

# PROGRAMME MASSE-CHORÉGRAPHIÉ

## Cerceau

Quelques précisions :

**Il n'y a pas de relation imposée dans ce masse-chorégraphié**

**1 seule difficulté : pivot crayon 360° sur jambe droite  
(thème 2, tps 7-8 de la 4<sup>ème</sup> phrase)**

**Les séquences en italiques correspondent aux séquences vidéos.**

**Il y a 2 parties libres : 1 phrase de 8 temps au début et à la fin de la musique**

**Abréviations : D = droite, G = gauche**

**Musique**      Infiltrado Bajofondo  
**Durée :**        1'34"

***Réalisé par :***

---

***Stagiaires FS Montpellier 2016***

## Introduction.

1-8 | Libre

Libre

### 1 phrase à 8 tps

	Départ en première
1-2	Transfert du poids du corps vers la D
3-4	Transfert du poids du corps vers la G
5-6	Tour naturel avec pas frappés
7	<i>Ouverture des pieds en seconde sur demi-pointes</i>
8	Refermer en sixième

Cerceau tenu à deux mains en supination dans le plan frontal.  
Balancé à D  
Balancé à G  
Circumduction du cerceau vers la D - haut-G - bas  
*Demi-renversement du cerceau autour du buste (cf. vidéo passage1)*  
Ramener le cerceau devant soi à l'horizontale, mains en supination (mouvement d'aller-retour)

### Thème 1

1-2	Pas chassé D
3-4	Pas chassé G
5-6	Pas chassé D
7-8	Ramener le pied G en sixième, jambes demie fléchies Marquer l'accent par un mouvement de la tête

Balancé mains droite (devant-bas-arrière)  
Balancé mains droite (arrière-bas-devant), changement de mains  
Balancé main gauche (devant-bas-arrière)  
Enroulé du cerceau autour du bras G (avant-haut-arrière-bas)  
bloquer le cerceau en bas par la main D

1-4	Dégager le pied D Tour vers la droite sur les deux pieds
5-8	Course (talons fesses) avec ouverture du bras droit de la gauche vers la D

Changement de prise  
Fenêtre vers la D  
Cerceau pris dans la main D dans le plan vertical

## Thème 2

1-4	Course (talons fesses) dans la continuité de la phrase précédente	Continuité de l'ouverture du bras
5-8	Pieds en 6ème	Mettre le cerceau sur l'épaule D, enfiler la main G dedans pour placer le cerceau sur l'épaule G et sortir le bras D pour récupérer le cerceau de la main G (cartable, manteau...) Finir cerceau devant soi dans le plan frontal
1-2	Se pencher sur le cerceau pieds en 6 <sup>ème</sup> jambes tendues	Cerceau dans le plan frontal (coincé entre le sol et le ventre) prise en pronation
3-4	Tenir la position	Roulé du cerceau autour de la taille en faisant des changements de mains en pronation
5-8	Ouvrir le pied en seconde demi-pointes Accompagner le cerceau vers la G	Circumduction (D -haut-G) avec un changement de main en haut Finir en bas à gauche du corps, cerceau dans la main G
1-4	Passage à la seconde en demi plié pour finir en fente vers la D	Passage en toupie de la main G à la main D, finir à D dans le plan frontal, le cerceau touche le sol
5-8	Transport du poids du corps vers la G Finir en faisant un quart de tour vers la G, pieds en sixième	Roulé au sol dans le dos Réception du cerceau à G dans le plan sagittal
1-4	Déplacement en croisé vers la D, ouvre D, croise arrière G, ouvre D, croise devant G	Renversement autour du bras G, réception du cerceau à l'horizontal avec la main D en pronation
5-6	Ouvrir le pied D pour faire une préparation en fente	Cerceau à l'horizontal à deux mains (comme précédemment)
7-8	<b>Pivot crayon 360° sur jambe D</b>	Changement de mains dans le dos cerceau à l'horizontal

## Thème 3

1-4	Passage dans le cerceau vers l'avant (devant bas-arrière-dos) s'étendre au maximum en marchant (direction libre)	Prise du cerceau en supination le ramener au niveau des pieds marcher dedans, plier les bras pour pouvoir remonter le cerceau et tendre les bras au dessus de la tête.
5-8	Deuxième passage à travers du cerceau, finir par un relâché du buste sur le cerceau. Pieds en première	Idem, prendre le cerceau en pronation et ramener le coté opposé du cerceau contre le ventre avec un demi renversement. Poser le cerceau au sol.
1-2	Quart de tour vers la G	Prendre le cerceau dans la main D dans le plan sagittal
3-8	Pas D, G, D puis coupé à G sur jambe D, reculer le pied G et D	Déclencher la rotation dans le plan sagittal vers l'arrière (main D)
<b>Lent</b> Cf. vidéo séquence 2		
	Ramener la jambe D vers la G pour finir en sixième sur demi-pointes (en faisant un léger quart de tour)  Descendre sur les genoux (les jambes l'une après l'autre) pendant la réception du cerceau.  <i>Appui sur la main G, dégager jambe D avec circumduction main D (D-arrière-G-avant) (cf vidéo séquence 3)</i>	Circumduction frontale en s'étirant vers le haut (avant-haut droite bas). Finir le cerceau devant soi tenu à deux mains  Lancer du cerceau en renversement  <i>Circumduction mains D (D -arrière-G-avant)</i>
	Finir tour sur les fesses vers la D  Finir genoux serrés Temps lié à genoux Le pied D passe à travers le cerceau (le buste suit) Se relever Ramener la jambe G à coté de la D Sortir du cerceau (cerceau dans le plan sagittal)	Changement de mains dans le dos pendant le tour sur les fesses (cerceau à l'horizontale) Changement de prise Frappés horizontaux finir en plaçant la main droite en pronation  Le cerceau est coincé entre les cuisses, Lâcher le cerceau (cf. vidéo) Récupérer main D

## Thème 4

1-2	Marche sur demi-pointes G, D	Début du 8 sagittal vers l'avant main droite à D (sens bas, arrière, haut, avant)
3-4	Marche demi pointes G, D	Fin du 8 sagittal vers l'avant main droite à G
5-7	Tour naturel vers la G	Circumduction antéropostérieure du cerceau tenu à 2 mains (sens arrière, bas, devant, haut, devant) à G du corps
8	Finir le mouvement en 6 <sup>ème</sup> pieds à plat	Finir le cerceau bloqué entre les jambes
1-3	Marche sur demi pointes avec circumduction sagittale des 2 bras vers l'arrière	Avancer en passant au-dessus du cerceau en le gardant entre les jambes.
4	Finir 6 <sup>ème</sup> à plat	Mains prêtes à attraper le cerceau dans le dos avec les 2 mains
5-8	Reculer sur demi-pointes	Roulé du cerceau sur le dos de l'arrière vers l'avant (des fesses vers la tête). Le rattraper devant le corps à 2 mains

## Thème 5

1-2	Demi-tour vers la G. Finir demi pointes	Dans la continuité du rattraper, élan du cerceau vers le bas et l'arrière à G du corps
3-8	6 pas dégagés, finir pieds serrés sur demi pointes	Toupie du cerceau, finir cerceau vertical à D du corps
1-2	Glissage vers la G	Demi renversement du cerceau à l'horizontale main D (D, haut). Réception du cerceau main G pour finir paumes de main vers l'extérieur.
3-4	Resserrer les pieds et enclencher un demi-tour du corps vers la G jambes fléchies	Rentrer dans le cerceau jusqu'à la taille
5-6	Extension des jambes pour enclencher le mouvement du cerceau	Repoussé du cerceau horizontal vers le haut et l'avant
7-8	Saut pieds décalés	Récupérer le cerceau à 2 mains en supination à l'horizontal Enchaîner un saut dans le cerceau vers l'avant pieds décalés. Arrêter le cerceau à l'horizontale
1-4	Dégagé pied G vers la G.  <i>Serrer les pieds sur demi-pointes</i>	Mouvement en 8 horizontal main G vers l'extérieur (devant, G, arrière, D)  <i>Avec transmission de la main G à la main D dans la 2<sup>ème</sup> partie du 8 devant le ventre (cf. vidéo séquence 3)</i>
5-8	Course en arc de cercle. Finir pieds serrés sur demi-pointes	Cerceau horizontal à plat, main D
1-4	<i>Relâché du buste (cf.vidéo séquence 4)</i>	<i>Passage à travers du cerceau de la tête vers le sol</i>
5-8	Dérouler le dos et effectuer 4 pas en arrière Terminer pieds serrés sur demi pointes	Sortir du cerceau, sur les pas : demi renversement du cerceau vers le haut. Terminer cerceau vertical derrière la nuque, paumes de main dans le cerceau vers l'extérieur

## Thème 6

1-3	Déplacements piétinés G, D, G	Rotations frontales du cerceau main D, engager de suite main G à côté de main D (rotations à 2 mains)
4	Dégagé latéral, jambe D à D, bras D horizontal latéral	Rotation une main à G
5-7	Déplacements piétinés D, G, D	Maintien de la rotation frontale à 2 mains
8	Dégagé latéral, jambe G à G, bras G horizontal latéral	Rotation une main à D
1-3	Resserrer les pieds sur demi pointes et $\frac{1}{4}$ de tour à D	Circumduction frontale (haut, D, bas)
4	Sur place	Déclencher un rouler au sol en rétro
5-8	Piétinés sur place Repousser les bras de la poitrine vers l'extérieur	Le cerceau revient  Reprise main G sur l'accent
1-2	$\frac{1}{4}$ de tour à G avec engagé du pied G dans le cerceau, marche du pied D, sortir pied G du cerceau et finir 2 pieds serrés sur demi pointes	Pivoter le cerceau autour de l'axe Le récupérer main D derrière le dos Finir cerceau à D du corps
3-8	Marche G, 1 sautillé retiré D  <i><math>\frac{1}{4}</math> de tour à D avec transfert du poids du corps de D à G, vers la G (cf vidéo séquence 5)</i>  Rassembler les pieds en effectuant demi-tour à D	Echappé du cerceau main D (échange interdit)  <i>Reprendre cerceau main G en supination</i>  Sans interruption enclencher une circumduction haut, G, bas pendant le demi-tour
1-8	Séquence libre	