

**PROGRAMME JEUNESSE
Ensemble PRÉ INITIÉ et INITIÉ**



RUBAN

Les 3 parties imposés du programme initié sont surlignés gris

Réalisé par :

Région NORD PAS DE CALAIS

Musique	Corps	Engin
4 tps	Position de départ : Pieds en 6°, bras D à la verticale haute, bras G à l'horizontale latérale. ½ tour à D en maintenant la position des bras, saut pieds décalés. Pieds serrés.	Baguette verticale dans la main D. Ruban oblique tenu par la main G avec extrémité libre au sol. Saut dans la boucle comme dans une corde. Ramener la boucle du ruban devant les genoux, libérer la prise main G. Circumduction frontale (D, Bas, G, Ht)
4 tps	Transport du poids du corps à droite, jambe gauche tendue, pointe flexe. Tour 2 pieds à G en piétinant sur place.	Circumduction frontale (D, Bas, G, Ht) Serpentins verticaux sur l'horizontale.
4 tps	Partir en petite course. Réunir les pieds. saut extension.	Grande circumduction antéro postérieure de l'Avt à l'Arr Dans la continuité, élan du ruban jusqu'à la verticale haute
4 tps	½ tour à D. Bras fléchi sur épaule G	Circumduction antéro postérieure (Ht, Arr, Bas, Avt) Spirales à gauche
8 tps	Petite course en courbe Tour 2 pieds, bras à l'oblique basse Tour 2 pieds, jambes tendues, bras sur l'horizontale	Spirales du ruban, bras D croisé devant le corps Petites spirales proches du sol Ouverture du ruban qui plane sur l'horizontale devant soi.
8 tps	Reculer sur petite course ¼ de tour à D	Serpentins horizontaux au sol. Amener les serpentins devant les pieds dans le plan vertical. Huit antéro postérieur de l'Avt vers l'Arr, à D puis à G
8 tps	Passage au travers sur un pas latéral glissé ¼ de tour à G Petite course	Huit antéro postérieur à D, laisser remonter le ruban et attraper la queue du ruban Amener le ruban dans le dos tenu aux 2 extrémités. Ruban qui plane dans le dos.
8 tps	Sur place, pieds serrés	Amener le ruban toujours tenu aux 2 extrémités devant et effectuer 2 huit horizontaux : dessous, dessus, et finir en libérant la queue du ruban.

Accent « voix »	1/8 de tour à G, appel 2 pieds Saut style « cabri » : 2 jambes parallèles, 1 à l'oblique basse et 1 fléchie talon au contact avec la fesse	Elan antéro postérieur sens Bas, Avt, Ht, Arr
8tps	Reculer en petite course ¼ de tour à D, équilibre sur ½ pointes Saut de chat	Grands serpentins verticaux. Circumduction frontale (Ht, D, Bas, G) 2° circumduction frontale (Ht, D, Bas, G) avec passage au travers par saut
8tps	Reculer en marchant puis petite course	Tout en diminuant progressivement les circumductions frontales pour finir en petites spirales
8tps	Transport du poids du corps D puis G 1 pas chassé à D 1 tour ½ type « boogie »	Elan du ruban sur l'horizontale vers la D puis à G Grande circumduction horizontale au dessus de la tête (D, Arr, G, Avt). Ruban sur l'horizontale, baguette sur la verticale
8 tps	Déplacement en pas courus vers la partenaire	En amenant le ruban en serpentins horizontaux derrière la tête. Se donner réciproquement entre partenaires la queue du ruban
8tps	S'éloigner l'une de l'autre par un déplacement arrière S'arrêter et placer 1 bras à la verticale basse, 1 bras à la verticale haute	Jusqu'à la tension des 2 rubans sur l'horizontale Les 2 rubans sont parallèles.
8 tps	Ensemble, les 2 gymnastes font un petit saut Lâcher les baguettes	Franchir le ruban du bas tout en maintenant le ruban du haut dans sa position initiale.
8 tps	Récupérer la baguette de la partenaire en mettant le pied dessus pour l'arrêter et reprendre la baguette main D	Echange par une petite traction sur la queue du ruban, laisser glisser la baguette au sol.
8 tps	Déplacement vers l'Arr	En agrandissant progressivement les spirales du ruban jusqu'à la circumduction frontale
8 tps	Déplacement couru latéral. Réunir les pieds Déplacement couru à l'opposé, bras D croisé devant le corps. Réunir les pieds	Avec serpentins verticaux à D du corps. Sur élan vertical du ruban qui passe de D à G par dessus de la tête. Avec serpentins verticaux à G du corps. Tout en amenant le ruban par ouverture à D du corps en passant par dessus de la tête
		Fin libre