



GYMNASTIQUE - TEST 5

2024

1. Corde
2. Ruban
3. Cerceau

TEST 5 – CORDE

Position de départ		Sur genou ga, fesses en haut, pied dr posé en av, genou plié, en (d.e.8.), poids du corps en av. La Co est pliée en 3, un nœud dans chaque main, le milieu de la Co sous le pied dr. Forme finale de la Co en triangle équilatéral (la Co est double en haut). Bras tendus, tête et regard en (d.e.6).
1	1	Rester en position de départ.
	2	Tourner la tête, regard en (d.e.8).
	3-4	S'asseoir derr le pied ga, pied ga sous la cuisse dr. Pendant le mouvement, pied dr flex pour libérer la Co, et la tendre pliée en 3.
	5-8	Roulade arr jambes tendues, simult poser Co sur le bassin.
2	1	Se lever sur les genoux et poser pied ga en av en (d.e.8), simult lever la Co au-dessus de la tête bras tendus.
	2	Fermer dr sur ga en (d.e.8), genoux pliés, descendre bras dr en (d.e.1) vers le sol, main ga au-dessus, la Co finit à la verticale. Haut du corps légèrement en av.
	3	½ t de la Co: la main dr vient au-dessus, la main ga au-dessous, la Co finit à la verticale. Genoux pliés pendant le mouvement. Haut du corps légèrement en av.
	4-6	Tour de la Co derr la tête: commencer par passer main dr au-dessus de l'épaule ga puis la Co est à l'horizontale derr la tête, ressortir par l'épaule dr (sans contact avec le corps). Finir le mouvement avec un ¼ t en (d.e.6) genoux toujours pliés, Co en av à la verticale, main ga en haut, main dr en bas. Haut du corps légèrement en av.
	7/+8	Sur les paroles « one two three », tendre genou dr-ga-dr en alternance (talons au sol; le bassin swingue). Haut du corps légèrement en av.
3	1-4	Pas ga en av en (d.e.6), sautillé en levant jambe dr, simult jeter la Co en av pour ne tenir plus que les 2 nœuds et 1 ou 2 t latéraux en av. Pas dr, saut de biais en passant dans la Co (côté ga en av, genou ga tourné vers la dr, la jambe dr rejoint la ga en se pliant, genou dr vers la dr, les jambes sont décalées, les pieds ne se touchent pas) atterrir pas dr-ga en (d.e.6).
	5-6	Pas chassé dr en (d.e.6) en passant dans la Co.
	7/+8	3 sauts jambes pliées (genoux et pieds en av) ga-dr-ga avec 3 passages dans la Co, sur place en (d.e.6).
4	1-2	Poser pied dr en (d.e.2) avec ¼ t en (d.e.8), poids du corps à dr simult balancer frontal de la Co vers la dr en haut, changement du poids du corps vers la ga, cercle frontal vers la ga de la Co derr le corps (mains au-dessus ou derr la tête). Puis prendre les 2 nœuds dans la main dr, la main ga saisit les 2 parties de la Co à côté de la main dr.
	3-4	La Co descend sur la ga, ¼ t en (d.e.2), pied dr pointé au sol en (d.e.2), poids du corps en arr, la main ga vers le bas à ga, la main ga glisse sur la Co qui est aussi

		tirée par la main dr, finir Co tendue à l'horizontale en bas, devant le corps. La boucle qui reste tourne en arr en latéral à ga. Finir bras tendus.
	5-6	Pas dr-ga en arr, pointer dr en arr en (d.e.6) simult tirer la Co tendue jusqu'à l'extrémité (selon la taille de la gymnaste et de la corde, celle-ci peut toucher le corps), à l'horizontale vers le bas, finir devant le corps bras tendus.
	7-8	7/8 t (épaule dr en arr) sur pied dr, en fermant pied ga sur dr, simult passer la Co par-dessus la tête par l'av, la poser sur la nuque. Finir en (d.e.1), pieds serrés, bras en diagonale légèrement vers l'av, la Co tendue sur la nuque horizontale (ht de la nuque).
5	1-2	Pas dr en diagonale en av à dr, fermer ga sur dr en 1e position classique (talons ensemble, pieds ouverts en V), corps en (d.e.1), simult lever coude ga (la Co pend vers le bas), passer le poing dr qui tient la Co entre le bras ga et la Co à ga, lever le bras ga au-dessus de la tête, le poing ga tenant la boucle au-dessus de l'épaule dr. Le corps peut faire une onde à dr pendant le mouvement.
	3-4	Pieds idem 1-2 à ga avec pied ga, corps en (d.e.1), simult continuer le tour du poing ga derr la tête, passer par-dessus l'épaule ga, laisser la Co glisser sur le corps, le poing dr suit le mouvement et fait 1 t autour de la tête, en passant au-dessus de l'épaule ga. Le corps peut faire une onde à ga pendant le mouvement. Finir en (d.e.1) pieds en 1e position de classique, la Co tendue sur la nuque, Co ht de la nuque, bras en diagonale vers l'av.
6	1-2	4 petits pas en av en (d.e.1) sur ½ pointes ga-dr-ga-dr, genoux pliés, simult amener les deux mains ensemble en (d.e.1), Co ht de la nuque, Co ga et dr parallèles.
	3-4	Pas ga en (d.e.1) et saut de galop tournant (épaule ga en arr) 1 t, mains restent dev, Co ht de la nuque.
	5-6	Main dr en av en (d.e.1), main ga à ga, Co ht de la nuque, Co tendue en contact avec la nuque, pas chassé ga en (d.e.1).
	7-8	Saut: Lever genou dr en av, lors de la phase aérienne, ¼ t en (d.e.7) et tendre jambe ga de côté à ga (ht et orientation libres). Pendant le ¼ de t, ouvrir les bras, la Co tendue sur la nuque horizontale (ht de la nuque) bras en diagonale vers l'av.
7	1-4	Poser pied ga en demi-pointé en (d.e.1) en croisant par derr dr (le corps commence à tourner), ¾ t sur pied ga en fermant dr sur ga (épaule ga en arr), simult passer la Co au-dessus de la tête, par l'av, pour finir tendue à l'horizontale vers le bas (d.e.1) (selon la taille de la gymnaste et de la corde, celle-ci peut toucher le corps). Pas de côté à ga en (d.e.7), genou plié, lever jambe dr tendue de côté, genou en (d.e.1) simult lever poing ga en diagonale en haut à ga et poing dr en diagonale en bas à dr, la Co reste tendue.
	5-8	Poser pied dr avec ¼ t en (d.e.3), fermer ga sur dr, la main ga lâche la boucle, balancer la Co en (d.e.3) et 2 t de Co en arr, à dr du corps. Lancer la Co avec ½ t.
8	1-4	Attraper la Co au milieu avec les 2 mains puis tour en av latéral, mains ensemble, ga-dr-ga-dr, simult pas ga en av, puis kick dr en av, poser dr derr, lever pied ga pour le poser en arr en échangeant avec dr en sautant. Poser dr dev en (d.e.3).
	5-6	¼ t en (d.e.1), pieds sur points fixes, twist du bas du corps vers la ga puis vers la dr (genoux légèrement pliés tournent vers la ga puis vers la dr, talons légèrement

		relevés, twist sur l'av du pied). Haut du corps en (d.e.1), simult balancer la Co en haut à ga puis cercle derr la tête.
	7-8	¼ t en (d.e.7), pieds sur points fixes, (finir pied ga dev dr), poids du corps en av, 2 t latéraux de Co ouverte (un bout de Co à dr et l'autre à ga) en arr.
9	1-2	Demi-pointer dr à côté de ga puis inverser ; pointer ga à côté de dr (twist des genoux possible) la Co fait encore 2 t en arr latéraux, regard en (d.e.1).
	3-4	Pas ga, en (d.e.7), demi-pointer dr à côté de ga, simult lancer avec ½ de la Co.
	5-8	Attraper un nœud dans chaque main, saut en av dr à travers la Co, fermer ga sur dr, puis saut(s) sur place (style et nombre des sauts libres, possible de sauter à contretemps).
10	1-2	½ t avec pas dr en (d.e.3) (épaule dr en arr) continuer le tour de la Co balancer dev le corps parallèle à (d.e.1) pour finir en (d.e.3), fermer ga sur dr.
	3-4	2 sauts pieds serrés sur place, à travers la Co, Co en arr.
	5-6	2 sauts à travers la Co, Co en arr, pieds serrés sur place: premier saut bras croisés, deuxième saut bras décroisés.
	7-8	Pas dr en (d.e.3), poids du corps en av, simult garder l'élan de la Co, grand tour en arr, finir Co tendue, sous le pied ga, bras vers l'av.
11	1-4	Lever jambe ga pliée en arr vers la dr, simult le bras ga fait 1 t au-dessus de la tête en commençant derr, le tout pour donner de l'élan à la Co pour l'amener sur le plan horizontal au-dessus de la tête des 2 mains. Laisser la Co tourner et simult 2 pointés max à la ht du genou avec ½ t, dans la (d.e.4), en commençant par poser pied ga, pointer pied dr ouvert au max à la ht du genou ga, puis idem à dr. Pas ga en (d.e.4).
	5-6	Pas dr en (d.e.4), la Co continue de tourner au-dessus de la tête. Lever la jambe ga tendue minimum à 90°, abaisser bras dr, la jambe ga passe au travers de la Co.
	7-8	Pas ga en (d.e.4), lever jambe dr tendue minimum à 90° en (d.e.4), commencer un ½ t avec la jambe dr en haut en passant par la (d.e.2) sortir la Co en la passant autour de la jambe dr, les deux bras vers l'av.
12	1-2	Poser pied dr en (d.e.8), lever bras dr en haut début d'une spirale au-dessus de la tête, bras ga vers le bas vers l'arr. ½ t en (d.e.4) (épaule ga en arr, pieds sur points fixes) laisser la Co passer derr le corps, finir pied ga demi-pointé en avant.
	3-5	Le bras dr descend par le côté dr, mouvement de lasso: lâcher le nœud ga, la main dr dessine la suite de la spirale dev le corps, la Co suit le mouvement. La main dr remonte à ga pour passer derr la tête, attraper le nœud avec la main ga, prise libre (Co derr les jambes à la fin du mouvement). Le bras dr continue son cercle horizontal à dr puis dev pour venir à ga, passer la main ga entre le bras et la Co dr (bras en haut, Co en bas), poser et glisser la Co qui est dans la main dr sur le bras ga, simult poser demi-pointé dr (à côté de ga ou dev ga) en (d.e.3) finir Co tendue, regard en (d.e.1), position finale du haut du corps libre.

TEST 5 – Ruban

Position de départ		Corps en (d.e.8), pied dr demi-pointé en av en (d.e.8). Baguette tenue tout au bout (prise inversée) dans la main dr, bras en (d.e.8), ht d'épaule, crochet en direction de soi. Tour du Ru autour de la nuque (croisement du Ru sur la nuque). Le reste du Ru dans la main ga ht d'épaule en (d.e.6), bras plié. La partie du Ru de la main dr à la main ga est en tension.
1	1-4	Lancer la baguette du Ru à l'horizontale à dr. 1 t de la baguette autour du cou. Rattraper de la main dr dev, amener la baguette à dr ht d'épaule. Tendre le Ru derr la nuque.
	5-8	Pas ga en (d.e.8). Saut galop tournant épaule ga en arr, simult lever le Ru tendu au-dessus de la tête sans la toucher (à l'horizontale ou crochet légèrement pointé vers le haut). Descendre le Ru tendu à l'horizontale dev le corps, bras dr tendu dev ht d'épaule, br ga tendu ht d'épaule vers la ga.
2	1-4	Pas dr en d.e.8, pirouette épaule dr en arr sur jambe dr pliée, jambe ga tendue de côté (le pied dessine un cercle en restant en contact avec le sol), simult lâcher le reste du Ru de la main ga, grand cercle horizontal au-dessus de la tête dans le même sens que la pirouette. Finir en (d.e.1), jambe dr pliée, jambe ga tendue pointée en (d.e.7) au sol. Ru arrive à dr.
3	1-4	Petits cercles (sens horaire) du Ru en (d.e.3) (bras dr min ht d'épaule). Corps reste en (d.e.1) bras ga le long du corps, main posée sur le côté de la jambe.
	5-8	Glisser la main ga vers le haut le long du corps sur le côté ga et tendre le bras à l'extension, simult fermer dr sur ga, pied dr demi-pointé. Conduire le Ru avec un balancé vers le bas, en suivant sa courbe (début du dessin d'un grand ∞), en (d.e.7). Petits cercles (sens anti-horaire) du Ru à ga. Le corps reste en (d.e.1).
4	1-2	Inverser les pieds: demi-pointé ga, amener le Ru vers les jambes (en gardant une courbe ∞ fluide), puis dev soi, et dessiner des petits cercles en touchant le sol dessin d'«escargot» (sens horaire): cercles en spirale qui se referment sur eux-mêmes. Corps penché en av, jambe dr tendue, bras ga le long du corps, regard au sol.
	3-4	Inverser les pieds: demi-pointé dr, continuer « l'escargot » au sol dev le corps, lever la tête, regard en (d.e.1).
	5-8	Se redresser, simult 1 ½ t du bras dr en arr. Finir sur demi-pointes, bras dr tendu à l'extension, Ru derr le corps, poing ga posé à la taille, paume orientée vers l'arr ou vers le sol.
5	1-2	Pas chassé dr en (d.e.1), bras dr tendu, serpentins horizontaux du Ru derr la tête. Poing ga posé à la taille (idem point 4, 5-8).
	3-4	Pas chassé ga, bras et ruban idem 1-2.
	5-8	1 t (épaule dr en arr) avec pas dr-ga-dr-ga en (d.e.1), simult serpentins horizontaux depuis le haut vers l'av, continuer les serpentins vers le bas, en suivant l'axe des pas. Finir en serpentins bras dr en extension. Poing ga toujours à la taille (idem point 4, 5-8), corps en (d.e.1).

6	1-2	1 ¼ t sagittal du Ru de la main dr vers l'av, saut pied dr de côté à dr par-dessus le Ru, croiser ga dev dr, corps en (d.e.1), poing ga à la taille (idem point 4, 5-8).
	3-5	¼ t en (d.e.3), 3 pas courus par-dessus le Ru dr-ga-dr en (d.e.3), simult balancer le Ru au sol dr-ga-dr, poing ga à la taille (idem point 4, 5-8).
	6-8	Fermer ga sur dr, simult grand cercle du bras dr dev le corps (sens horaire), le ruban reste sur son plan parallèle à la (d.e.3) pendant tout le mouvement, 1/4 t à dr (épaule dr en arr). Finir en (d.e.5), bras dr en bas le long du corps à dr, poing ga à la taille (idem point 4, 5-8).
7	1-4	Décrire une courbe vers la ga (en passant face à la (d.e.3), épaule dr en av), pas dr-ga, poser talon en av, pied flex, jambe av tendue, simult prendre la baguette avec le crochet pointant vers l'arr en inversant la prise, petits cercles vers l'arr, bras dr plié, bras ga en « V », paume vers le haut à ht d'épaule, coude vers le bas.
	5-8	Continuer la courbe avec pas demi-pointés tapés au sol dr-ga-dr-ga, genoux pliés, bras et Ru idem 1-4. Finir en (d.e.6).
8	1-4	Pas chassé dr, pas ga saut biche dr, en (d.e.6). Ru libre en mouvement.
	5-8	Pas ga, poser pied dr en (d.e.6), avec pointe du pied en (d.e.5), simult amener le bras dr vers l'av en passant par le bas. Pointer la baguette dans la (d.e.6), les deux bras tendus, simult passage en balance rapide de côté en (d.e.6) sur la jambe dr pliée, tendre jambe ga de côté en (d.e.2), main ga posée sur la cuisse ga.
9	1-8	¼ t en (d.e.2) (épaule ga en arr) avec pas ga, serpentins horizontaux du Ru derr les jambes au sol. Puis équilibre sur la jambe ga, jambe dr tendue en arr, haut du corps penché en av, serpentins de l'arr vers l'av en passant par le bas, baguette pointée vers le sol. Amener le bras ga en av à ht d'épaule, paume vers le haut. Puis redresser le corps, pointer le pied dr (genou fermé) au genou ga, continuer les serpentins horizontaux (la baguette peut être pointée vers le haut ou vers le bas).
10	1-4	En équilibre sur jambe ga, spirale du Ru : petit cercle du Ru dev le corps (sens anti-horaire), 1 t du Ru au-dessus de la tête, attraper le bout du Ru avec la main ga.
	5-8	Pas dr en arr, pas ga en (d.e.7) avec 1/8 t corps en (d.e.1), simult continuer 1 t du Ru au-dessus de la tête, attraper une partie du Ru avec la main ga (le Ru s'enroule autour du corps). Pas dr en av en (d.e.8), les deux bras à la ht des épaules sur le côté.
11	1-4	Poser genou ga en arr, s'asseoir sur les talons en fermant jambe dr sur ga, simult amener la main dr vers la ga, attraper une partie du Ru avec la main ga (sans passer derr la tête). Finir avec les bras tendus à la ht des épaules, la partie du Ru entre les deux mains est tendue. La baguette peut être vers l'av.
	5-8	Roulade latérale en (d.e.2) sur le dos, ouvrir les jambes tendues en éventail, tendre les bras vers le haut. Le Ru reste tendu. Finir assis en posant le genou ga en (d.e.8), pied ga pointé sur jambe dr, jambe dr pliée vers l'arr, bras vers l'av.
12	1-2	1 t du bras dr au-dessus de la tête en déroulant le Ru (lâcher une prise).
	3-4	Se lever sur les genoux (genoux écartés), épaules en (d.e.8), Ru idem 1-2.

	5-6	¼ t en (d.e.2) sur les genoux (genoux écartés), Ru idem 1-2, simult lâcher le bout du Ru, finir bras légèrement en diagonale en bas de côté.
	7-8	Demi-cercles asymétriques des bras (commencer vers le haut), simult fermer les genoux (ga sur dr). Finir assis sur les talons, avant-bras dr posé sur avant-bras ga (coudes proches l'un de l'autre, bras pliés), avant-bras parallèles à la (d.e.2), paume de la main ga face (d.e.2).
13	1-4	Petits serpentins verticaux en passant dev le corps de ga à dr, simult mouvement asymétrique du bras ga, doigts écartés, paume face (d.e.2). Finir les bras à ht d'épaule.
	5-8	7/8 t (épaule dr en arr) en roulade latérale sur les fesses, genoux ouverts, pointes de pieds en contact avec le sol pendant le mouvement, simult continuer les serpentins, dev le corps. Finir assis sur les talons en (d.e.1), le ruban toujours en mouvement.
14	1-6	Roulade en av (d.e.1) sur épaule ga, jambes tendues (peuvent être ouvertes), simult continuer les petits serpentins verticaux autour du corps en contact avec le sol durant le mouvement. Finir en position accroupie pied ga dev posé au sol, en continuant les petits serpentins vers la dr.
	7-8	½ t (épaule dr en arr) accroupi, genoux serrés, le ruban continue les petits serpentins dev le corps jusqu'en (d.e.5). Finir en position accroupie pied dr dev en (d.e.5).
15	1-4	Se redresser, pas chassé dr en arr, pas chassé ga en arr tout en décrivant une courbe (épaule dr en arr), petits serpentins verticaux au sol, bras dr tendu, corps légèrement penché en av. Bras ga tendu vers l'arr en bas, main flex fermée vers l'arr, paume vers le bas. Finir en (d.e.8).
	5-8	Pas dr-ga-dr-ga en arr en (d.e.4) simult grand lancer de la baguette du Ru avec 1 t de la baguette en arr, rattraper de la main dr.
16	1-4	¼ t, corps en (d.e.2), avec pas dr de côté en (d.e.4), en position jambes ouvertes, balancer du bras dr par le bas vers la dr de côté, glisser le Ru dans la main ga, saisir l'extrémité du Ru avec la main ga, se tourner en (d.e.4), 1 t du bras dr en arr et en alternance ½ t bras ga en arr (comme du crawl). ½ t en (d.e.8), simult 1 t des bras alternés vers l'av, changement du poids du corps pendant le mouvement.
	5-8	Poids du corps sur la jambe dr, lorsque le bras dr est dev le corps, petit lancer de la baguette dev le corps (parallèle à la (d.e.2), en gardant la trajectoire du tour) pour saisir le Ru derr la baguette. 1 ½ t de la baguette (sens anti-horaire), lancer de la baguette en (d.e.4) au sol, bout du Ru dans la main ga, simult glisser jambe ga tendue (en décrivant une courbe au sol) en croisant derr la jambe dr en (d.e.4). Finir le bras dr tendu à dr ht d'épaule en (d.e.4), bras ga dev le corps en direction de la baguette, jambe dr pliée, regard sur le Ru, épaules en (d.e.2).

TEST 5 – CERCEAU

Position de départ		A genoux, fesses relevées, genoux serrés en (d.e.5). Ce posé dev soi à la verticale (parallèle à la d.e.3) tenu de la main dr. La main ga tient le bras dr (par-dessus, la position du pouce est égale). Le coude ga forme un angle de 90°, même ht que coude dr.
1	1-6	Monter le bras ga en haut et le redescendre par le côté ga en extension. Finir la main ga dans le creux du dos, simult pivoter le cerceau dev soi avec la main dr ou le bout des doigts dr. A « 6 », arrêter le Ce parallèle à la (d.e.5).
2	1-3	Poser pied dr en (d.e.5) et se lever, pied ga pointé ou demi-pointé derr, simult amener le Ce dans le dos en passant par l'extension avec la main dr, main ga reste dans le creux du dos, finir avec le Ce dans les deux mains : dans la main ga dans le creux du dos, dans la main dr en haut.
	4-6	½ t épaule ga en arr. Les pieds restent sur le même point. Le Ce reste face (d.e.1) et est tenu de la main dr en haut et de la main ga en bas (changement de prise de main). Terminer avec le poids du corps en av sur le pied ga, pied dr demi-pointé derr.
3	1-6	A « 1 » croiser pied dr demi-pointé par-dessus ga, lâcher Ce main ga et pivot 1 t épaule ga en arr, simult garder le Ce sur le plan frontal à la (d.e.1), tenu de la main dr avec bras vers le haut. Finir en (d.e.1) avec pied ga demi-pointé croisé par-dessus pied dr avec le Ce posé au sol parallèle à la (d.e.1) dev le corps.
4	1-3	En prenant appui sur la jambe ga, pas dr de côté, finir jambe dr pliée et ga tendue, pied pointé ou demi-pointé, poids du corps à dr, simult rouler le Ce en le lâchant vers la dr avec la main dr et l'arrêter de la main dr, avec bras dr tendu, le bras ga vers le haut de côté à ga. Corps en (d.e.1).
	4-6	Changement du poids du corps vers la ga, finir jambe ga pliée et dr tendue pied pointé ou demi-pointé, simult rouler le Ce vers la ga avec la main dr et récupérer le Ce de la main ga. Finir avec bras ga tendu, le bras dr vers le haut de côté à dr. Corps en (d.e.1).
5	1-6	Passer la jambe dr pliée à l'intérieur du Ce par l'av, pointé du pied (ongles des orteils) au sol, en amenant le bras dr en diagonale en bas vers le Ce. Lever la jambe dr tendue en l'air, pied en contact avec le Ce pour l'élan, dessiner une courbe en l'air, se tourner épaule dr en arr, poser pied dr en (d.e.3). Le bras dr et la jambe dr passent à l'intérieur du Ce. Continuer le tour du Ce autour du corps, sortir le Ce par la ga avec un levé de la jambe ga tendue en (d.e.3). Finir avec les deux bras dev à la ht des épaules, jambe ga tendue dev en l'air.
6	1-3	Pas ga-dr-ga en av simult passer le Ce derr le dos de la main ga à la main dr.
	4-6	Amener le Ce vers l'av (ht libre) et tourner le Ce (en arr) sur le dos de la main dr dans la continuité du mouvement, bras dr tendu, simult tour du bras ga tendu en arr (sens symétrique au Ce), l'arrêter le long du corps.

7	1-2	Lever le Ce en (d.e.3), $\frac{1}{2}$ t (épaule dr en arr) en (d.e.7), passer le Ce vers le haut en extension et le redescendre en (d.e.7) (changement de la prise). Le Bras ga reste le long du corps.
	3-4	Tourner le Ce sur le dos de la main dr (en av) dans la continuité du mouvement. Simult 1 t du bras ga en arr (sens asymétrique au Ce).
	5-6	$\frac{1}{4}$ t en (d.e.1) fermant ga sur dr, simult amener le Ce sur le plan frontal de côté à dr (changement de la prise, petit lâché possible). Finir les deux bras tendus de côté à la ht des épaules.
8	1-3	Pas ga-dr-ga avec 1 t en (d.e.8). Le Ce reste sur le plan frontal de côté à dr. Les deux bras sont toujours tendus de côté à la ht des épaules.
	4-6	Pas dr en (d.e.8), pirouette 1 t (épaule ga en arr) sur la jambe dr (genou tendu ou plié) avec pied ga au genou dr. Les deux bras restent tendus de côté à la ht des épaules pendant tout le mouvement.
9	1-6	Pas ga en (d.e.8), fermer pas dr sur ga. Plier les genoux (possible de se pencher légèrement), simult enrouler le Ce autour du corps : amener le Ce sur l'épaule ga, le lâcher, puis il garde le contact avec l'arr des jambes, et ressort sur l'épaule dr (pivot sur l'axe vertical). Récupérer le Ce avec la main dr et continuer le mouvement avec $\frac{1}{2}$ t du Ce. Finir avec le Ce sur le plan frontal en bas dev le corps tenu des deux mains en (d.e.8).
10	1-3	Grand lancer du Ce sur le plan frontal des deux mains, simult pas ga en av en (d.e.8).
	4-6	Rattraper le Ce des 2 mains et saut de galop dr à travers le Ce (finir pied ga en av), Ce à l'extension vers le haut.
11	1-3	Pas chassé dr de côté en (d.e.8), corps en (d.e.6). Le Ce descend de côté dans la main dr et vient s'enrouler autour du bras dr dev le corps (Ce parallèle à la (d.e.8) tout le mouvement) en amenant bras ga de côté à la ht des épaules.
	4-6	Fermer pied ga sur dr avec $\frac{1}{8}$ t en (d.e.5), le Ce finit de s'enrouler autour du bras dr tendu, attraper avec la main ga, bras ga plié, le Ce à l'horizontale dev le corps. Finir genoux pliés et tête penchée vers la dr.
12	1-3	Pas de valse : tous les pas dans la (d.e.6) le corps reste en (d.e.5), pas dr en diagonale en av sur demi-pointes, pas ga qui se pose derr le pied dr en 3ème position de classique sur les demi-pointes. Pas dr qui descend talon au sol, genoux légèrement pliés. Le Ce est toujours enroulé autour du bras dr tendu et tenu de la main ga.
	4-6	$\frac{1}{4}$ t en (d.e.7) avec pas ga de côté en (d.e.5) sur demi-pointe, fermer dr sur ga sur demi-pointe, pas ga de côté en (d.e.5) qui descend talon au sol, genoux légèrement pliés, simult lever le Ce dev soi avec $\frac{1}{2}$ t vers l'arr et passer au travers. Se retrouver à l'intérieur du Ce tenu avec les bras vers l'av, le Ce tenu à l'horizontale en contact avec le dos.
13	1-3	$\frac{1}{4}$ t en (d.e.1) (épaule dr en arr) avec pas dr-ga-dr en arr en (d.e.5), simult faire tourner le Ce autour de la taille (hula hoop) A « 3 », arrêter le Ce à plat des deux mains, Ce en contact avec le dos, à l'horizontale.

	4-6	Corps en (d.e.1), sur « 4 » et « 5 », taper la demi-pointe ga deux fois à côté du pied dr (« 6 » = temps vide). Le Ce reste en contact avec le dos, à l'horizontale.
14	1-3	Pas ga en arr sur demi-pointes en (d.e.5), pas dr de côté sur demi-pointe en (d.e.3), simult décoller le Ce du corps. Corps reste en (d.e.1). Fermer pied ga sur dr, avec 1/8 t en (d.e.2) en sautant à pieds joints avec jambes serrées. Rester avec le Ce entourant le corps sans le toucher.
	4-6	Lâcher le Ce de la main ga et saut à pieds joints sur place avec jambes serrées et pliées en sortant du Ce. Le Ce se retrouve tenu de la main dr du côté dr (position du Ce et des bras libre).
15	1-3	Accent sur la musique : mouvement libre en marquant l'accent.
16	1-6	Grand lancer du Ce en (d.e.2) (Ce parallèle à la (d.e.4)) avec la main dr et le rattraper de la main dr à l'intérieur en laissant le Ce continuer de tourner autour de la main dr en arr, simult pas chassé dr, pas chassé ga.
17	1-3	Pas dr, saut cosaque jambe ga tendue, le Ce continue de tourner.
	4-6	Pas ga, puis pas dr sur demi-pointes, en (d.e.2) grand tour du Ce en arr à dr en passant par l'extension, pas « tombé » en (d.e.2) avec 1/4t (d.e.4), poids du corps à ga (jambe ga pliée), jambe dr tendue pied pointé au sol, simult finir le tour du Ce à ga en diagonale en bas (Ce tenu des deux mains).
18	1-6	Changement du poids du corps vers la dr, balancer frontal du Ce vers la dr en haut, dans la main dr, cercle frontal du cerceau derr la tête avec la main dr, changement du poids du corps vers la ga (le Ce peut être saisi de la main ga), hanches en (d.e.4).
19	1-6	Rouler le Ce sur le corps de la main dr à la main ga (style libre). Finir avec le Ce tenu des 2 mains, bras tendus, dev les jambes en (d.e.4), pieds fermés.
20	1-3	Pas ga-dr-ga en décrivant une courbe vers la dr (épaule dr en arr), finir en (d.e.6), simult le Ce effectue un ½ t en arr en le glissant entre les doigts, vers le bas.
	4-6	Pas courus dr-ga, en continuant la courbe, pas dr (préparation à une pirouette genou plié) en (d.e.8), simult le Ce est tenu à l'horizontale, bras ga ht d'épaule à ga.
21	1-3	(Silence de la musique) Pirouette 1 t (épaule dr en arr) sur jambe dr (style libre) le Ce fait un cercle au-dessus de la tête (changement de prise).
	4-6	Toute la suite dans la (d.e.8) : Poser genou ga en (d.e.2), tourner sur les fesses, tendre jambe dr en (d.e.8), simult le Ce est tenu dev soi de la main dr, bras dr tendu dessine une ligne en diagonale avec le Ce qui glisse en contact continu sur le sol.
22	1-3	Poser pied ga à côté de la jambe dr. Continuer le mouvement du Ce, le relever vers l'arr à la dr du corps, dans la continuité d'un mouvement qui s'enroule autour du corps, contact continu du Ce au sol. Finir Ce tenu des deux mains (main ga sur le Ce au sol, main dr tient le Ce vers le haut) Ce à la verticale à ga parallèle au corps.
	4-6	(Le tempo ralentit) Rouler le Ce tenu des deux mains en av vers les pieds se pencher en av, simult tendre les deux jambes. Rouler le Ce sur les jambes/pieds en décrivant une courbe. Finir en se redressant, en roulant le Ce en arr en latéral à dr.

	1-... Fin	Se coucher en arr sur le dos, tête au sol, simult lâcher main dr, la passer au travers du Ce à dr. Glisser la pointe dr au sol jusqu'au genou ga. Finir, bras dr en diagonale en av (vers le genou), poignet m dr cassé en contact avec le Ce, paume vers le haut.
--	--------------	---

Abréviations:

Ce	cerceau	arr	arrière	simult	simultanément
Co	corde	av	avant	ht	hauteur
Ru	ruban	derr	derrière	t	tour
dr	droit'e	dev	devant		
ga	gauche	d.e.	direction dans l'espace		

Directions dans l'espace:

