

RUBANS POUSSINS
ELEMENTS CORPORELS

	SAUTS	EQUILIBRES	TOURS/PIVOTS	ONDES/SOUPLESSES	DEPLACEMENTS	PRE-ACCROS
RUBAN BLANC	saut extension	Equilibre deux pieds demi-pointes	tour naturel	onde latérale	pas chassés suivis D et G	roulade avant
	saut assemblé	Equilibre passé pied plat en fermeture (6ème)	1/2 tour enveloppé	onde du buste à genoux	pas chassés latéraux	roulade costale
	saut de chat en fermeture (6ème)		1/2 tour détourné	extension latérale et arrière (demi-pont) D et G	marche 1/2 pointe	chandelle
RUBAN BLEU	saut groupé	Equilibre passé pied plat en ouverture (1ère)	Tour naturel bras décalés	Panier : Allongé sur le ventre, attraper les chevilles, relevé du buste	marche pointée	Pont bras tendus départ au sol
	saut de chat en ouverture (1ère)	Equilibre passé 1/2 pointes en fermeture (6ème)	tour enveloppé 360°	fermeture tronc/jambes assis	course talons fesses	grand écart facial
		Equilibre attitude avant pied plat		relevé par avancée du bassin	sautillers	
RUBAN ROUGE	assemblée 1/2 tour en l'air	Equilibre fessier	pivot passé 1/2 tour	onde totale du corps debout (AP)	pas chassés avant alternés	roulade arrière
	saut ciseau	Equilibre passé 1/2 pointes en ouverture (1ère)	3 déboulés	cambré sur coucher ventral (toucher tête/pieds)	pas chassés latéraux alternés	chandelle relevé passage écart facial
	saut vertical jambe tendue devant ou côté	Equilibre passé 1/2 pointes en piqué	tour détourné 360°	écrasement facial	pas de valse	grands écarts latéraux

RUBANS POUSSINS



ELEMENTS CORPORELS

	SAUTS	EQUILIBRES	TOURS/PIVOTS	ONDES/SOUPLESSES	DEPLACEMENTS	PRE-ACCROS
RUBAN MULTICOLORE	saut cabriole	Y à pied plat	pivot passé 360°	cambré sur les 2 pieds	sautillers tournants	roue
	enjambée 30°	Equilibre 1/2 pointe jambe libre tendue devant ou côté	pas de patinette	souplesse jambe tendu rotation du tronc	pas de bourrée	double roulade
	soubresaut cambré	Equilibre attitude arrière jambe tenue	pivot 1/2 tour en dehors en passé		chassé +appel de saut	roulade poisson

RUBANS POUSSINS CORDE

	SAUTILLÉS DANS LA CORDE	ROTATIONS	LANCERS - RATRAPERS	ECHAPPÉS D'UN BOUT	MANIEMENTS
RUBAN BLANC	<p>Franchissement 1 pas marché dans la corde + tour complet de la corde vers l'avant + balancé latéral</p>	<p>Rotations horizontales au-dessus de la tête à 1 main, finir en enroulant la corde autour de la taille</p>	<p>1/2 tour corde fermée corde tenue à 1 main, lancé antéro-postérieur, rattrapé à 2 mains par le milieu de la corde</p>	<p>Tirer 1 nœud (pt chien) corde tenue à 1 main, déployée au sol derrière le corps, élan vers l'avant pour rattraper l'autre nœud dans la main libre, finir en balancé antéro-postérieur</p>	<p>Enroulé autour du bras corde tenue à 2 mains sur le côté, après 2 balancés avant/arrière enrouler la corde autour du bras tendu vers l'avant pendant un déplacement arrière, 1/2 tour puis déplacement avant en déroulant la corde, finir en balancé</p>
	<p>Sautillés avant 3 sautillés pieds joints finir en balancé latéral</p>	<p>Rotations frontales 4 rotations à 1 main devant le corps, prendre la corde à 2 mains sans arrêt et finir en circumduction frontale à 2 mains. S'étirer vers le haut. Ralentir la corde en phase descendante. Plier les coudes à la verticale basse pour arriver à un point carrefour à l'horizontal.</p>	<p>1/2 tour corde ouverte 1 sautillé arrière, position des pieds libre, lancé et rattrapé à 2 mains par le milieu de la corde</p>	<p>Tirer en boucle (chasse d'eau) corde tenue à 1 main, déployée au sol devant le corps, petit élan vers l'avant pour rattraper l'autre nœud de la main libre, finir en balancé antéro-postérieur</p>	<p>1/2 circumduction horizontale corde tenue à 2 mains sur le côté, démarrer une grande circumduction pour amener la corde derrière le corps</p>
	<p>Sautillés arrière 3 sautillés arrière pieds joints finir corde bloquée derrière les genoux</p>	<p>Apprentissage des rotations antéro-postérieures le long d'un mur latéralement, corde tenue à 1 main bras le long du corps, démarrer des rotations antéro-postérieures vers l'arrière en marchant</p>	<p>1 tour corde fermée corde tenue à 1 main, lancé antéro-postérieur 1 renversement, rattrapé 1 nœud dans chaque main</p>	<p>Tirer la corde Idem 1 en déplacement</p>	<p>4 balancés frontaux corde tenue à 2 mains, bras écartés devant le corps, 4 balancés frontaux avec transfert du poids du corps de D à G, position des jambes en 2^{de}</p>

RUBANS POUSSINS



CORDE

	SAUTILLÉS DANS LA CORDE	ROTATIONS	LANCERS - RATTRAPERS	ECHAPPÉS D'UN BOUT	MANIEMENTS
RUBAN BLEU	<p>Sautillés arrière 3 sautillés arrière pieds joints finir corde bloquée derrière les genoux</p>	<p>Apprentissage des rotations antéro-postérieures le long d'un mur latéralement, corde tenue à 1 main bras le long du corps, démarrer des rotations antéro-postérieures vers l'arrière en marchant</p>	<p>1 tour corde fermée corde tenue à 1 main, lancé antéro-postérieur 1 renversement, rattrapé 1 nœud dans chaque main</p>	<p>Tirer la corde Idem 1 en déplacement</p>	<p>4 balancés frontaux corde tenue à 2 mains, bras écartés devant le corps, 4 balancés frontaux avec transfert du poids du corps de D à G, position des jambes en 2nde</p>
	<p>Sautillés avant pieds décalés 4 sautillés, 1 tour de corde par appui</p>	<p>Rotations antéro-postérieures 4 rotations sur le côté à 1 main vers l'arrière, 1/4 tour vers la corde pour arriver en rotation frontale, finir en circumduction à 2 mains</p>	<p>1 tour corde ouverte 1 sautillé arrière, position des pieds libre, lancé 1 renversement, rattrapé 1 nœud dans chaque main</p>	<p>Echappé changement de main corde tenue 1 nœud dans chaque main, bras écartés, corde ouverte devant les jambes. 3 balancés frontaux avec accompagnement du corps ; au 3ème balancé, lâcher le nœud intérieur (par ex, le nœud G sur un balancé D), changer de main le nœud restant pour récupérer le nœud lâché de la main extérieure et reprendre en balancé frontal</p>	<p>Pagaie d'un bras (sens avant) corde tenue à 2 mains, bras tendus à l'horizontale devant le corps. Le bras effectue un mouvement en 8 de part et d'autre de l'autre bras dans le plan antéro-postérieur et dans le sens avant. Finir en balancé sur le côté</p>

RUBANS POUSSINS



CORDE

	SAUTILLÉS DANS LA CORDE	ROTATIONS	LANCERS - RATTRAPERS	ECHAPPÉS D'UN BOUT	MANIEMENTS
RUBAN ROUGE	<p>Galop 1 tour de corde pour 2 appuis</p>	<p>Rotations horizontales Idem 1 en commençant corde tenue à 2 mains, 4 rotations, 1 sautillé par-dessus la corde, 1 rotation puis finir en enroulant la corde autour de la taille</p>	<p>Corde ouverte + frappé corde déployée au sol tenue par 1 nœud, lancé 1 tour complet en l'air, rattrapé 1 nœud + frappé au sol pour récupérer le 2ème nœud</p>	<p>Echappé corde ouverte 1/2 rev. corde ouverte + frappé au sol</p>	<p>Mouvement en huit horizontal bras parallèles (sens intérieur) Corde tenue à 2 mains à D du corps, démarrer une circumduction horizontale vers la G au-dessus de la tête. Finir les 2 bras à l'horizontale avant pour permettre à la corde de finir son mouvement. Finir en balancé du côté opposé à celui de début</p>
	<p>Sautillés avant pieds décalés croisés/décroisés</p>	<p>Rotations antéro-postérieures avec arrêt 4 rotations à 1 main, prendre la corde à 2 mains sans arrêt, circumduction arrière en ouvrant la corde pour la bloquer derrière les genoux</p>	<p>Lancé à partir de rotations antéro-postérieures corde en rotation vers l'arrière, lancé 1 ou 2 renversement maxi, rattrapé 1 nœud dans chaque main avec ou sans déplacement</p>	<p>Echappé frontal corde en rotations frontales, prendre la corde à 2 mains sans arrêt, poser un nœud sur le poignet pour que la corde commence à s'enrouler avant de le lâcher, rattraper le nœud de la même main</p>	<p>Initiation au 8 frontal/dorsal corde tenue à 2 mains bras écartés devant le corps, effectuer 4 balancés frontaux. Au 4ème balancé, continuer à monter les 2 bras jusqu'à la verticale et laisser la corde effectuer une rotation derrière le corps. Ramener les bras devant pour enchaîner à nouveau 1 balancé frontal</p>

CORDE

	SAUTILLÉS DANS LA CORDE	ROTATIONS	LANCERS - RATTRAPERS	ECHAPPÉS D'UN BOUT	MANIEMENTS
RUBAN MULTICOLORE	<p>Sautillés arrières pieds décalés 4 sautillés arrière, 1 tour de corde par appui</p>	<p>Rotations antéro-postérieures MD MG 4 rotations à 1 main, changer de main, 4 rotations de l'autre main, prendre la corde à 2 mains pour finir en circumduction vers l'arrière, la corde se bloque derrière les genoux</p>	<p>Corde ouverte + échappé lancé idem 5, rattrapé 1 nœud, ralentir la corde en la faisant glisser au sol pendant un 1/2 tour puis tirer un nœud (échappé petit chien)</p>	<p>Echappé horizontal par derrière corde tenue 1 nœud dans chaque main à D du corps, démarrer un grand mouvement en 8 horizontal vers la G, amener le BG dans le dos, lâcher le nœud G. Le bras D continue le mouvement en huit. C'est lors de la petite boucle du bras D devant le corps que le nœud libre remonte. Le récupérer dans la MD et finir le mouvement en amenant la corde derrière les jambes</p>	<p>Pagaies avant Idem 4. Lorsque le 1er bras a terminé son 8 et revient à sa position initiale, l'autre bras fait de même de son côté. Enchaîner comme ça 2 pagaies (DG-DG)</p>
	<p>Sautillés avant/arrière 2 sautillés en avant, 1/2 tour, 2 sautillés en arrière</p>	<p>Rotations antéro-postérieures avec changement de main rotations antéro-postérieures avec changement de main dans le dos pendant 1/2 tour</p>	<p>Lancer avec reprise en franchissement lancé idem 6, rattrapé 1 nœud dans chaque main avec un sautillé direct dans la corde sans arrêt</p>	<p>Echappé vertical dans le dos corde en rotation antéro-postérieure vers l'arrière tenue MD, prendre la corde à 2 mains sans arrêt, démarrer une circumduction vers l'arrière en ouvrant la corde, le BG monte pour finir dans le dos (côté D), le bras D reste statique. Lâcher le nœud G pour le rattraper devant le corps</p>	<p>Mouvement en huit horizontal bras décalés (sens intérieur) corde tenue à 2 mains à D du corps. Démarrer une circumduction horizontale du BD vers la G, le BG suit le même chemin avec un temps de décalage. Le bras D enclenche la petite boucle devant le corps lorsque le BG termine sa grande boucle. Finir corde bloquée derrière les genoux</p>

RUBANS POUSSINS CERCEAU

	ROULEMENTS	ROTATIONS	LANCERS - RATTRAPERS	PASSAGES À TRAVERS ÉLÉMENTS PAR-DESSUS	MANIEMENTS
RUBAN BLANC	<p>Roulement frontal au sol Cerceau tenu à 1 main à côté du corps dans le plan frontal, faire rouler le cerceau devant les pieds pour le récupérer de l'autre main avec transfert du poids du corps</p>	<p>Toupie tenue au sol Cerceau tenu à 1 main, posé devant le corps, plan libre. Pencher le buste vers l'avant en faisant tourner le cerceau sur son axe sans le lâcher</p>	<p>Lancer horizontal à plat Cerceau tenu à 2 mains dans le plan horizontal, flexion-extension des jambes avec petit élan des bras vers le haut. Lâcher le cerceau sans casser les poignets afin qu'il reste à plat. Récupérer à 2 mains devant le corps, cerceau toujours dans le plan horizontal</p>	<p>Passage à travers complet en avant Cerceau tenu à 2 mains devant le corps dans le plan frontal, effectuer 3 passages complet dans le cerceau en avançant et avec une grande extension du corps lorsque le cerceau remonte jusqu'au-dessus de la tête. Attention à la prise libre du cerceau</p>	<p>Balancé frontal Cerceau tenu à 2 mains devant le corps dans le plan frontal. Effectuer 2 balancés frontaux (DG-DG) avec transfert du poids du corps, cerceau toujours tenu à 2 mains</p>
	<p>Roulement sur le dos Cerceau tenu à 1 main devant le corps dans le plan antéro-postérieur. Amener le cerceau sur l'épaule avec flexion des jambes en penchant le buste vers l'avant. Lâcher le cerceau qui roule sur le dos, le récupérer au niveau des fesses à 1 ou 2 mains</p>	<p>Sensibilisation aux rotations Face à un mur, cerceau posé dans le plan frontal sur les 2 mains jointes. Avec un transfert du poids du corps de D à G, faire démarrer des rotations frontales. Les maintenir à vitesse moyenne dans le plan frontal (4 rotations minimum)</p>	<p>Lancer horizontal 1/2 renversement Idem 1 avec davantage d'élan afin que le cerceau fasse 1/2 tour</p>	<p>Transmission sous une jambe fléchie Cerceau tenu à 1 main, dans le plan frontal, bras à l'horizontale latérale, main en supination. Effectuer un balancé frontal du cerceau vers l'intérieur pendant un battement avant d'une jambe fléchie. Changement de main sous la jambe et revenir les 2 bras à l'horizontale latérale.</p>	<p>Changements de main autour du corps au sol A genoux, cerceau tenu à 2 mains plan horizontal, mains en pronation. Faire tourner le cerceau autour du corps bras tendus, changer de main dans le dos prise toujours en pronation pour revenir à la position de départ</p>

RUBANS POUSSINS CERCEAU

	ROULEMENTS	ROTATIONS	LANCERS - RATTRAPERS	PASSAGES À TRAVERS ÉLÉMENTS PAR-DESSUS	MANIEMENTS
RUBAN BLEU	<p>Roulement au sol vers l'avant</p> <p><i>Cerceau posé à côté du corps dans le plan antéro-postérieur, 1 main dessus, 1 main derrière (pour une droitrière, cerceau à D du corps, MG dessus, MD derrière). La main de derrière pousse le cerceau vers l'avant, pendant sa course la gymnaste trottine à côté, le dépasse et fait 1/2 tour pour le récupérer à 1 main</i></p>	<p>Toupie libre au sol</p> <p><i>Cerceau tenu à 1 main, posé devant le corps, plan libre. Pencher le buste vers l'avant en faisant tourner le cerceau sur son axe. Le lâcher, le cerceau doit effectuer au moins 4 rotations sans déplacement. Le récupérer à 1 main sur le dessus</i></p>	<p>Petit lancer vertical</p> <p><i>Cerceau tenu à 1 main devant le corps dans le plan antéro-postérieur. Balancer arrière puis avant du bras jusqu'à l'oblique haute. Lâcher le cerceau à petite hauteur et le rattraper de la même main.</i></p>	<p>Passage à travers complet en arrière</p> <p><i>Cerceau tenu à 2 mains devant le corps dans le plan frontal, effectuer 3 passages complet dans le cerceau en reculant et avec une grande extension du corps lorsque le cerceau monte jusqu'au-dessus de la tête. Attention à la prise libre du cerceau</i></p>	<p>Circumduction frontale avec changement de main</p> <p><i>Effectuer 1 balancé frontal. Finir en lâchant 1 main pour monter le cerceau au-dessus de la tête, changer de main à la verticale haute, le cerceau doit rester dans le plan frontal, revenir pas l'autre côté à la position initiale</i></p>
	<p>Roulement buste + dos</p> <p><i>Cerceau posé au sol entre les genoux dans le plan antéro-postérieur. Amener le cerceau sur le ventre avec une légère extension arrière puis le lâcher. Lorsqu'il roule sur l'épaule, se pencher en avant avec flexion des jambes pour qu'il continue de rouler librement sur le dos. Le récupérer au niveau des fesses à 1 ou 2 mains</i></p>	<p>Rotations frontales</p> <p><i>Cerceau tenu à 1 main en supination sur le côté dans le plan frontal. Par un balancé vers le bas, amener le cerceau en rotations frontales vers l'extérieur (4 minimum). Finir en grande circumduction frontale pour le poser au sol à côté du corps</i></p>	<p>Lancer horizontal 1 tour</p> <p><i>Même principe d'action que le lancé 2 mais avec 1 renversement complet</i></p>	<p>Passage à travers complet par renversement autour du bras</p> <p><i>Cerceau tenu à 1 main dans le plan frontal, bras à l'horizontale latérale. Elan du bras vers l'avant et le haut pour "enrouler" le cerceau autour du bras, le poignet se retrouve donc "cassé" lorsque le bras est à la verticale haute. Attraper le cerceau de l'autre main au niveau du ventre puis lâcher la main "cassée". Le cerceau glisse jusqu'en bas du corps, en sortir en sautillant.</i></p>	<p>Balancé antéro-postérieur</p> <p><i>Cerceau tenu à 1 main devant le corps dans le plan antéro-postérieur. Balancé du bras vers l'arrière puis vers l'avant avec flexion-extension des jambes. Le plan doit être maintenu et le bras toujours tendu, le passage à la verticale basse s'effectue en cassant le poignet vers l'arrière afin de passer le cerceau avant le bras</i></p>

RUBANS POUSSINS

CERCEAU



	ROULEMENTS	ROTATIONS	LANCERS - RATTRAPERS	PASSAGES A TRAVERS ELÉMENTS PAR-DESSUS	MANIEMENTS
RUBAN ROUGE	<p>Roulement rétro au sol <i>Cerceau tenu à 1 main devant le corps dans le plan antéro-postérieur. "Léger balancé" du cerceau en frôlant le sol par un mouvement sec du poignet (aller-retour rapide du poignet). Le cerceau doit parcourir environ 2 m avant de revenir à son point de départ</i></p>	<p>Rotations antéro-postérieures <i>Cerceau tenu à 1 main devant le corps dans le plan antéro-postérieur. Démarrer des rotations vers l'arrière en maintenant le bras à l'horizontale avant (poignet cassé). Finir en circumduction antéro-postérieure vers l'arrière pour poser le cerceau derrière le corps, toujours dans le même plan</i></p>	<p>Lancer frontal sur rotations <i>rotations frontales devant le corps sur une main, lancer vertical et rattraper de l'autre main à l'intérieur du cerceau</i></p>	<p>Roulé frontal au sol sous une jambe fléchie (changement de main) <i>Cerceau tenu à 1 main à côté du corps dans le plan frontal, faire rouler le cerceau devant le corps. Effectuer un battement d'une jambe fléchie afin que le cerceau passe en-dessous. Le récupérer de l'autre main.</i></p>	<p>Changements de main autour du corps debout <i>Idem 2 mais debout</i></p>
	<p>Roulé bras + dos <i>Cerceau tenu à 1 main en pronation devant le corps dans le plan antéro-postérieur. Balancer le cerceau par le poignet vers l'arrière pour le poser sur l'avant-bras. Puis se glisser sous le cerceau afin que celui-ci roule sur le bras puis sur le dos. Au passage de l'épaule, se positionner jambes fléchies, buste penché. Le récupérer à 1 main dans le dos et le ramener devant le corps, toujours dans le plan antéro-postérieur</i></p>	<p>Rotations horizontales <i>Cerceau tenu à 2 mains à côté du corps dans le plan oblique, la main la plus proche du corps est en supination. Monter le cerceau au-dessus de la tête en lâchant une main pour enclencher des rotations horizontales vers l'extérieur (au moins 4). Finir en circumduction horizontale vers l'extérieur avec changement de mains derrière les genoux. Ramener le cerceau devant le corps tenu à 2 mains dans le plan horizontal</i></p>	<p>Lancer oblique réception à 2 mains <i>Cerceau tenu à 2 mains dans le plan oblique sur le côté du corps. Lancer le cerceau avec une légère rotation du buste, il doit rester dans le plan oblique avec une trajectoire latérale. Le rattraper à 2 mains après un petit déplacement latéral.</i></p>	<p>Série de sautillés dans le cerceau <i>Effectuer une série de sautillés (au moins 3) dans le cerceau avec au minimum un 1/2 tour (il y aura au moins 1 sautillé avant et 1 sautillé arrière)</i></p>	<p>Spirale horizontale vers l'intérieur <i>Cerceau tenu à 1 main sur le côté, légèrement à l'oblique, main en supination. Effectuer un petit cercle horizontal devant les genoux puis une grande circumduction horizontale au-dessus de la tête avec extension du corps. Finir cerceau tenu à 2 mains devant le corps dans le plan horizontal. (à travailler à genoux puis debout)</i></p>

RUBANS POUSSINS

CERCEAU



	ROULEMENTS	ROTATIONS	LANCERS - RATTRAPERS	PASSAGES À TRAVERS ÉLÉMENTS PAR-DESSUS	MANIEMENTS
RUBAN MULTICOLORE	<p>Roulement en courbe départ debout <i>Cerceau tenu à 2 mains dans le plan frontal devant le corps et légèrement penché vers soi. Le faire rouler sur le côté comme pour le roulé frontal. Le cerceau va effectuer une spirale (escargot). La gymnaste devra faire quelques pas en arrière pour le récupérer à 1 main</i></p>	<p>Rotations frontales avec changement de plan <i>Démarrer des rotations frontales (idem 4). Effectuer 1/4 tour vers l'extérieur en tendant le bras à l'horizontale avant tout en continuant les rotations maintenant antéro-postérieures. Finir en circumduction antéro-postérieure vers l'arrière</i></p>	<p>Lancer sagittal <i>Même principe d'action que le lancer 3 mais à 1 à 2 fois la hauteur de la gymnaste et avec une trajectoire avant. Rattraper à une main après un déplacement vers l'avant</i></p>	<p>Battement par-dessus le cerceau <i>Effectuer une toupie libre du cerceau au sol. Pendant les rotations, battement en "rond de jambe" d'un côté à l'autre du cerceau, jambe au choix tendue</i></p>	<p>Spirale horizontale vers l'extérieur <i>Cerceau tenu à 2 mains dans le plan horizontal sur le côté du corps. Lâcher 1 main pour effectuer une grande circumduction horizontale au-dessus de la tête avec extension du corps puis une petite boucle devant les genoux. Finir cerceau tenu à 2 mains devant le corps dans le plan horizontal. (à travailler à genoux puis debout)</i></p>
	<p>Roulement 1 bras + poitrine <i>Cerceau tenu à 1 main sur le côté du corps dans le plan frontal. Faire balancer le cerceau vers le haut pour venir le poser sur l'avant-bras. Puis se glisser sous le cerceau afin que celui-ci roule sur le bras puis sur la poitrine. Arrivé devant le visage, récupérer le cerceau avec l'autre main</i></p>	<p>Rotations horizontales avec changement de main <i>Démarrer des rotations horizontales (idem 6). Lorsque le cerceau tourne au-dessus de la tête, changer de main sans arrêter le cerceau. Finir en circumduction horizontale vers l'intérieur pour tenir le cerceau à 2 mains devant le corps dans le plan horizontal</i></p>	<p>Lancer oblique, réception à 1 main avec sautillé <i>Même principe d'action que le lancé 6 mais réception à 1 main pendant un sautillé latéral dans le cerceau. Finir dans le cerceau tenu à 2 mains dans le plan horizontal autour de la taille</i></p>	<p>Passage par-dessus le cerceau en sautant <i>Cerceau en rotations antéro-postérieures vers l'avant. Circumduction vers l'avant et le bas en sautant. Passer le cerceau sous le bassin en changeant de main.</i></p>	<p>Circumduction antéro-postérieure <i>Avec le même principe d'action qu'en 4, effectuer un balancé antéro-postérieur vers l'arrière puis vers l'avant. Continuer le mouvement pour effectuer une circumduction antéro-postérieure vers l'arrière. Finir en position initiale. Attention à la prise libre qui permettra de maintenir le plan vertical du cerceau</i></p>

RUBANS POUSSINS

BALLON

	LANCERS - RATRAPERS	REBONDS	ROULÉS	MANIEMENTS
RUBAN BLANC	<p>Moyen lancer à 2 mains Ballon tenu à 2 mains bras à l'horizontale avant. Flexion-extension des jambes en montant les bras à l'oblique haute. Lancer le ballon à 1x la hauteur de la gymnaste, réception directe à 2 mains en accompagnant le ballon.</p>	<p>3 rebonds à 2 mains Ballon tenu à 2 mains par les côtés devant le corps. Effectuer 3 rebonds moyens (hauteur du ventre) devant les pieds avec flexion-extension des jambes à chaque rebond.</p>	<p>Roulé frontal à genoux A genoux assise, ballon posé au sol sur le côté, une main posée dessus. Effectuer un roulé en aller-retour devant les genoux. La gymnaste est à genoux assise lors du passage du ballon devant le corps et à genoux dressés afin d'emmener le ballon le plus loin possible sur le côté (sans toutefois poser de main au sol)</p>	<p>Transmission horizontale Ballon tenu à 1 main, bras à l'horizontale latérale. Amener les bras à l'horizontale avant pour changer le ballon de main puis les ouvrir à l'horizontale latérale. Idem dans l'autre sens pour remettre le ballon dans la main initiale. S'effectue pendant un déplacement libre.</p>
	<p>Lancer à 1 main vers l'avant avec rebond Ballon tenu à 1 main devant le corps à l'horizontale avant. Lancer le ballon vers l'avant (1x la hauteur de la gymnaste minimum) avec flexion-extension des jambes, petit déplacement pendant 1 rebond passif du ballon. Réception à 2 mains</p>	<p>Grand rebond à 2 mains Ballon tenu à 2 mains par les côtés devant le corps. Effectuer un grand rebond devant les pieds (au-dessus du niveau de la tête de la gymnaste) avec accompagnement corporel. Le récupérer à 2 mains.</p>	<p>Roulé sur les 2 bras en aller-retour Ballon tenu à 2 mains, bras à l'horizontale latérale. Effectuer un roulé en aller-retour : la gymnaste avance sur le 1er roulé puis recule sur le 2ème</p>	<p>Circumduction frontale Ballon tenu à 2 mains à la verticale basse. Effectuer un grand cercle devant le corps avec flexion-extension des jambes, ballon toujours tenu à 2 mains, bras tendus.</p>
RUBAN BLEU	<p>Moyen lancer à 1 main Idem 1 en tenant le ballon à 1 main à l'horizontale avant. Réception à 2 mains</p>	<p>Rebond passif Ballon tenu à 2 mains devant le corps, bras à l'horizontale avant. Effectuer un roulé sur les 2 bras en aller-retour. A la fin du roulé retour ouvrir les bras à l'horizontale latérale. Le ballon "tombe" en rebond passif. Le récupérer à une main.</p>	<p>Roulé accompagné sur 1 bras Ballon tenu à 1 main, bras à l'horizontale. Effectuer un roulé sur le bras jusqu'à l'épaule en accompagnant le ballon de la main libre, circumduction antéro-postérieure vers l'arrière du bras libre, ballon toujours tenu contre l'épaule puis roulé accompagné retour pour finir dans la position initiale</p>	<p>Balancé antéro-postérieur Ballon tenu à 1 main, bras à l'horizontale avant. Effectuer un balancé du ballon vers le bas et l'arrière jusqu'à l'horizontale arrière. La gymnaste doit accompagner ce mouvement et ouvrir son épaule pour conserver une prise "libre" du ballon. Revenir par le même chemin en position initiale</p>
	<p>Lancer du dos des mains avec rebond Ballon posé sur le dos des 2 mains bras à l'horizontale avant. Lancer le ballon (avec flexion-extension des jambes) à 1x la hauteur de la gymnaste minimum, 1 rebond passif du ballon avant la réception à 1 main.</p>	<p>4 rebonds avec changement de main Ballon tenu à 1 main devant le corps. Effectuer 4 rebonds moyens (hauteur du ventre) devant les pieds en changeant de main à chaque rebond.</p>	<p>Au sol vers l'avant Ballon tenu à 1 main devant le corps. La gymnaste s'accroupit pour poser le ballon au sol puis fait rouler son ballon vers l'avant. Petite course à côté du ballon, le dépasser et se retourner pour le récupérer à 1 main accroupie</p>	<p>Circumduction horizontale à 1 main avec transmission derrière la tête Ballon tenu à 1 main, les 2 bras à l'horizontale avant. Ouvrir les 2 bras à l'horizontale latérale, poursuivre le mouvement en pliant les coudes pour changer le ballon de main au niveau de la nuque. Revenir en position initiale, ballon tenu de l'autre main.</p>

RUBANS POUSSINS



BALLON

	LANCERS - RATTRAPERS	REBONDS	ROULÉS	MANIEMENTS
RUBAN ROUGE	<p>Lancé dans 1 cible Poser 1 cerceau à 3 m de distance de la gymnaste. Lancer (avec flexion-extension des jambes) à 1 main (1x la hauteur de la gym environ) vers l'avant pour que le ballon rebondisse dans le cerceau. 3 essais.</p>	<p>Grand rebond à 1 main Ballon tenu à 1 main devant le corps. Effectuer un grand rebond devant les pieds (au-dessus du niveau de la tête de la gymnaste) avec accompagnement corporel. Le récupérer à 1 main</p>	<p>Roulé sur le dos Ballon tenu à 2 mains, bras à l'horizontale avant. Monter le ballon au-dessus de la tête pour le poser sur la nuque. Fléchir les jambes et abaisser le buste droit. Lâcher le ballon qui roule le long du dos, le récupérer à 2 mains au niveau des fesses.</p>	<p>Spirale horizontale à 2 mains Ballon tenu à 2 mains, bras à l'horizontale latérale. Effectuer avec accompagnement du corps un grand cercle horizontal au-dessus de la tête, ballon toujours tenu à 2 mains, puis un petit cercle horizontal au niveau du buste pour finir le huit. Finir en position initiale mais de l'autre côté</p>
	<p>Moyen lancer frontal au-dessus de la tête Ballon tenu à 1 main, bras à l'horizontale latérale. Elan du bras vers le haut, lancer le ballon par-dessus la tête de la gymnaste pour le récupérer de l'autre main. La gymnaste peut effectuer un léger déplacement latéral mais les bras doivent rester tendus à la réception.</p>	<p>Série de 4 à 6 rebonds progressifs Ballon tenu à 1 main devant le corps. Effectuer une série de rebonds devant les pieds à 1 main en augmentant ou diminuant la hauteur au fur et à mesure</p>	<p>Roulé au sol + glissé sur le ballon Idem 4. Lorsque le ballon roule, la gymnaste s'allonge pour rouler dessus. Finir allongée sur le ventre, ballon coincé entre les genoux</p>	<p>Circumduction antéro-postérieure Ballon tenu à 1 main, bras à l'horizontale avant. Effectuer un cercle antéro-postérieur du bras sans au choix. La gymnaste doit modifier l'ouverture de son épaule et la position de sa main afin que le ballon demeure en prise "libre"</p>
RUBAN MULTICOLORE	<p>Lancer du dos des mains. Réception à 1 main Idem 4 sans rebond libre</p>	<p>Série de rebonds rythmés sur place Effectuer une série de rebonds (au moins 3) à 1 main en variant le rythme. La gymnaste reste sur place</p>	<p>Roulé 1 bras + dos Ballon tenu à 1 main, bras à l'horizontale avant. S'avancer pour déclencher le roulé du ballon sur le bras. Lorsqu'il arrive au niveau de l'épaule, fléchir les jambes et abaisser le buste afin qu'il roule sur le dos. Le récupérer à 2 mains au niveau des fesses.</p>	<p>Enroulement de l'épaule + 1/2 spirale Ballon tenu à 1 main, bras à l'horizontale avant. Effectuer un enroulement de l'épaule vers l'intérieur. L'accompagnement du corps permet au ballon de ne pas tomber. Le bras est alors en rotation interne, prise en pronation forcée. Finir le mouvement par 1/2 spirale horizontale vers l'extérieur</p>
	<p>Lancer vers l'arrière Ballon tenu à 1 main devant le corps, bras à l'horizontale avant. Flexion-extension des jambes en montant le bras jusqu'à la verticale haute. Lancer le ballon vers le haut et l'arrière. La gymnaste effectue un 1/2 tour puis un déplacement vers l'avant avant de récupérer le ballon à 1 main après un rebond passif</p>	<p>Grand rebond à 1 main avec circumduction des 2 bras en opposition Idem 5. Lors de l'envoi du ballon, effectuer une circumduction antéro-postérieure des 2 bras en opposition</p>	<p>Roulé au sol pendant une roulade Idem 4. Pendant le roulé du ballon, la gymnaste effectue une roulade avant à côté de lui, se relève et se retourne pour le récupérer accroupie</p>	<p>Circumduction frontale à 1 main avec transmission Ballon tenu à 1 main, bras à l'horizontale latérale. Effectuer un grand cercle en commençant par le bas. Le bras effectue un tour 1/4 pour finir à la verticale basse. Changer de main et continuer la circumduction (extérieure) pour finir bras à l'horizontale latérale</p>

RUBANS POUSSINS

MASSUES

	PETITES CERCLES ET MOULINETS	LANCERS - RATTRAPERS	MANIEMENTS	MOUVEMENTS ASYMÉTRIQUES
RUBAN BLANC	<p>Petits cercles horizontaux au-dessus Massues tenues dans le prolongement des bras à l'horizontale latérale, bras parallèles. Elan horizontal avec 1 petit cercle de la massue au-dessus du bras, une massue après l'autre</p>	<p>Petit lancé à plat Massue tenu entre la tête et le col en supination, bras à l'horizontale avant. Elan du bras vers l'arrière puis l'avant avec flexion-extension des jambes pour lancer la massue jusqu'au niveau de la tête de la gymnaste. La massue doit rester à plat. (1 massue, puis l'autre, puis les 2)</p>	<p>Circumduction antéro-postérieure Massues dans le prolongement des bras à la verticale basse. Effectuer un grand cercle vers l'arrière d'une massue puis de l'autre.</p>	<p>Petit(s) cercle(s) horizontal(aux) au-dessus du bras + Circumduction antéro-postérieure A effectuer en rapide succession</p>
	<p>Petits cercles horizontaux en-dessous Massues tenues dans le prolongement des bras à l'horizontale latérale, bras parallèles. Elan horizontal avec 2 petits cercles de la massue sous le bras, une massue après l'autre</p>	<p>Petit lancé 1/2 tour Idem 1. La massue est juste tenue par la tête pour lui permettre de tourner pendant l'envol. Récupération par le corps (1 massue, puis l'autre, puis les 2)</p>	<p>Circumduction frontale Massues tenues dans le prolongement des bras à l'horizontale latérale. Les 2 bras effectuent un grand cercle devant le corps (sens au choix)</p>	
RUBAN BLEU	<p>4 petits cercles verticaux 1 massue dans chaque main tenue à la verticale basse. Effectuer 4 petits cercles verticaux vers l'arrière des 2 massues en même temps. La gymnaste peut au choix se déplacer ou rester sur place</p>	<p>Petit lancé 1 tour Idem 2. La massue doit dépasser la hauteur de la tête de la gymnaste. Lancée par la tête, elle est récupérée par la tête (1 massue, puis l'autre, puis les 2)</p>	<p>Balancé antéro-postérieur avec petits cercles Massue tenue dans le prolongement du bras à l'horizontale avant. Balancé vers le bas jusqu'à l'horizontale arrière puis retour à la position initiale. Effectuer un petit cercle vertical dans le sens du balancé à chaque passage de la massue à la verticale basse.</p>	<p>Petit(s) cercle(s) vertical(aux) + Circumduction antéro-postérieure A effectuer en rapide succession</p>
	<p>Petits cercles horizontaux Massues tenues dans le prolongement des bras à l'horizontale latérale, bras parallèles. Elan horizontal des 2 bras en effectuant 1 petit cercle au-dessus des bras puis un petit cercle au-dessous.</p>	<p>Petit lancé horizontal Massue tenu par le col en supination, bras à la verticale haute. Flexion-extension du bras pour lancer la massue par poussée. Celle-ci effectue une rotation horizontale, récupérer à 1 main</p>	<p>Circumduction frontale + petits cercles frontaux devant Idem 2. Circumduction vers l'intérieur. Effectuer 1 petit cercle frontal devant le corps au déclenchement de la circumduction et 1 autre à l'arrivée</p>	

RUBANS POUSSINS



MASSUES

	PETITES CERCLES ET MOULINETS	LANCERS - RATTRAPERS	MANIEMENTS	MOUVEMENTS ASYMÉTRIQUES
RUBAN ROUGE	<p>Petits cercles frontaux <i>Massues tenues dans le prolongement des bras à l'horizontale latérale. Effectuer 4 petits cercles frontaux devant les bras.</i></p>	<p>Lancé vertical avec circumduction du bras libre <i>Idem 3. Hauteur du lancer : 2 x la hauteur de la gymnaste à partir du sol. Pendant l'envol de la massue, l'autre massue effectue une circumduction antéro-postérieure (sens au choix)</i></p>	<p>Spirale, <i>2 massues dans une main Prendre les 2 massues dans la même main, bras croisé devant le corps. Effectuer un mouvement en huit horizontal vers l'extérieur avec grande participation corporelle</i></p>	<p>Petit(s) cercle(s) vertical(aux) + Circumduction antéro-postérieure <i>A effectuer en simultanée</i></p>
	<p>Petits cercles verticaux devant le corps <i>Massues tenues dans le prolongement des bras à l'horizontale avant, bras légèrement écartés. Effectuer 4 petits cercles verticaux (sens au choix) en faisant passer les massues à l'intérieur des 2 bras, puis à l'extérieur, puis à l'intérieur, puis à l'extérieur</i></p>	<p>Lancé vertical avec changement de main <i>Idem 5. Pendant l'envol de la massue, changer de main la massue libre avant de récupérer la massue</i></p>	<p>Circumduction frontale + petits cercles frontaux derrière <i>Idem 2. Les cercles s'effectuent derrière les bras.</i></p>	<p>Petits cercles dessus-dessous + balancé antéro-postérieur <i>A effectuer en simultanée</i></p>
RUBAN MULTICOLORE	<p>Moulinet horizontal <i>Un moulinet se compose de 4 petits cercles dessus-dessous en décalé, les poignets restant serrés.</i></p>	<p>1 série de 3 petits lancés au choix <i>Les 2 massues sont lancées simultanément ou successivement</i></p>	<p>Circumduction et petit cercle en opposition <i>Massues tenues dans le prolongement des bras, l'un à l'oblique basse avant et l'autre à l'oblique basse arrière. Effectuer une circumduction antéro-postérieure en opposition (1 tour 1/4). A chaque passage à la verticale basse, effectuer un petit cercle vertical en opposition</i></p>	<p>Circumduction antéro-postérieure + petits cercles frontaux/dorsaux <i>A effectuer en simultanée</i></p>
	<p>Petits cercles frontaux/dorsaux en montant les bras <i>Massues tenues dans le prolongement des bras à la verticale basse. Monter les bras sur le côté jusqu'à la verticale haute en effectuant des petits cercles frontaux/dorsaux (sens au choix)</i></p>	<p>Lancé vertical d'une massue avec petits cercles de l'autre <i>Idem 5. Pendant l'envol de la massue, l'autre effectue des petits cercles verticaux le long du corps</i></p>	<p>Circumduction horizontale des 2 bras en décalé <i>Massues dans le prolongement des bras à l'horizontale latérale (les 2 bras du même côté). Effectuer une circumduction horizontale au-dessus de la tête, les bras en décalé. Finir dans la même position mais de l'autre côté</i></p>	<p>Circumduction antéro-postérieure + échappé horizontal <i>A effectuer en simultanée</i></p>

RUBANS POUSSINS

RUBAN

	SERPENTINS	SPIRALES	MANIEMENTS	LANCERS - RATTRAPERS LANCERS À BOOMERANG	ECHAPPÉS	PASSAGES A TRAVERS OU AU-DESSUS
RUBAN BLANC	Serpentins horizontaux au sol <i>Baguette tenue dans le prolongement du bras à l'oblique avant basse, effectuer des serpentins horizontaux en reculant (4 serpentins pour un ruban de 4 m)</i>	Spirales verticales au sol <i>Baguette tenue dans le prolongement du bras à l'oblique avant basse, effectuer des spirales verticales en reculant (4 spirales pour un ruban de 4 m)</i>	Circumduction antéro-postérieure <i>Mains et sens au choix</i>	Tirer au sol <i>Ruban allongé au sol, tenu par son extrémité. Tirer d'une main vers le bas et l'arrière pour que la baguette revienne comme sur un boomerang. Récupérer la baguette au niveau des pieds et enchaîner une circumduction antéro-postérieure vers l'arrière</i>	Petit lancé à plat <i>Balancé antéro-postérieur puis échapper la baguette à l'horizontale, à hauteur de visage. Récupérer de l'autre main.</i>	Par -dessus spirales horizontales <i>A la fin de l'élan horizontal du bras, enjamber le ruban puis remonter les spirales devant le corps</i>
	Serpentins verticaux <i>Baguette tenue dans le prolongement du bras à l'horizontale croisé devant le corps, effectuer des serpentins verticaux en tournant sur soi-même (4 serpentins pour un ruban de 4 m)</i>	Spirales horizontales au sol <i>Baguette tenue croisée devant le corps. Effectuer un élan horizontal pour ouvrir le bras en effectuant des spirales horizontales au sol</i>	Enroulement <i>Baguette tenue dans le prolongement du bras à l'horizontale latérale, le bout du ruban est tenu de l'autre main, bras croisé devant le corps. Effectuer 2 grands cercles (par la main tenant la baguette) au-dessus de la tête dans un sens puis dans l'autre</i>			

RUBANS POUSSINS

RUBAN



	SERPENTINS	SPIRALES	MANIEMENTS	LANCERS - RATTRAPERS LANCERS À BOOMERANG	ECHAPPÉS	PASSAGES À TRAVERS OU AU-DESSUS
RUBAN BLEU	<p>Serpentins horizontaux au-dessus de la tête <i>Bras à l'oblique arrière haute, poignet cassé pour tenir la baguette parallèle au sol, effectuer des serpentins horizontaux derrière soi pendant un déplacement avant</i></p>	<p>Spirales verticales en reculant <i>Baguette tenue dans le prolongement du bras à l'horizontale avant, effectuer des spirales verticales en reculant</i></p>	<p>Elans frontaux <i>Baguette tenue dans le prolongement des bras à l'horizontale latérale. Effectuer 4 élans frontaux bras toujours tendus</i></p>	<p>Lancer vers l'avant dans une cible <i>Baguette tenue dans le prolongement du bras à l'horizontale avant. Effectuer une circumduction vers l'avant (1 1/4) jusqu'à la verticale basse. Attraper le bout du ruban côté attache de l'autre, lâcher la baguette en enclenchant une circumduction vers l'avant par le ruban. Lâcher le ruban à la verticale haute : il doit avoir une trajectoire rectiligne sur au moins 2/3 m</i></p>	<p>Echappé frontal sans boucle de la baguette <i>Baguette tenue dans le prolongement du bras à l'horizontale latérale. Effectuer un élan frontal puis un début de circumduction frontale vers l'extérieur. Lâcher la baguette à l'oblique haute pour la récupérer de l'autre main</i></p>	<p>En sautant par-dessus spirales horizontales <i>Idem en sautant et en série de 3</i></p>
	<p>Serpentins verticaux en déplacement avant- <i>Bras croisé devant le corps, baguette parallèle au sol, effectuer des serpentins verticaux.</i></p>	<p>Spirales verticales en tournant <i>Baguette tenue croisée devant le corps. Effectuer des spirales verticales sous le bras en tournant sur soi-même</i></p>	<p>Pagaie <i>Baguette tenue dans le prolongement du bras à l'horizontale avant. Effectuer un grand cercle antéro-postérieur vers l'avant puis un autre de l'autre côté du corps.</i></p>			

RUBANS POUSSINS



RUBAN

	SERPENTINS	SPIRALES	MANIEMENTS	LANCERS - RATTRAPERS LANCERS À BOOMERANG	ECHAPPÉS	PASSAGES À TRAVERS OU AU-DESSUS
RUBAN ROUGE	<p>Serpentins horizontaux devant soi <i>Bras à l'horizontale avant, poignet cassé pour que le bout du ruban soit plus bas que la main</i></p>	<p>Spirales verticales avec changement de direction du corps <i>Spirales horizontales au sol en reculant. Effectuer un 1/2 tour sans arrêter le ruban et en continuant les spirales</i></p>	<p>Huit horizontal vers l'extérieur <i>Baguette tenue dans le prolongement du bras croisé devant le corps. Effectuer une grand cercle vers l'extérieur au-dessus de la tête avec grande participation corporelle puis un petit cercle devant le corps pour finir le huit</i></p>	<p>Lancer vers l'avant avec déplacement <i>Idem précédemment mais avec une petite course vers l'avant pour le récupérer par la baguette</i></p>	<p>Renversement autour de la main puis circumduction <i>Balancé antéro-postérieur vers l'arrière puis l'avant. Sur le mouvement du retour, extension complète du poignet pour "poser" la baguette sur le dos de la main puis flexion du poignet pour la récupérer de l'autre côté : la baguette glisse autour de la main. Finir par une circumduction arrière.</i></p>	<p>Passage en pas marchés dans élans horizontaux 6 minimum</p>
	<p>Serpentins verticaux en reculant <i>Baguette tenue dans le prolongement du bras à l'horizontale avant</i></p>	<p>Spirales verticales simultanément à une circumduction frontale <i>Effectuer une circumduction frontale avec de petites spirales</i></p>	<p>Pagaie avec 1/4 de tour et circumduction frontale <i>Idem 4. A la fin du 2ème cercle, enchaîner à nouveau une circumduction antéro-postérieure avec 1/4 tour pour finir en circumduction frontale</i></p>			

RUBANS POUSSINS

RUBAN



	SERPENTINS	SPIRALES	MANIEMENTS	LANCERS - RATTRAPERS LANCERS À BOOMERANG	ECHAPPÉS	PASSAGES À TRAVERS OU AU-DESSUS
RUBAN MULTICOLORE	<p>Serpentins horizontaux en changeant de niveau Commencer par des serpentins horizontaux au-dessus de la tête (idem 3). Descendre le bras vers l'avant sans arrêter le ruban. Lorsque le bras est à l'oblique basse, flexion du poignet pour finir en serpentins horizontaux devant le corps</p>	<p>Spirales verticales sur circumduction horizontale Idem 6 sur une circumduction horizontale avec grande participation corporelle et changement de direction (fleur)</p>	<p>Mouvement en huit frontal/dorsal Baguette dans le prolongement du bras croisé devant le corps. Enclencher une circumduction frontale. Lorsque le bras arrive à la verticale haute, continuer le mouvement derrière la tête en fléchissant le coude. Finir par une autre circumduction frontale</p>	<p>Boomerang avant Même principe de lancer que le lancé vers l'avant mais en conservant l'extrémité du ruban dans la main. La gymnaste peut éventuellement changer l'extrémité du ruban de main pour tirer le ruban comme vu ci-dessus</p>	<p>Echappé frontal avec boucle de la baguette Idem ruban bleu mais en commençant bras à l'horizontale latérale. Circumduction frontale vers l'intérieur, lâcher la baguette à l'oblique haute (devant le visage) en cassant le poignet. La baguette effectue une boucle au-dessus de la tête. Récupérer de l'autre main</p>	<p>Passage en pas courus dans circumductions frontales 2 minimum</p>
	<p>Serpentins horizontaux enchaînés avec circumduction frontale Serpentins horizontaux devant soi (idem 6). Allonger le mouvement en balancé frontal pour enchaîner la circumduction frontale</p>		<p>Pagaie ruban tenu, bras décalés Idem 4 mais vers l'arrière. Le ruban est tenu par la baguette et par son extrémité. Le bras qui tient l'extrémité du ruban suit le mouvement</p>			