan sagittal : Roulement du cerceau au sol avec l'aide des 2 mains	Départ : en 6 ^{ème} , cerceau à droite dans le plan sagittal posé au sol, maintenu à l'aide des 2 mains, main droite derrière, main gauche dessus. Effectuer une poussée de la main droite afin de mettre en action le roulement, coordonné à une flexion/extension des jambes. Petite course pour récupérer le cerceau devant soi main droite.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Contrôle de la verticalité du cerceau par la main posée sur le cerceau -Mise en action par la poussée de l'autre main	-Respect du plan -Contrôle de la vitesse du cerceau -Contrôle de la trajectoire (rectiligne) -Cerceau en contact avec le sol pendant tout le roulement

<p>Exploration des différents modes de propulsion du cerceau</p>	<p>Petits lancés, lancés.</p>	<p>E 16</p>	<p>Petit lancé à plat du cerceau devant soi, le rattraper contre les chevilles (2de) après être passé à travers.</p>	<p>Départ : en 6ème, cerceau tenu à 2 mains à plat devant soi. Elan vers le bas sur ½ plié. Lancer le cerceau sur une extension des jambes en conservant le plan horizontal pendant l'envol. Bras à l'oblique avant haute au moment du lâcher. Passer à travers le cerceau, bras tendus à la verticale haute et le récupérer au niveau des chevilles, en 2de.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Bras allongés au même niveau et fixés -Prises en supination -Maintien des mains à plat à l'horizontale -Verticalité du corps pendant le passage à travers 	<ul style="list-style-type: none"> -Respect du plan -Contrôle de la réception -Le cerceau ne touche pas le corps jusqu'à l'arrêt avec les chevilles -Continuité des actions
		<p>E 17</p>	<p>Lancé en renversement avec 1 tour minimum du cerceau.</p>	<p>Départ : en 6ème, cerceau tenu à 2 mains à plat devant soi. Elan vers le bas sur ½ plié. Lancer le cerceau sur une extension des jambes en lui faisant faire un tour complet pendant l'envol. Bras à l'oblique avant haute au moment du lâcher et lors de la récupération du cerceau. Freinage avec ½ plié. Retour à la position initiale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Bras allongés au même niveau et fixé -Prises en supination -Rattrapé du cerceau le plus haut possible 	<ul style="list-style-type: none"> -Maintien de l'horizontalité de l'axe du cerceau -Contrôle de la réception
		<p>E 19</p>	<p><u>Dans le plan sagittal :</u> Elan en avançant, petit lancé, rattrapé en balancé.</p>	<p>Départ : en 6ème, cerceau tenu devant soi dans le plan sagittal, bras à l'oblique haute sur ½ pointes. Elan vers l'arrière sur en avançant de 2 ou 3 pas puis petit lancé sur extension jambes serrées Bras à l'oblique avant haute au moment du lâcher et lors de la récupération du cerceau. Freinage avec un balancé sur un ½ plié.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Effacement du poignet lors de l'élan vers l'arrière -Accompagnement de l'engin avec le corps -Fixation des bras à l'oblique haute -Rattrapé du cerceau le plus haut possible -Mouvement des bras parallèles 	<ul style="list-style-type: none"> -Respect du plan -Contrôle de la réception -Continuité des actions

REPertoire Coupe Formation Cerceau

Niveau 3

<i>Objectifs d'acquisition</i>	<i>Variables d'acquisition</i>		<i>Éléments techniques</i>	<i>Descriptions</i>	<i>Principales consignes</i>	<i>Principaux critères de réussite</i>
Exploration du poids et de la dimension de l'engin	Supination, pronation : Prise libre ou cerceau tenu. Balancés, circumductions, mouvements en huit...	E 1	<u>Plan frontal-dorsal/sagittal:</u> Circumductions avec ¼ de tour	Départ : en 1 ^{ère} , cerceau tenu à 2 mains à gauche devant soi. Effectuer une ½ circumduction dans le plan frontal avec la main droite en pronation coordonnée à un ramassé à droite puis une circumduction dans le plan dorsal (fléchir le coude). Réaliser un ¼ de tour vers la gauche en descendant le cerceau dans le plan sagittal à droite du corps.	-Prise libre -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau
		E 3	<u>Plan horizontal :</u> « Spirale » Mouvement en huit vers	Départ : en 1 ^{ère} , cerceau tenu à plat à droite, de la main droite en supination.	-Prise libre -Eloignement du cerceau par rapport au corps,	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau

			<p>l'intérieur, changement de main, mouvement en huit vers l'extérieur.</p>	<p>Effectuer une circumduction vers l'intérieur devant soi (petite boucle) puis une circumduction au-dessus de la tête pour terminer le mouvement en huit dans le plan horizontal.</p> <p>Changer de main devant soi bras à l'horizontale, de la main droite en supination à la main gauche en supination pour enchaîner un mouvement en huit complet vers l'extérieur. Coordonner la flexion des jambes avec l'exécution de la « petite boucle ».</p> <p>Retour en 1^{ère}, cerceau à gauche.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p>	
<p>Exploration du volume du cerceau : espace « creux »</p>	<p>Passages à travers</p>	<p>E 4</p>	<p>Passages à travers avec changement d'amplitude et de rythme : grand, petits, grand.</p>	<p>Départ : cerceau tenu à 2 mains au-dessus de la tête dans le plan frontal, bras tendus.</p> <p>Descendre le cerceau vers l'avant, prise en supination. Effectuer 1 passage à travers, en avançant sous le cerceau avec passage bras tendu au-dessus de la tête puis 3 passages à travers rapides d'un pied sur l'autre, sur place et à nouveau un passage à travers en s'étirant et en avançant.</p>	<p>-Prise libre -Alternance entre l'allongement des bras à la verticale haute et la fixation des bras -Cerceau sans contact au sol</p>	<p>-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau -Contrôle du rythme</p>

		E 5	Passage à travers complet d'une main à partir d'un élan.	<p>Départ : en 1^{ère}, cerceau tenu à 2 mains, à l'horizontale devant soi.</p> <p>Élan main droite vers la droite jusqu'à la verticale haute coordonné à un ramassé vers la droite ; passer à travers. Sortie du cerceau par le bas en sautillant. Prolonger l'action par un élan vers la droite jusqu'à la verticale haute afin de récupérer le cerceau main gauche au-dessus de la tête, à plat, tenu à 2 mains. Le bras libre reste à la verticale haute.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Prise libre -Cerceau sans contact au sol, ni avec le corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Eloignement du cerceau par rapport au corps -Verticalité du bras et du corps -Utilisation de l'élan initial du cerceau 	<ul style="list-style-type: none"> -Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau -Contrôle de la vitesse
Exploration des différents axes et types de rotations	« Enroulements »	E 6	« Enroulement » Élan, renversement vers l'intérieur autour du bras fixé à la verticale haute puis autour du corps sans aide	<p>Départ : en 1^{ère}, cerceau tenu dans le plan frontal du côté droit par la main droite en supination.</p> <p>Monter le cerceau et effectuer un renversement vers l'intérieur de celui-ci, autour du bras fixé à la verticale haute. Passer le bras libre à travers le cerceau. Lâcher le cerceau en lui donnant une impulsion ; le cerceau effectue un renversement non accompagné autour du corps. Récupérer le cerceau de la main gauche dans le plan frontal, bras à l'oblique basse du côté gauche.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Prise libre -Verticalité du corps -Utilisation de l'élan initial du cerceau 	<ul style="list-style-type: none"> -Respect de l'axe de rotation du cerceau matérialisé par l'axe vertical du corps - Continuité du mouvement du cerceau en contact avec le corps pendant tout le mouvement
	Renversements autour d'un axe passant par le diamètre du cerceau.	E 7	« Toupie » avec une circumduction horizontale au-dessus de la tête du bras, changement de main.	<p>Départ : en 1^{ère}, cerceau tenu dans le plan frontal du côté droit par la main droite en supination.</p> <p>Effectuer des toupies vers l'intérieur sur ramassé vers l'avant coordonnées à une circumduction horizontale du bras droit au-dessus de la tête vers l'intérieur.</p> <p>Effectuer un changement de main devant soi (poignets serrés, dos des</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Eloignement du cerceau par rapport au corps ; le cerceau ne touche pas le corps -Changement de main au niveau de l'axe médian du corps 	<ul style="list-style-type: none"> - Respect de l'axe vertical du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau -Continuité du mouvement du cerceau

				mains se regardent) pour continuer les rotations vers l'extérieur de la main gauche.		
Rotations (autour d'un point)	E 8	Plan frontal : Rotation frontale vers l'extérieur, avec changement de main sous la jambe, rotations vers l'intérieur.	Départ : en 1 ^{ère} , cerceau tenu dans le plan frontal du côté droit par la main droite en supination. Elan sur ramassé vers la gauche pour la mise en actions des rotations frontales vers l'extérieur. Changement de main sous la jambe droite qui exécute un battement fléchi en 4 ^{ème} devant. Possibilité de baisser légèrement le bras devant soi durant cette phase. Poursuivre par les rotations vers l'intérieur main gauche en retirant la main droite. Bras à l'horizontale devant soi.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement du bras -Main ouverte, doigts serrés durant les rotations -Changement de main au niveau de l'axe médian du corps	- Respect du plan du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau	
						E 9

		E 10	<u>Plan horizontal :</u> Rotations au-dessus de la tête, avec changement de main.	Départ : en 1 ^{ère} , cerceau tenu à 1 main en supination dans le plan horizontal, à droite. Monter le bras droit à la verticale haute avec ou sans ramassé à gauche, pour mettre en action les rotations vers l'intérieur au-dessus de la tête dans le plan horizontal. Changer de main au-dessus de la tête (poignets serrés, les paumes de mains se regardent) pour enchaîner les rotations vers l'extérieur main gauche.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement du bras -Verticalité du corps -Main ouverte, doigts serrés durant les rotations Changer de main à la verticale haute	- Respect du plan du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau
		E 11	<u>Plan horizontal :</u> Rotations autour de la cheville en avançant.	Départ : le cerceau posé à plat sur le sol, en appui sur le dessus du pied gauche (situé à l'intérieur du cerceau). La jambe droite est dégagée en 4 ^{ème} devant, pied à l'extérieur du cerceau. Mettre en action les rotations vers l'intérieur autour de la cheville gauche en effectuant un pas de la jambe droite et un rond de jambes vers l'avant de la jambe gauche. Poursuivre 4 rotations en coordonnant 4 franchissements successifs en avançant lors du passage du cerceau sous le corps. Arrêter le cerceau en introduisant le pied droit à l'intérieur de celui-ci pour le stopper par les chevilles à la 2 ^{de} .	-Accompagnement de l'engin avec le corps	- Respect du plan du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau -Passage par-dessus le cerceau à chaque rotation

Exploration des différents types de roulements	Roulements sur le sol	E 12	Elans, « rétro ».	<p>Départ ; en 6^{ème} sur ½ pointes, cerceau dans le plan sagittal, tenu main droite devant soi, bras à l'horizontale. Elan vers l'arrière sur ½ plié et élan vers l'avant, puis descente rapide du bras coordonnée au lâcher du cerceau, afin de lui donner un effet « rétro ». Le récupérer dans la position initiale.</p>	-Allongement avant l'accélération de la descente du bras	<ul style="list-style-type: none"> -Respect du plan -Continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire (rectiligne) -Retour au point initial du cerceau -Cerceau en contact avec le sol pendant tout le roulement.
	Roulements sur le sol	E 13	<u>Plan sagittal</u> : Roulement du cerceau au sol avec une seule main	<p>Départ : en 6^{ème}, cerceau à droite dans le plan sagittal posé au sol, maintenu à l'aide de la main droite posé dessus.</p> <p>Flexion du bras droit sur ½ plié afin de ramener légèrement le cerceau vers soi puis effectuer une poussée vers l'avant afin de mettre en action le roulement sur une extension des jambes.</p> <p>Petite course pour récupérer le cerceau devant soi main droite.</p>	-Accompagnement de l'engin avec le corps	<ul style="list-style-type: none"> -Respect du plan -Contrôle de la vitesse du cerceau -Contrôle de la trajectoire (rectiligne) -Cerceau en contact avec le sol pendant tout le roulement
	Roulements sur le corps	E 14	<u>Plan sagittal</u> : Roulement sur le corps.	<p>Départ : en 6^{ème}, cerceau entre les jambes dans le plan sagittal, posé au sol, tenu à 2 mains.</p> <p>Faire rouler le cerceau sur le buste, l'épaule et le dos coordonné à une extension/flexion des jambes.</p> <p>Récupérer le cerceau d'une main en bas du dos et le dégager en élan vers l'avant.</p>	-Accompagnement de l'engin avec le corps	<ul style="list-style-type: none"> - Respect du plan du cerceau -Contrôle de la trajectoire -Cerceau en contact avec le corps pendant tout le roulement

		E 15	Roulement du cerceau sur le dessus de la main.	<p>Départ ; en 6^{ème} sur ½ pointes, cerceau dans le plan sagittal, tenu main droite devant soi, bras à l'horizontale. Elan vers l'arrière sur ½ plié et élan vers l'avant sur ramassé.</p> <p>Faire rouler le cerceau sur le dessus de la main, bras tendu à l'oblique basse et le récupérer en pronation. Retour à la position initiale.</p>	<p>-Effacement du poignet lors de l'élan vers l'arrière</p> <p>-Fixer le bras vers l'oblique basse</p>	-Cerceau en contact avec la main pendant tout le mouvement
Exploration des différents modes de propulsion du cerceau	Petits lancés, lancés.	E 16	Petit lancé à plat du cerceau devant soi, rattraper en sautillé arrière.	<p>Départ : en 6^{ème}, cerceau tenu à 2 mains à plat devant soi.</p> <p>Elan vers le bas sur ½ plié.</p> <p>Lancer le cerceau sur une extension des jambes en conservant le plan horizontal pendant l'envol. Bras à l'oblique avant haute au moment du lâcher et lors de la récupération à une main du cerceau. Passer à travers le cerceau avant de sortir de celui-ci par le bas, en sautillé arrière.</p>	<p>-Bras allongés au même niveau et fixés</p> <p>-Prises en supination</p> <p>-Maintien des mains à plat à l'horizontale</p> <p>-Récupérer le cerceau le plus haut possible et loin du corps</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Contrôle de la réception</p> <p>-Continuité des actions</p>
		E 17	Lancé en renversement avec 1 tour minimum du cerceau, rattraper en sautillé avant.	<p>Départ : en 6^{ème}, cerceau tenu à 2 mains à plat devant soi.</p> <p>Elan vers le bas sur ½ plié.</p> <p>Lancer le cerceau sur une extension des jambes en lui faisant faire un tour complet pendant l'envol. Bras à l'oblique avant haute au moment du lâcher et lors de la récupération du cerceau à 2 mains. Sauter immédiatement à travers le cerceau vers l'avant. Retour à la position initiale.</p>	<p>-Bras allongés au même niveau et fixé</p> <p>-Prises en supination</p> <p>-Rattrapé du cerceau le plus haut possible</p>	<p>-Maintien de l'horizontalité de l'axe du cerceau</p> <p>-Contrôle de la réception</p> <p>-Continuité des actions</p>

		E 18	<p>Lancé en renversement à partir d'un sautillé arrière à travers le cerceau.</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, cerceau tenu à 2 mains à plat devant soi. Elan vers le bas sur ½ plié, lancer le cerceau en renversement (1 tour minimum) immédiatement après un passage à travers en sautant vers l'arrière du cerceau (pieds joints ou un pied sur l'autre). Bras à l'oblique avant haute au moment du lâcher et lors de la récupération du cerceau. Freinage avec ½ plié. Retour à la position initiale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Bras allongés au même niveau et fixé -Prises en supination -Rattrapé du cerceau le plus haut possible 	<ul style="list-style-type: none"> -Maintien de l'horizontalité de l'axe du cerceau -Contrôle de la réception -Continuité des actions
		E 19	<p>Dans le plan sagittal : Elan en avançant, grand lancé, rattrapé en balancé.</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, cerceau tenu devant soi dans le plan sagittal, bras à l'oblique haute sur ½ pointes. Elan vers l'arrière sur en avançant de 2 ou 3 pas puis grand lancé (1 fois la taille) sur extension jambes serrées Bras à l'oblique avant haute au moment du lâcher et lors de la récupération du cerceau. Freinage avec un balancé sur un ½ plié.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Effacement du poignet lors de l'élan vers l'arrière -Accompagnement de l'engin avec le corps -Fixation des bras à l'oblique haute -Rattrapé du cerceau le plus haut possible -Mouvement des bras parallèles 	<ul style="list-style-type: none"> -Respect du plan -Contrôle de la réception -Continuité des actions

REPERTOIRE COUPE FORMATION CERCEAU

NIVEAU 4

<i>Objectifs d'acquisition</i>	<i>Variables d'acquisition</i>		<i>Niveau 4</i>	<i>Descriptions</i>	<i>Principales consignes</i>	<i>Principaux critères de réussite</i>
Exploration du poids et de la dimension du cerceau	Supination, pronation : Prise libre ou cerceau tenu. Balancés, circumductions, mouvements en huit...	E 1	<u>Plan frontal-dorsal :</u> Mouvement en 8 avec ½ tour.	Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan frontal à droite devant soi. Enclencher un mouvement en 8, cerceau tenu main droite en supination : ½ circumduction vers l'intérieur (vers la droite) dans le plan frontal, accompagnée d'un temps lié 2de vers la droite, circumduction dans le plan dorsal, bras fléchi, accompagné d'un temps lié vers la gauche. Réaliser un ½ tour vers la gauche lorsque le cerceau arrive à son point culminant. Le descendre en réalisant une circumduction frontale vers l'extérieur, jusqu'au retour dans la position initiale.	Accompagnement de l'engin avec le corps -Eloignement du cerceau par rapport au corps <u>-Prise libre</u> -Passage du cerceau dans le plan dorsal quand le bras se fixe à la verticale haute -Mobilisation de l'articulation du coude lors du passage dorsal	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau
		E 2	<u>Plan sagittal :</u> « Pagaie » vers l'arrière, circumduction avec ½ tour.	Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan sagittal à gauche du corps, main droite en pronation. Enclencher une « pagaie » vers l'arrière main droite : « rotation » à droite puis	-Eloignement du cerceau par rapport au corps <u>-Prise libre</u> -Alternance de mobilisation articulaire : poignet, coude, épaule.	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau

				« petite circumduction » à gauche en passant le cerceau par-dessus le bras gauche. Enchaîner avec une grande circumduction vers l'arrière en faisant un ½ tour vers la droite. Fin : cerceau tenu main droite en pronation, en bas à droite du corps, en 5 ^{ème} sur ½ pointes.		
		E 3	Plan horizontal : « Spirale » Mouvement en 8 vers l'intérieur , en haut puis en bas.	Départ en 6 ^{ème} pied plat, cerceau tenu main droite à plat en pronation. Elan horizontal vers l'arrière. « Spirale » vers l'intérieur : grande circumduction horizontale en cambré suivi d'une petite circumduction devant soi. Fin : cerceau tenu à 2 mains (en supination) à plat du côté gauche.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps <u>-Prise libre</u> -Changement de prise au retour de la petit boucle devant soi	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau
Exploration du volume du cerceau : espace « creux »	Passages à travers.	E 4	Passages à travers, vers l'avant, en tournant, avec changement d'amplitude et de rythme : 2 sauts de basque, 3 sautillés simples.	Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan frontal au-dessus de la tête. Enchaîner une série de passages à travers le cerceau, vers l'avant : -2 sauts de chat en déplacement en tournant vers la droite, appel pied droit, le cerceau passe par le plan oblique, (mobilisation articulaire de l'épaule) -3 sautillés rapides d'un pied sur l'autre sur place,	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Prise libre -Verticalité et allongement du corps -Remonter le cerceau à chaque saut en tournant à la verticale haute dans le plan frontal, bras tendus. -Fixation des bras dans les sautillés rapides.	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau -Contrôle de la trajectoire et des orientations -Changements d'amplitude et de rythme visibles

				poignets au niveau du bassin. Fin : en 5 ^{ème} sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan horizontal devant soi.		
		E 5	Passages à travers vers l'arrière d'une main, ½ tour, 3 sautillés rapides vers l'avant, cerceau tenu à 2 mains.	Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes, cerceau posé au sol, tenu de la main droite en pronation dans le plan frontal devant soi. Elan vers le haut, bras tendu, pour enchaîner un passage à travers en sautant vers l'arrière. Remonter le cerceau à la verticale haute, bras tendu, et effectuer un ½ tour vers la droite, tenir alors le cerceau à 2 mains, en supination, pour enchaîner 3 passages à travers en sautillés rapides d'un pied sur l'autre, bras fixés, poignets au niveau du bassin. Fin : en 5 ^{ème} sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan horizontal devant soi.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps -Prise libre -Verticalité et allongement du corps -Remonter le cerceau à la verticale haute dans le plan frontal, bras tendus avant d'effectuer le ½ tour. -Fixation des bras dans les sautillés rapides.	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau -Contrôle de la trajectoire et des orientations -Changements d'amplitude et de rythme visibles
Exploration des différents axes et types de rotations	« Enroulements »	E 6	« Enroulement » Renversements vers l'intérieur autour du bras puis autour du corps, avec tour complet en sens opposé au cerceau.	Départ : en 1 ^{ère} , cerceau tenu dans le plan frontal du côté droit par la main droite en supination. Monter le cerceau et effectuer un renversement vers l'intérieur de celui-ci, autour du bras fixé à la verticale haute en amorçant	-Prise libre -Verticalité et allongement du corps	-Respect de l'axe de rotation du cerceau matérialisé par l'axe vertical du corps -Continuité du mouvement du cerceau restant en contact avec le corps

				<p>un tour enveloppé vers la gauche (jambe gauche croise devant). Attraper le cerceau de la main gauche au niveau de la poitrine en continuant à tourner; le cerceau effectue un renversement autour du corps.</p> <p>Fin : en 5^{ème} sur ½ pointes, dans le cerceau, tenu main gauche dans le plan frontal, bras à l'oblique basse du coté gauche.</p>		
Renversements autour d'un axe passant par le diamètre du cerceau.	E 7	« Toupie » avec changement de main dans le dos en tournant.	<p>Départ en 5^{ème} sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan horizontal devant soi. Lâcher le bord gauche du cerceau en enclenchant une rotation du corps vers la gauche. Le cerceau est entraîné en renversement vers l'intérieur, axe passant par le diamètre: toupies. Effectuer un changement de mains dans le dos après un ½ tour et revenir de face en continuant les toupies main gauche vers l'extérieur. Revenir en position initiale.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Main ouverte, doigts serrés durant les toupies -Changement de main au niveau de l'axe médian du corps dans le dos -Verticalité et allongement du corps</p>	<p>-Respect du plan du cerceau -Contrôle de la vitesse du cerceau -Respect de l'axe de rotation du cerceau passant par le diamètre -Continuité du mouvement</p>	
			E 7-1	« Toupie » sur main ouverte à l'oblique haute.	<p>Départ en 5^{ème} sur ½ pointes, cerceau tenu main droite en pronation dans le plan sagittal du côté gauche, en bas. Main gauche en soutien.</p>	<p>Accompagnement de l'engin avec le corps -Main ouverte à plat, doigts serrés durant les toupies</p>

				Réaliser un pas jambe droite en montant le bras droit jusqu'à l'oblique haute. Fixer le bras et ouvrir la main à plat en entraînant le cerceau en toupie vers l'intérieur. Arrêter les toupies en fermant la prise, cerceau dans le plan sagittal et descendre celui-ci en balancé.	-Verticalité et allongement du corps -Bras tendu -Fixation du bras durant la toupie	
Rotations autour d'un axe passant par un point d'appui	E 8	<u>Plan frontal :</u> Rotations vers l'intérieur, changement de main dans le dos avec tour complet du corps.	Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes, rotations main droite vers l'intérieur dans le plan frontal, bras tendu devant soi. Enclencher une rotation du corps vers la gauche. Sans arrêter les rotations, changer de main, après le premier ½ tour, dans le dos. Finir le tour en se retrouvant en 5 ^{ème} sur ½ pointes, rotation main gauche vers l'extérieur, bras tendu devant soi.	-Main ouverte, doigts serrés durant les rotations -Changement de main au niveau de l'axe médian du corps dans le dos -La 2 ^{ème} main va chercher l'autre main : le point d'appui (ou passe l'axe de rotation) reste fixe	-Contrôle de la vitesse du cerceau -Respect de l'axe de rotation du cerceau -Respect du plan -Continuité du mouvement	
			E 9	<u>Plan sagittal :</u> Cerceau tenu à 2 mains. Rotations sagittales vers l'avant.	Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes, cerceau tenu dans le plan sagittal ; main à 2 mains, devant soi, bras tendus, main droite en bas, gauche en haut. Effectuer un grand pas en arrière en mettant en action les rotations sagittales vers l'avant : lâcher le bord tenu par la main gauche et ouvrir la main droite en passant les doigts à l'intérieur du	Accompagnement de l'engin avec le corps -Se servir du poids du cerceau pour mettre en action les rotations -Main ouverte, doigts serrés durant les rotations -Verticalité et allongement du corps

				cerceau (sauf le pouce) pour réaliser les rotations. Fin en 5 ^{ème} sur ½ pointes.	-Fixation du bras tendu, poignet en face de l'épaule.	
		E 10	<u>Plan horizontal :</u> Rotations vers l'extérieur, avec changement de niveaux et de main, derrière le cou.	Départ en 6 ^{ème} , cerceau à plat tenu à 2 mains du côté droit du corps. Mise en action des rotations horizontales main gauche vers l'extérieur au-dessus de la tête en montant le bras gauche tendu à la verticale haute. Fléchir le bras gauche en descendant la main ouverte près de l'oreille gauche et changer de main derrière le cou. Passer les doigts de la main droite ouverte à travers le cerceau et le monter au-dessus la tête, bras droit tendu à la verticale haute pour réaliser des rotations horizontales vers l'intérieur.	-Prise libre -Main ouverte, doigts serrés durant les rotations -Verticalité et allongement du corps -Changement de main au niveau de l'axe médian du corps	-Contrôle de la vitesse du cerceau -Respect de l'axe de rotation du cerceau -Respect du plan -Continuité du mouvement
		E 11	<u>Plan frontal/sagittal :</u> Rotations frontales vers l'intérieur autour de la main, ¼ de tour, rotations sagittales vers l'avant autour du coude.	Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes, rotations main droite vers l'intérieur dans le plan frontal, bras tendu devant soi. Effectuer un ¼ de tour du corps vers la gauche, fléchir le bras droit afin d'introduire le coude droit (poignet devant l'épaule) dans le cerceau : rotations sagittales vers l'avant autour du coude.	-Main ouverte, doigts serrés durant les rotations -Verticalité et allongement du corps	-Contrôle de la vitesse du cerceau -Respect de l'axe de rotation du cerceau -Respect du plan -Continuité du mouvement

				Réintroduire la main, serrer la prise afin de sortir le cerceau vers l'avant.		
Exploration des différents types de roulements	Roulements sur le sol	E 12	« Rétro » oblique, roulement en courbe.	Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes, cerceau tenu devant soi, main droite en pronation, dans le plan oblique (bord droit en bas). Bras tendus, élan oblique vers l'arrière puis élan vers l'avant, suivi d'un mouvement sec du poignet dans le sens contraire (vers l'arrière/extérieur) pour entraîner un effet de roulement « rétro » au sol, en conservant le plan oblique. Au retour du cerceau, le laisser rouler en cercle autour du corps vers la droite. Aller le récupérer devant soi de la main droite.	-Prise solide -Accélération et mouvement sec du poignet lors de la mise en action du rétro	-Respect du plan -Continuité et amplitude du mouvement -Contrôle de la trajectoire en courbe -Cerceau en contact avec le sol pendant tout le roulement.
		E 13	Roulement au sol en courbe.	Départ en 6 ^{ème} pied plat, cerceau posé au sol, tenu à 2 mains devant soi dans le plan oblique. Bord supérieur plus proche du corps que le point de contact au sol, légère inclinaison vers la droite. Poussée de la main gauche et soutien de la main droite pour mettre en roulement le cerceau vers la droite. Laisser celui-ci faire un roulement en courbe ; pendant ce temps faire un ½ tour vers la gauche et aller à	Accompagnement du corps -Eviter de s'appuyer sur le cerceau	-Respect du plan -Continuité et amplitude du mouvement -Contrôle de la trajectoire en courbe -Cerceau en contact avec le sol pendant tout le roulement

				sa rencontre afin de le récupérer.		
	Roulement sur le corps	E 14	Roulement sur les 2 bras, derrière la tête.	Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains devant soi dans le plan frontal. Temps lié vers la droite coordonné à un élan vers la droite, main droite. Fixation des 2 bars à l'horizontale. Roulement du cerceau vers la gauche, sur les 2 bras tendus et alignés ; le cerceau passe derrière la tête. Récupérer le cerceau main gauche en 5 ^{ème} sur ½ pointes.	Accompagnement de l'engin avec le corps -Sensation de « glisser sous le cerceau » -Alignement des 2 bras à l'horizontale -Allongement des bras sans cassure du poignet	-Respect du plan -Contrôle de la trajectoire -Cerceau en contact avec le corps pendant tout le roulement--Continuité et amplitude du mouvement
Exploration des différents modes de propulsion du cerceau	Petits lancés, lancés	E 16	<u>Dans le plan horizontal :</u> Petit ou moyen lancé à plat par poussée. Départ à l'intérieur du cerceau.	Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes, à l'intérieur du cerceau tenu à 2 mains dans le plan horizontal. Un pas, réunir les pieds en 6 ^{ème} avec flexion des jambes serrées. Extension des jambes accompagnant la poussée simultanée des 2 bras vers la verticale haute : passage à travers le cerceau avant de le lancer à plat. Récupérer le cerceau à 2 mains en sautillé à travers vers l'avant avant de le stabiliser devant soi en 5 ^{ème} sur ½ pointes.	Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination -Allongement et fixation des 2 bras à la verticale haute -Poussée simultanée et identique des 2 bras -Rattrapé de l'engin le plus haut possible -Allongement et verticalité du corps	-Respect du plan -Éloignement de l'engin par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement
		E 17	Lancé en renversement avec le pied, par un battement 4 ^{ème} devant.	Départ en 3 ^{ème} , avec le pied gauche devant en parallèle, pieds à plat. A l'intérieur du cerceau posé au sol et en	Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination	-Respect du plan -Respect de l'axe de rotation horizontal

				<p>appui sur le dessus du pied gauche. Flexion des jambes pour réaliser un petit saut (jambe droite groupé sous les fesses) permettant le franchissement du cerceau. Dans la même action, battement tendu de la jambe gauche pour lancer le cerceau devant soi en renversement. Récupérer le cerceau à 2 mains en 5^{ème} sur ½ pointes avant de l'arrêter devant soi.</p>	<p>-Rattrapé de l'engin le plus haut possible -Allongement et verticalité du corps</p>	<p>-Éloignement de l'engin par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement</p>
		E 18	<p>Lancé en renversement à partir d'un sautillé arrière à travers le cerceau. Rattrapé au sol par les 2 jambes.</p>	<p>Départ en 6^{ème} sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan frontal, en bas devant soi. Monter le cerceau devant soi ; réaliser un passage à travers puis un franchissement arrière en sautant, coordonné à une flexion/extension des jambes avant de sauter. Lancer le cerceau en renversement devant soi pendant la phase d'envol du saut. Pendant l'envol du cerceau, descendre au sol (un genou puis fesses) en s'équilibrant en posant les mains au sol. Lever les 2 jambes unies et tendues pour rattraper le cerceau : passer à travers les jambes</p>	<p>Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination -Allongement et fixation des 2 bras à l'oblique haute -Action simultanée et identique des 2 bras -Allongement et verticalité du corps -Retenir les jambes lors de la réception du cerceau</p>	<p>-Respect du plan -Respect de l'axe de rotation horizontal -Éloignement de l'engin par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement</p>

				puis les écarter afin de coincer le cerceau.		
		E 19	<u>Dans le plan sagittal :</u> Grand lancé à partir des rotations vers l'arrière, rattrapé en balancé.	Départ en 5 ^{ème} sur 1/2 pointes, rotations sagittales vers l'arrière du cerceau, main droite, bras tendu. Un pas, assembler les 2 pieds en 6 ^{ème} avec une flexion des jambes et du bras. Lancer le cerceau devant soi dans le plan sagittal en tendant le bras droit et en tendant les jambes sur 1/2 pointes : fixer les 2 bras parallèles à l'oblique haute. Rattraper le cerceau en balancé coordonné à une flexion des jambes. Fin sur 1/2 pointes, jambes tendues, cerceau devant soi.	Accompagnement de l'engin avec le corps -Main ouverte, doigts serrés durant les rotations -Allongement et fixation des 2 bras à l'oblique haute -Rattrapé de l'engin le plus haut possible -Verticalité et allongement du corps	-Contrôle de la vitesse du cerceau -Respect de l'axe de rotation du cerceau -Respect du plan -Continuité et amplitude du mouvement -Contrôle de la réception
		E 20	<u>Dans le plan oblique :</u> Lancé à 2 mains, rattrapé d'une main à l'intérieur du cerceau avec passage à travers et franchissement.	Départ en 5 ^{ème} sur 1/2 pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan oblique devant soi, bras droit plus haut que bras gauche. Un pas puis assembler les 2 pieds en 6 ^{ème} avec une flexion des jambes et un élan oblique à gauche vers l'arrière accompagné d'une torsion du buste. Lancer le cerceau à l'oblique devant soi en tendant les jambes, sur 1/2 pointes : fixer les 2 bras à l'oblique haute, bras droit plus haut que le gauche. Rattraper le cerceau	Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination -Allongement et fixation des 2 bras à l'oblique haute (à des niveaux différents) -Paumes de mains ouvertes vers le haut lors de l'envol du cerceau -Allongement et verticalité du corps -Rattrapé de l'engin le plus haut possible	-Respect du plan -Éloignement de l'engin par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement

				(bord le plus éloigné) à l'intérieur de celui-ci avec la main droite en pronation, passer à travers le cerceau et sortir en le franchissant en saut de chat en tournant vers la droite. Remonter le cerceau devant soi en finissant le tour et le stabiliser à 2 mains. Fin en 5 ^{ème} sur ½ pointes.		
--	--	--	--	--	--	--

REPERTOIRE COUPE FORMATION CERCEAU

NIVEAU 5

<i>Objectifs d'acquisition</i>	<i>Variables d'acquisition</i>		<i>Niveau 5</i>	<i>Descriptions</i>	<i>Principales consignes</i>	<i>Principaux critères de réussite</i>
Exploration du poids et de la dimension du cerceau	Supination, pronation : Prise libre ou cerceau tenu. Balancés, circumductions, mouvements en huit...	E 1	<u>Plan frontal-dorsal :</u> Mouvement en 8 avec tour complet.	Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan frontal à droite devant soi. Enclencher un mouvement en 8, cerceau tenu main droite en supination : ½ circumduction vers l'intérieur (vers la droite) dans le plan frontal, accompagnée d'un temps lié 2de vers la droite, circumduction dans le plan dorsal, bras fléchi, accompagné d'un temps lié vers la gauche. Enclencher un tour complet vers la	Accompagnement de l'engin avec le corps -Eloignement du cerceau par rapport au corps <u>-Prise libre</u> -Passage du cerceau dans le plan dorsal quand le bras se fixe à la verticale haute -Mobilisation de l'articulation du coude lors du passage dorsal	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau

				gauche en réalisant une circumduction frontale. Fin : cerceau tenu à 2 mains au-dessus de la tête en 5 ^{ème} sur ½ pointes.		
		E 2	Plan sagittal : « Pagaie » vers l'avant puis circumduction avec tour complet du corps.	Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan sagittal devant soi, main droite en supination, bras droit en bas, bras gauche en haut. Enclencher une « pagaie » vers l'avant main droite : « rotation » à droite puis à gauche en passant le cerceau par-dessus le bras gauche. Enchaîner avec une grande circumduction vers l'avant en faisant un tour complet vers la droite. Fin : cerceau tenu main droite en pronation, en bas à droite du corps, en 5 ^{ème} sur ½ pointes.	-Eloignement du cerceau par rapport au corps <u>-Prise libre</u> -Alternance de mobilisation articulaire : poignet, épaule.	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau
		E3	Plan horizontal : Circumduction vers l'intérieur, récupération par le pied.	En 6 ^{ème} pied plat, cerceau tenu à plat à 2 mains, à gauche du corps ; main droite en pronation. Elan horizontal main droite vers l'arrière. Grande circumduction vers l'intérieur à l'horizontale. Monter la jambe gauche en 4 ^{ème} devant, pied en flexe. Déposer le cerceau sur le dessus du pied. Le cerceau dessine un grand cercle à l'horizontale vers la gauche grâce au rond de jambe	Accompagnement de l'engin avec le corps -Eloignement du cerceau par rapport au corps <u>-Prise libre</u>	-Respect du plan du cerceau -Amplitude et continuité du mouvement du cerceau

				effectué par la jambe droite. Fléchir la jambe en attitude arrière afin de récupérer le cerceau de la main droite du côté droit. Fin : cerceau tenu à 2 mains (en supination) à plat du côté gauche.		
Exploration du volume du cerceau : espace « creux »	Passages à travers.	E 4	Passages à travers, vers l'arrière, en tournant, avec changement d'amplitude et de rythme : 2 sauts de basque, 3 sautillés simples.	<p>Départ en 1^{ère}, dégagé de la jambe droite à la 2^{de}, cerceau tenu à 2 mains dans le plan frontal en bas devant soi.</p> <p>Enchaîner une série de passages à travers le cerceau, vers l'arrière :</p> <p>-2 sauts de chat en déplacement en tournant vers la droite, appel pied droit, le cerceau passe par le plan oblique, (mobilisation articulaire de l'épaule)</p> <p>-3 sautillés rapides d'un pied sur l'autre sur place, poignets au niveau du bassin.</p> <p>Fin : en 5^{ème} sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan frontal au-dessus de la tête..</p>	<p>-Eloignement du cerceau par rapport au corps</p> <p>-Prise libre</p> <p>-Verticalité et allongement du corps</p> <p>-Remonter le cerceau à chaque saut en tournant à la verticale haute dans le plan frontal, bras tendus.</p> <p>-Fixation des bras dans les sautillés rapides.</p>	<p>-Respect du plan du cerceau</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement du cerceau</p> <p>-Contrôle de la trajectoire et des orientations</p> <p>-Changements d'amplitude et de rythme visibles</p>
		E 5	Passages à travers vers l'avant d'une main, ½ tour, 3 sautillés rapides vers l'arrière, cerceau tenu à 2 mains.	<p>Départ en 5^{ème} sur ½ pointes, cerceau posé au sol, tenu de la main droite en pronation dans le plan frontal devant soi.</p> <p>Soulever le cerceau dans le plan horizontal, élan vers le bas, bras tendu, enchaîner un passage à travers en sautant</p>	<p>-Eloignement du cerceau par rapport au corps</p> <p>-Prise libre</p> <p>-Verticalité et allongement du corps</p> <p>-Remonter le cerceau à la verticale haute dans le plan frontal,</p>	<p>-Respect du plan du cerceau</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement du cerceau</p> <p>-Contrôle de la trajectoire et des orientations</p>

				<p>vers l'avant. Remonter le cerceau à la verticale haute, bras tendu, et effectuer un ½ tour vers la gauche en passant le cerceau par le bas à droite du corps. Attraper le cerceau à 2 mains devant soi, en supination, pour enchaîner 3 passages à travers en sautillés rapides d'un pied sur l'autre, bras fixés, poignets au niveau du bassin.</p> <p>Fin : en 5^{ème} sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan horizontal devant soi.</p>	<p>bras tendus avant d'effectuer le ½ tour.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Utilisation de l'élan initial du cerceau -Fixation des bras dans les sautillés rapides 	<p>-Changements d'amplitude et de rythme visibles</p>
<p>Exploration des différents axes et types de rotations</p>	<p>« Enroulements »</p>	<p>E 6</p>	<p>« Enroulement » Renversements vers l'intérieur en montant le cerceau.</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, dans le cerceau, tenu main droite en supination dans le plan frontal, bras à l'oblique basse du coté droit. Bras libre à la verticale haute. Renverser le cerceau vers l'intérieur en donnant une impulsion par la poussée de la main droite au niveau de la poitrine. Le cerceau monte en effectuant 2 renversements autour du corps. Récupérer le cerceau de la même main (droite) au-dessus de la tête, bras tendus à la verticale haute.</p> <p>Fin en 5^{ème} sur ½ pointes, cerceau tenu main droite à droite dans le plan frontal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Prise libre -Verticalité et allongement du corps -Utilisation de l'élan initial du cerceau 	<ul style="list-style-type: none"> -Respect de l'axe de rotation du cerceau matérialisé par l'axe vertical du corps -Continuité du mouvement du cerceau restant en contact avec le corps

	Renversements autour d'un axe passant par le diamètre du cerceau.	E 7	« Toupie » avec changement de main devant soi et dans le dos.	Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains en supination dans le plan frontal devant soi en bas. Elan main gauche vers la gauche dans le plan frontal du cerceau. Enclencher les toupies vers l'intérieur et amener le cerceau devant soi afin de changer de main sans arrêter celles-ci. Toupies main gauche vers l'extérieur en amenant le cerceau derrière le dos afin d'effectuer un 2 ^{ème} changement de main. Toupie main droite vers l'intérieur. Revenir en position initiale, cerceau à droite.	-Main ouverte, doigts serrés durant les toupies -Changement de main au niveau de l'axe médian du corps -Verticalité et allongement du corps	-Contrôle de la vitesse du cerceau -Respect de l'axe de rotation du cerceau passant par le diamètre -Continuité du mouvement
		E 7-1	« Toupie » sans les mains autour du cou.	Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains au niveau du cou, en appui sur l'épaule droite, main gauche devant. Le cerceau est entraîné en renversement au tour du cou par l'action simultanée des 2 mains, main gauche poussant vers l'avant, main droite vers l'arrière. Rattraper le cerceau devant le cou à 2 mains dans le plan frontal et le monter à la verticale haute, bras tendus.	-Verticalité et allongement du corps	-Contrôle de la vitesse du cerceau -Respect de l'axe vertical de rotation du cerceau -Continuité du mouvement
	Rotations autour d'un axe passant par un point d'appui	E 8	<u>Plan frontal :</u> Rotations vers l'extérieur, passage du cerceau dans le	Départ en 5 ^{ème} sur ½ pointes, rotations main droite vers l'extérieur dans le plan	-Verticalité et allongement du corps et du bras.	-Contrôle de la vitesse du cerceau

			<p>plan dorsal avec rotation autour du pouce.</p>	<p>frontal, bras tendu devant soi. Ouvrir le bras droit à la 2^{de}, le fixer et effectuer une rotation derrière le bras droit, dans le plan dorsal en faisant tourner le cerceau autour du pouce. Revenir en rotations devant le bras : 1 rotation autour du pouce puis introduction des autres doigts à la place du pouce dans le cerceau. Retour en position initiale.</p>	<p>-Main ouverte, doigts serrés durant les rotations -Le changement de plan se réalise grâce au changement de point d'appui : rotations autour du pouce</p>	<p>-Respect de l'axe de rotation du cerceau -Respect du plan -Continuité du mouvement</p>
		E 9	<p><u>Plan sagittal :</u> Cerceau tenu à 1 main. Rotations sagittales vers l'avant.</p>	<p>Départ en 5^{ème} sur ½ pointes, cerceau posé au sol devant soi, tenu dans le plan sagittal, de la main droite en pronation. Elan vers l'avant, cerceau tenu. Effectuer un ou 2 pas en arrière en mettant en action les rotations sagittales vers l'avant : ouvrir la main droite en passant d'abord le pouce, remplacé ensuite par les autres doigts à l'intérieur du cerceau pour réaliser les rotations. Fin en 5^{ème} sur ½ pointes.</p>	<p>Accompagnement de l'engin avec le corps -Se servir du poids du cerceau pour mettre en action les rotations -Main ouverte, doigts serrés durant les rotations : avec introduction du pouce puis des autres doigts -Verticalité et allongement du corps -Fixation du bras tendu, poignet en face de l'épaule.</p>	<p>-Contrôle de la vitesse du cerceau -Respect de l'axe de rotation du cerceau -Respect du plan -Continuité du mouvement</p>
		E 10	<p><u>Plan horizontal :</u> Rotations vers l'extérieur, avec changement de niveaux et de main, derrière le dos.</p>	<p>Départ en 6^{ème}, cerceau à plat tenu à 2 mains du côté droit du corps. Mise en action des rotations horizontales main gauche vers l'extérieur au-dessus de la tête en montant le bras</p>	<p>-Prise libre -Main ouverte, doigts serrés durant les rotations -Verticalité et allongement du corps</p>	<p>-Contrôle de la vitesse du cerceau -Respect de l'axe de rotation du cerceau -Respect du plan</p>

				<p>gauche tendu à la verticale haute.</p> <p>Descendre le bras gauche devant soi pour réaliser un début de « spirale » vers la gauche avec changement de main dans le dos, au niveau de la taille. Passer les doigts de la main droite ouverte à travers le cerceau et le monter au-dessus la tête, bras droit tendu à la verticale haute pour réaliser des rotations horizontales vers l'intérieur.</p>	<p>-Changement de main au niveau de l'axe médian du corps</p>	<p>-Continuité du mouvement</p>
		E 11	<p>Plan horizontal : Rotations avec changements de niveaux et d'axes, autour du cou.</p>	<p>Départ en 5^{ème} sur ½ pointes, rotations main droite vers l'intérieur dans le plan frontal, bras tendu à la verticale haute.</p> <p>Fléchir le bras droit et descendre le cerceau, main ouverte au niveau du cou en passant la tête à travers. Changer le point d'appui par un mouvement vers la gauche de la main droite ouverte puis retrait du bras par le bas. Rotations autour du cou. Effectuer un cambré dorsal afin de sortir le cerceau vers l'arrière. Le récupérer avec la main droite, bras droit tendu dans le prolongement du tronc. ½ circumduction horizontale vers l'intérieur du bras droit tendu, cerceau tenu en</p>	<p>Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <ul style="list-style-type: none"> -Main ouverte, doigts serrés durant les rotations -Verticalité et allongement du corps -Sortir le cerceau en cambré quand le bord le plus lointain du cou est derrière soi 	<ul style="list-style-type: none"> -Contrôle de la vitesse du cerceau -Respect de l'axe de rotation du cerceau -Respect du plan -Continuité du mouvement

				supination. Fin en 5 ^{ème} sur ½ pointes, cerceau tenu à plat à 2 mains du côté gauche.		
Exploration des différents types de roulements	Roulements sur le sol	E 12	« Rétro » en arrière.	<p>Départ en 5^{ème} sur ½ pointes, cerceau tenu sur la droite du corps dans le plan sagittal par la main droite en pronation.</p> <p>Bras tendu, élan vers l'avant, suivi d'un élan vers l'arrière accompagné d'un mouvement sec du poignet dans le sens contraire (vers l'avant) pour entraîner un effet de roulement « rétro » au sol rectiligne en arrière. Faire un ½ tour vers la droite pendant le roulement. Le récupérer devant soi de la main droite en 5^{ème} sur ½ pointes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Prise solide -Accélération et mouvement sec du poignet lors de la mise en action du rétro -Tourner seulement après avoir lâché le cerceau 	<ul style="list-style-type: none"> -Respect du plan -Continuité et amplitude du mouvement -Contrôle de la trajectoire rectiligne -Cerceau en contact avec le sol pendant tout le roulement.
			E 13	Roulement rectiligne au sol vers l'avant par le pied.	<p>Départ en 3^{ème} pieds à plat, cerceau posé au sol, tenu main droite dans le plan sagittal à droite du corps. Effectuer un coupé en dehors de la jambe droite, pied en flexe, passer le pied à l'intérieur du cerceau. Tendre énergiquement la jambe jusqu'à la pointe en entraînant le bord avant du cerceau. Roulement vers l'avant du cerceau devant soi. Petite course avant de le récupérer main droite en 5^{ème} sur ½ pointes.</p>	<p>Accompagnement du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mise en action effectuée par le pied

	Roulement sur le corps	E 14	Roulement sur les 2 bras, devant la tête.	<p>Départ en 5^{ème} sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains devant soi dans le plan frontal. Temps lié vers la droite coordonné à un élan vers la droite, main droite. Fixation des 2 bars à l'horizontale. Roulement du cerceau vers la gauche, sur les 2 bras tendus et alignés ; le cerceau passe devant la tête. Récupérer le cerceau main gauche ouverte dans le cerceau, réaliser une rotation dorsale vers l'extérieur derrière le bras gauche avant d'arrêter le cerceau main gauche en 5^{ème} sur ½ pointes.</p>	<p>Accompagnement de l'engin avec le corps -Sensation de « glisser sous le cerceau » -Alignement des 2 bras à l'horizontale -Allongement des bras sans cassure du poignet</p>	<p>-Respect du plan -Contrôle de la trajectoire -Cerceau en contact avec le corps pendant tout le roulement-- Continuité et amplitude du mouvement</p>
		E 16	<u>Dans le plan horizontal :</u> Petit ou moyen lancé à plat du cerceau, rattraper en sautillé arrière sans les mains, par appui sur les cuisses.	<p>Départ en 5^{ème} sur ½ pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan horizontal devant soi. Un pas, réunir les pieds en 6^{ème} avec flexion des jambes serrées coordonné à un élan vers le bas du cerceau. Extension des jambes accompagnant la poussée simultanée des 2 bras vers l'oblique haute pour lancer le cerceau à plat. Passage à travers le cerceau, bras tendus à la verticale haute, franchissement en saut (saut-de chat) vers l'arrière avec appui du cerceau contre la cuisse, avant de le rattraper</p>	<p>Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination -Allongement et fixation des 2 bras à la verticale haute, paumes de mains à plat vers le haut -Action simultanée et identique des 2 bras -Contact et prise d'appui sur la cuisse avant de franchir le cerceau et de le rattraper. -Allongement et verticalité du corps</p>	<p>-Respect du plan -Éloignement de l'engin par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement</p>

				devant soi de la main droite. Retour dans la position initiale.		
		E 17	Lancé en renversement avec le pied hors champ visuel, par un battement arabesque, départ à genoux.	Départ à genou, genou gauche au sol dans le cerceau, pied droit sur 1/2 pointes devant le cerceau. Bord arrière du cerceau posé sur la plante de pied. Se redresser sur la jambe droite en réalisant un battement arabesque afin de lancer le cerceau en renversement par le pied. Refermer les jambes en 5 ^{ème} sur 1/2 pointes. Rattraper le cerceau devant soi à l'oblique haute, avec les 2 mains avant de l'arrêter.	Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination -Rattrapé de l'engin le plus haut possible -Allongement et verticalité du corps	-Respect du plan -Respect de l'axe de rotation horizontal -Éloignement de l'engin par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement
		E 18	Petit ou moyen lancé en renversement, hors champ visuel, par les 2 mains (départ cerceau dans le dos).	Départ en 5 ^{ème} sur 1/2 pointes, cerceau tenu à 2 mains dans le plan dorsal en bas. Effectuer un grand pas, rassembler les pieds en 6 ^{ème} pieds à plat et fléchir les jambes. Lancer le cerceau avec les 2 bras tendus, en renversement de l'arrière vers l'avant coordonné à l'extension des jambes. Ramener les 2 bras tendus à l'oblique haute en les descendant d'abord près des hanches. Rattraper le cerceau à 2 mains avant de l'arrêter devant soi.	Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination -Action dynamique des 2 bras tendus pour lancer -Action simultanée et identique des 2 bras -Rattraper l'engin le plus haut possible -Allongement et verticalité du corps	-Respect du plan -Respect de l'axe de rotation horizontal -Éloignement de l'engin par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement
		E 19	<u>Dans le plan sagittal :</u>	Départ en 5 ^{ème} sur 1/2 pointes,	Accompagnement de l'engin avec le corps	-Contrôle de la vitesse du cerceau

			<p>Grand lancé à partir des rotations vers l'arrière, rattrapé en rotations vers l'arrière.</p>	<p>l'arrière du cerceau, main droite, bras tendu. Un pas, assembler les 2 pieds en 6^{ème} avec une flexion des jambes et du bras. Lancer le cerceau devant soi dans le plan sagittal en tendant le bras droit et en tendant les jambes sur 1/2 pointes : fixer les 2 bras parallèles à l'oblique haute. Rattraper le cerceau en rotation vers l'arrière, main ouverte, coordonné à une flexion des jambes. Fin sur 1/2 pointes, jambes tendues, cerceau devant soi.</p>	<p>-Main ouverte, doigts serrés durant les rotations -Allongement et fixation des 2 bras à l'oblique haute -Rattraper l'engin le plus haut possible : le premier point de contact est le bord inférieur du cerceau le plus éloigné du corps, à l'intérieur -Verticalité et allongement du corps</p>	<p>-Respect de l'axe de rotation du cerceau -Respect du plan -Continuité et amplitude du mouvement -Contrôle de la réception</p>
		E 20	<p><u>Dans le plan oblique :</u> Lancé à 1 main, rattrapé avec passage à travers en roue.</p>	<p>Départ en 5^{ème} sur 1/2 pointes, cerceau tenu main droite en pronation dans le plan oblique en haut, devant soi, bras tendu. Un pas, assembler les 2 pieds en 6^{ème}, élan oblique à droite vers l'arrière coordonné à une flexion des jambes. Lancer le cerceau à l'oblique devant soi en tendant les jambes, sur 1/2 pointes : fixer le bras droit à l'oblique haute. Lors du retour du cerceau, passer en travers celui-ci (les 2 bras puis le tronc) en enclenchant une roue vers la droite. Rattraper le cerceau par les mains en remontant de la roue, en restant à l'intérieur</p>	<p>Accompagnement de l'engin avec le corps, coordination -Allongement et fixation du bras à l'oblique haute - - - Allongement et verticalité du corps -Le cerceau ne doit pas toucher le sol au rattrapé</p>	<p>-Respect du plan -Éloignement de l'engin par rapport au corps -Contrôle de la réception -Amplitude et continuité du mouvement</p>

				de celui-ci. Finir en 5 ^{ème} sur ½ pointes à l'intérieur du cerceau tenu par les 2 mains, bras tendus, dans le plan horizontal.		
--	--	--	--	---	--	--