

# RUBAN

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 ruban	Elans, circumductions, mouvements en huit	E 1	<u>Dans le plan frontal :</u> Elans, circumduction.	<u>Dans le plan frontal :</u> Elans, circumduction en tournant.	<u>Dans le plan frontal :</u> Elans, mouvement en 8 dorsal/frontal.	<u>Dans le plan frontal :</u> Mouvement en 8 (au niveau de la taille dans le plan dorsal).	<u>Dans le plan frontal :</u> Mouvement en 8 en tournant (au niveau de la taille dans le plan dorsal).
		E 2	<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans, circumduction.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans, circumduction ; avec changements de main.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans avec changements de main devant soi et circumductions avec mouvement en 8 droite/gauche, sur pliés - relevés.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Mouvement en 8 avec changement de direction, de sens et de main.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Mouvement en 8 avec changement de direction, de sens et de main avec franchissement du ruban.
		E 3	<u>Dans le plan horizontal :</u> Elans et faire planer le ruban devant soi en tournant.	<u>Dans le plan horizontal :</u> Elans et circumduction vers l'extérieur au-dessus de la tête en tournant, changement de main derrière les genoux.	<u>Dans le plan horizontal :</u> Elans, mouvement en huit dans les 2 sens, en tournant.	<u>Dans le plan horizontal :</u> Mouvement en 8 avec changement de direction, de sens et de main avec franchissement	<u>Dans le plan horizontal/dorsal/frontal :</u> Mouvement en 8 avec changement de plan.
		E 4			<u>Dans le plan horizontal :</u> Elan en attrapant le bout du ruban.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Boucle vers l'avant en attrapant le bout du ruban.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Boucle vers l'avant en attrapant le bout du ruban.

Exploration des différentes formes de dessins	Spirales : avec changements de plans, de niveaux, de directions.	E 5	<b><u>Dans le plan frontal :</u></b> Circumduction, spirales verticales sur le côté.	<b><u>Dans le plan frontal :</u></b> Elan, ½ circumduction vers l'intérieur en spirales en passant par le bas, avec ¼ de tour.	<b><u>Dans le plan frontal :</u></b> Elan, circumduction en spirales avec ½ tour (d'abord en bas).	Circumduction en spirales avec tour complet.	Circumduction en spirales avec tour complet et changement de niveau de la gymnaste.
		E 6	<b><u>Dans le plan sagittal :</u></b> Circumduction vers l'arrière et spirales verticales devant soi, en reculant	<b><u>Dans le plan sagittal :</u></b> Circumduction vers l'arrière et spirales derrière soi en avançant.	<b><u>Dans le plan sagittal :</u></b> Circumduction vers l'arrière et spirales verticales devant soi, en reculant, ½ tour, spirales derrière soi en avançant.	<b><u>Dans le plan sagittal :</u></b> ½ Circumduction vers l'arrière en spirales, ½ tour, spirales dans le plan dorsal. En déplacement.	<b><u>Dans le plan sagittal :</u></b> Spirales « fixées » avec tour complet du corps avec cambré.
		E 7	<b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> Spirales au sol en tournant.	<b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> Spirales au niveau de la poitrine en tournant.	<b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> Spirales au niveau de la tête en tournant..	<b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> Circumduction complète en spirales au niveau de la tête avec cambré.	<b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> Circumduction complète en spirales au niveau de la tête avec cambré suivie de spirales « fixées » (bras dans le dos) avec tour complet du corps.
	Serpentins : avec changements de plans, de niveaux, de directions.	E 8	<b><u>Dans le plan frontal :</u></b> Circumduction, serpentins verticaux devant soi.	<b><u>Dans le plan sagittal:</u></b> Circumduction vers l'arrière, serpentins devant soi, baguette orientée à l'oblique haute, en reculant.	<b><u>Dans le plan frontal :</u></b> Elan, ½ circumduction vers l'intérieur en serpentins en passant par le bas, avec ¼ de tour.	Circumduction en serpentins avec tour complet.	Descente et montée du ruban en serpentins devant soi avec changement de niveau de la gymnaste.
		E 9	Serpentins au sol devant soi en reculant.	Serpentins derrière soi, en avançant, bras à la verticale haute.	Serpentins derrière soi, en avançant, bras à la verticale haute, ½ circumduction sagittale vers l'avant en serpentins en reculant.	Serpentins derrière soi, en avançant, bras à la verticale haute, circumduction sagittale vers l'avant en serpentins en tournant.	Serpentins derrière soi, en avançant, bras à la verticale haute, circumduction sagittale vers l'avant en serpentins en

							tournant avec changement de main.
		E 10	Grands « serpentins » verticaux (mouvement d'épaule) devant soi en reculant et serpentins dans le plan horizontal en tournant.	Serpentins dans le plan horizontal en tournant, élan, serpentins derrière soi, en avançant, bras à la verticale haute.	Serpentins derrière soi, en avançant, bras à la verticale haute, au-dessus de la tête, changement de plan, serpentins dans le plan horizontal.	Serpentins derrière soi au-dessus de la tête, en avançant, changement de plan devant soi, serpentins dans le plan horizontal en tournant.	Serpentins derrière soi au-dessus de la tête, en avançant, changements de plan et de main devant soi, serpentins dans le plan horizontal en tournant.
	Alternance des différentes amplitudes de dessins.	E 11		Circumductions frontales en reculant en alternant « grand », « moyen », « grand ».	Circumductions frontales puis spirales en reculant, en alternant « grand », « moyen », « petit ».	Circumductions horizontales « grand, :moyen, grand»	« tire-bouchon »
Explorations des différents types de franchissements	Les franchissements	E 12		<u>Dans le plan frontal :</u> Elans, franchissements du ruban en marchant	<u>Dans le plan frontal :</u> Elans, franchissements du ruban en courant.	<u>Dans le plan frontal :</u> Circumductions vers l'intérieur, avec franchissements du ruban en marchant puis en saut en tournant.	<u>Dans le plan dorsal :</u> Elans avec franchissements du ruban en marchant en arrière.
		E 13		<u>Dans le plan frontal :</u> Circumductions, franchissements du ruban en marchant	<u>Dans le plan frontal :</u> Circumductions, franchissements du ruban en courant	<u>Dans le plan sagittal :</u> Mouvements en huit avec franchissements droite/gauche alternés.	<u>Dans le plan frontal :</u> Circumductions avec franchissements du ruban en sautillés, en changeant de direction.
		E 14	<u>Dans le plan horizontal :</u> Spirales au sol, passage par-dessus d'une jambe.	<u>Dans le plan horizontal :</u> Spirales au sol, passage par-dessus en marchant.	<u>Dans le plan horizontal :</u> Spirales au sol, passage par-dessus en sautant.	<u>Dans le plan horizontal :</u> Spirales au sol, 3 passages par-dessus en sautant.	Roue sur une main avec passage par-dessus les spirales du ruban.
	Par la baguette ou par le tissu :	E 15		<u>Dans le plan frontal :</u>	<u>Dans le plan frontal :</u>	<u>Dans le plan sagittal :</u>	<u>Dans le plan horizontal :</u>

Exploration des différents modes de propulsion du ruban	Echappés, préparation aux grands lancés et lancés.			Préparation à l'échappé avec changement de main au dessus de la tête.	Echappé avec changement de main au dessus de la tête.	Echappé de la baguette vers l'arrière avec ½ tour et changement de main.	Echappé de la baguette devant soi avec changement de main.
		E 16	<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans avec changements de main devant soi par suspension de la baguette.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans avec changements de main devant soi par suspension de la baguette, rattrapé en chaînant une circumduction vers l'avant.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Bascule arrière de la baguette autour de la main.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Préparation du lancé à boucle vers l'arrière.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Lancé à boucle vers l'arrière.
		E 16-1				<u>Dans le plan sagittal :</u> Lancer vers l'avant à partir de la baguette.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Lancé vers l'arrière, sans boucle par le tissu.
		E 16-2				<u>Dans le plan sagittal :</u> Lancé vers l'avant, sans boucle par le tissu.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Lancé vers l'avant, avec boucle par le tissu.
	Boomerang	E 17				<u>Dans le plan sagittal :</u> 1ère phase du lancé boomerang.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Lancé « boomerang » vers l'arrière.

**REPERTOIRE COUPE FORMATION RUBAN**

**NIVEAU 1**

<b>Objectifs d'acquisition</b>	<b>Variables d'acquisition</b>		<b>Éléments Techniques</b>	<b>Description</b>	<b>Principales Consignes</b>	<b>Principaux Critères de Réussite</b>
<b>Exploration du poids et de la dimension de l'engin</b>	Elans, circumductions, mouvements en huit	<b>E 1</b>	<b><u>Dans le plan frontal :</u> Elans, circumduction.</b>	Départ : en 1 <sup>ère</sup> avec dégagé jambe droite à la 2 <sup>de</sup> , ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer 2 élans sur temps liés (à droite puis à gauche) et une circumduction vers l'intérieur sur pas chassé vers la droite. Idem dans l'autre sens. Retour dans la position initiale, en 1 <sup>ère</sup> .	-Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement
		<b>E 2</b>	<b><u>Dans le plan sagittal :</u> Elans, circumduction</b>	Départ : en 6 <sup>ème</sup> , ruban tenu main droite derrière soi. Effectuer 3 élans coordonnés à des flexions et extensions des jambes (vers l'avant, vers l'arrière puis vers l'avant) et une circumduction vers l'avant. Idem dans l'autre sens. Retour en 6 <sup>ème</sup> , ruban devant soi.	-Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement
		<b>E 3</b>	<b><u>Dans le plan horizontal :</u> Elans et faire planer le ruban devant soi en tournant.</b>	Départ : en 1 <sup>ère</sup> , ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer 2 élans sur temps liés (à droite puis à gauche) et faire planer le ruban à l'horizontale en tournant vers la droite. Idem dans l'autre sens. Retour dans la position initiale, en 1 <sup>ère</sup> .	-Eloignement du ruban par rapport au corps -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement

Exploration des formes de dessin	Spirales : avec changements de plans, de niveaux, de directions.	E 5	<b><u>Dans le plan frontal :</u></b> <b>Circumduction, spirales verticales sur le côté.</b>	Départ : en 1 <sup>ère</sup> , bras à la 2 <sup>de</sup> , ruban tenu main droite. Effectuer une circumduction vers l'extérieur sur un ramassé à la 2 <sup>de</sup> vers la gauche. Enclencher les spirales verticales sur le côté droit, bras à la seconde.	-Eloignement du ruban par rapport au corps sur les spirales -Bras allongé, baguette orientée à l'oblique basse -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse.
		E 6	<b><u>Dans le plan sagittal :</u></b> <b>Circumduction vers l'arrière et spirales verticales devant soi, en reculant</b>	Départ : en 6 <sup>ème</sup> , bras le long du corps. Effectuer une circumduction vers l'arrière puis fixer le bras au niveau de la tête devant soi avant d'enclencher les spirales verticales devant soi, en reculant.	-Eloignement du ruban par rapport au corps sur les spirales -Bras allongé, baguette orientée à l'oblique basse -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse.
		E 7	<b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> <b>Spirales au sol en tournant.</b>	Départ : en 1 <sup>ère</sup> , ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer des spirales au sol en tournant vers la droite (2 tours). Arrivée : spirales verticales à droite.	-Eloignement du ruban par rapport au corps sur les spirales -Bras allongé, baguette orientée à l'oblique basse -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse.
	Serpentins : avec changements de plans, de niveaux, de directions.	E 8	<b><u>Dans le plan frontal :</u></b> <b>Circumduction, serpentins verticaux devant soi.</b>	Départ : en 1 <sup>ère</sup> , bras à la 2 <sup>de</sup> , ruban tenu dans la main droite. Effectuer une circumduction frontale vers l'intérieur sur un ramassé vers la gauche. Fixer le bras devant soi et déclencher les serpentins verticaux.	-Eloignement du ruban par rapport au corps sur les spirales -Bras allongé, baguette orientée à l'oblique basse -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse.

		<b>E 9</b>	<b>Serpentins devant soi en reculant.</b>	<p>Départ : en 1<sup>ère</sup>, bras le long du corps, ruban tenu dans la main droite, derrière le corps.</p> <p>Élan horizontal vers l'intérieur. Fixer le bras devant soi, baguette orientée à l'oblique basse et déclencher les serpentins (près du sol) en reculant.</p>	<p>-Eloignement du ruban par rapport au corps sur les spirales</p> <p>-Bras allongé, baguette orientée à l'oblique basse</p> <p>-Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins</p>	<p>-La totalité du ruban est en mouvement</p> <p>-Régularité des dessins : forme et vitesse</p>
		<b>E 10</b>	<b>Grands « serpentins » verticaux (mouvement d'épaule) devant soi en reculant et serpentins dans le plan horizontal en tournant.</b>	<p>Départ : en 1<sup>ère</sup>, bras le long du corps, ruban tenu dans la main droite, derrière le corps.</p> <p>Effectuer de grands « serpentins » verticaux, avec la mobilisation de l'articulation de l'épaule, en reculant.</p> <p>Enchaîner des serpentins dans le plan horizontal en tournant vers la droite</p> <p>Dégager le ruban vers la droite par un élan horizontal vers l'extérieur.</p>	<p>-Eloignement du ruban par rapport au corps</p> <p>-Bras allongé,</p> <p>-Mobilisation de l'épaule sur les grands serpentins et du poignet sur les serpentins horizontaux</p> <p>-Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins</p>	<p>-Respect du plan ruban</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-La totalité du ruban est en mouvement</p> <p>-Régularité des dessins : forme et vitesse.</p>
<b>Explorations des différents types de franchissements</b>	Les franchissements	<b>E 14</b>	<b><u>Dans le plan horizontal :</u> Spirales au sol, passage par-dessus d'une jambe.</b>	<p>Départ : en 1<sup>ère</sup>, ruban tenu main droite sous le bras gauche.</p> <p>Effectuer une demi circumduction dans le plan horizontal vers l'extérieur en spirales au sol.</p> <p>Réaliser un ½ tour vers la droite en passant la jambe gauche par-dessus les spirales.</p> <p>Remontée les spirales devant soi verticalement. Les spirales passent entre les jambes à 2de.</p>	<p>-Bras allongé</p> <p>-Le ruban ne touche pas le corps</p> <p>-Le ruban passe par l'axe médian du corps</p> <p>-Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins</p>	<p>-Respect du plan ruban</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-La totalité du ruban est en mouvement</p> <p>-Régularité des dessins : forme et vitesse.</p> <p>-Bonne coordination corps/engin</p>

<p><b>Exploration des différents modes de propulsions du ruban</b></p>	<p>Par la baguette : Echappés et préparation aux grands lancés</p>	<p><b>E 16</b></p>	<p><b><u>Dans le plan sagittal :</u> Elans avec changements de main devant soi par suspension de la baguette.</b></p>	<p>Départ : en 6<sup>ème</sup>, bras le long du corps. Effectuer des élans sagittaux avec un changement de main à chaque fois devant soi, en fixant les bras à l'oblique haute, par suspension de la baguette sans rotation ; coordonné à la flexion/extension des jambes. 3 changements de main pour finir dans la position initiale, ruban dans la main gauche.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Bras allongé -Fixation des bras à l'oblique à haute</p>	<p>-Continuité du mouvement -Respect du plan -Contrôle de la réception -La baguette reste à l'horizontale pendant l'envol -Attraper le bout de la baguette</p>
--	--	------------------------	---	---	--	--

**REPERTOIRE COUPE FORMATION RUBAN**

**NIVEAU 2**

Objectifs d'acquisition	Variables d'acquisition		Éléments Techniques	Description	Principales Consignes	Principaux Critères de Réussite
<p><b>Exploration du poids et de la dimension de l'engin</b></p>	<p>Elans, circumductions, mouvements en huit</p>	<p><b>E 1</b></p>	<p><b><u>Dans le plan frontal :</u> Elans, circumduction en tournant.</b></p>	<p>Départ : en 1<sup>ère</sup> avec dégagé jambe droite à la 2<sup>de</sup>, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer 2 élans sur temps liés (à droite puis à gauche) et une circumduction vers l'intérieur en tournant vers la droite sur piqué. Idem dans l'autre sens. Retour dans la position initiale, en 1<sup>ère</sup></p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p>	<p>-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement</p>
		<p><b>E 2</b></p>	<p><b><u>Dans le plan sagittal :</u> Elans, circumduction ; avec changements de main.</b></p>	<p>Départ : en 6<sup>ème</sup>, ruban tenu main droite derrière soi. Effectuer 2 élans avec un changement de main à chaque élan, coordonnés à des flexions et extensions des jambes (vers l'avant, vers l'arrière) et une circumduction main droite vers</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p>	<p>-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement</p>

				l'avant. Idem dans l'autre sens. Retour en 6 <sup>ème</sup> , ruban devant soi.		
		E 3	<b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> <b>Elans et circumduction vers l'extérieur au-dessus de la tête en tournant, changement de main derrière les genoux.</b>	Départ : en 1 <sup>ère</sup> , ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer 2 élans sur temps liés (à droite puis à gauche) et effectuer une circumduction au-dessus de la tête vers l'extérieur en tournant vers la droite. Descendre le ruban devant soi et changer de main derrière les genoux. Dégager le ruban tenu main gauche à droite sous le bras gauche par un élan.	-Eloignement du ruban par rapport au corps avant et après la transmission -Accompagnement de l'engin avec le corps	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement
<b>Exploration des différentes formes de dessin</b>	Spirales : avec changements de plans, de niveaux, de directions.	E 5	<b><u>Dans le plan frontal :</u></b> <b>Élan, ½ circumduction vers l'intérieur en spirales</b> en passant par le bas, avec ¼ de tour.	Départ : en 1 <sup>ère</sup> , ruban tenu main droite, bras à la 2 <sup>de</sup> . Effectuer un élan vers l'intérieur sur temps lié (vers la gauche). Enclencher une demie circumduction vers l'intérieur sur temps lié (vers la droite) en spirales. Passer par le bas (près des pieds) jusqu'à droite puis effectuer un ¼ de tour vers la droite. Arrivée : spirales verticales devant soi.	-Bras allongé, -Les spirales passent près des pieds. -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse.
		E 6	<b><u>Dans le plan sagittal :</u></b> <b>Circumduction vers l'arrière et spirales derrière soi en avançant..</b>	Départ : en 6 <sup>ème</sup> , bras le long du corps, ruban derrière soi. Effectuer une circumduction vers l'arrière puis fixer le bras au niveau du bassin derrière soi, avant d'enclencher les spirales derrière soi, en avançant.	-Eloignement du ruban par rapport au corps sur les spirales -Bras allongé, baguette orientée à l'oblique basse -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse.

	Serpentins : avec changements de plans, de niveaux, de directions.	E 7	<b>Dans le plan horizontal :</b> <b>Spirales au niveau de la poitrine en tournant.</b>	Départ : en 1 <sup>ère</sup> , ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer des spirales au niveau de la poitrine en tournant vers la droite (2 tours). Arrivée : spirales verticales à droite.	-Eloignement du ruban par rapport au corps sur les spirales -Bras allongé -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse.
		E 8	<b>Dans le plan sagittal:</b> <b>Circumduction vers l'arrière, serpentins devant soi, baguette orientée à l'oblique haute, en reculant.</b>	Départ : en 6 <sup>ème</sup> , bras le long du corps, ruban derrière soi. Effectuer une circumduction vers l'arrière puis fixer le bras au niveau de la taille en orientant la baguette vers l'oblique haute. Effectuer des serpentins devant soi en reculant.	-Eloignement du ruban par rapport au corps sur les serpentins -Bras allongé et fixé, baguette orientée à l'oblique haute, pendant les serpentins -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse.
		E 9	<b>Serpentins derrière soi en avançant, bras à la verticale haute.</b>	Départ : en 1 <sup>ère</sup> , ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer une demie circumduction horizontale vers l'extérieur. Fixer le bras à la verticale haute pour déclencher les serpentins horizontaux derrière le corps, en avançant.	-Eloignement du ruban par rapport au corps -Bras allongé et fixé, baguette à l'horizontale, perpendiculaire au bras. -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse.
		E 10	<b>Serpentins dans le plan horizontal en tournant, élan, serpentins derrière soi, en avançant, bras à la verticale haute.</b>	Départ : en 1 <sup>ère</sup> , ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer des serpentins dans le plan horizontal au niveau de la poitrine en tournant. Élan horizontal vers l'arrière. Fixer le bras tendu à la verticale haute, en réalisant des serpentins derrière	-Eloignement du ruban par rapport au corps -Bras allongé et fixé, baguette à l'horizontale, perpendiculaire au bras -Attendre que le tissu soit passé derrière soi pour enchaîner les serpentins horizontaux -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse.

				<p>soi (baguette perpendiculaire au bras).</p> <p>Revenir dans la position initiale par un élan vers l'intérieur dans le plan horizontal.</p>		
	Alternance des différentes amplitudes de dessins.	E 11	<p><b>Circumductions frontales en reculant en alternant « grand », « moyen », « grand ».</b></p>	<p>Départ : en 1<sup>ère</sup>, bras à la seconde, ruban tenu à droite par la main droite.</p> <p>Dans le plan frontal vers l'extérieur en reculant, effectuer 2 grandes circumductions puis 3 « moyennes » circumductions grâce à la mobilisation de l'articulation du coude et finir par 2 grandes circumductions.</p>	<p>-Eloignement du ruban par rapport au corps</p> <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Moyennes circumductions : mobilisation du coude</p>	<p>-Respect du plan ruban</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-La totalité du ruban est en mouvement</p> <p>-Régularité des dessins : forme et vitesse.</p>
Explorations des différents types de franchissements	Les franchissements	E 12	<p><b><u>Dans le plan frontal :</u></b> <b>Elans, franchissements du ruban en marchant</b></p>	<p>Départ : en 1<sup>ère</sup>, bras à la seconde, ruban tenu à droite par la main droite.</p> <p>Effectuer des élans aller-retour dans le plan frontal au ras des pieds et franchir le ruban à chaque élan en marchant (excepté le premier et le dernier).</p> <p>Minimum 4 franchissements.</p> <p>Retour dans la position initiale.</p>	<p>-Bras allongé</p> <p>-Franchissement après le passage de la baguette devant le corps</p> <p>-Le ruban ne touche pas le corps</p>	<p>-Respect du plan ruban</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-La totalité du ruban est en mouvement</p> <p>-Régularité des élans : forme et vitesse.</p> <p>-Bonne coordination corps/engin</p>
		E 13	<p><b><u>Dans le plan frontal :</u></b> <b>Circumductions, franchissements du ruban en marchant</b></p>	<p>Départ : en 1<sup>ère</sup>, ruban tenu main droite sous le bras gauche.</p> <p>Effectuer des circumductions vers l'intérieur dans le plan frontal en passant au ras des pieds et franchir le ruban à chaque passage en</p>	<p>-Bras allongé</p> <p>-Franchissement après le passage de la baguette devant le corps</p> <p>-Le ruban ne touche pas le corps</p>	<p>-Respect du plan ruban</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-La totalité du ruban est en mouvement</p> <p>-Régularité des élans : forme et vitesse.</p> <p>-Bonne coordination corps/engin</p>

				<p>marchant (excepté la première circumduction). Minimum 4 franchissements. Arrivée : en 1<sup>ère</sup>, bras à la seconde, ruban tenu à droite par la main droite.</p>		
		E 14	<p><b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> <b>Spirales au sol, passage par-dessus en marchant.</b></p>	<p>Départ : en 1<sup>ère</sup>, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer une circumduction dans le plan horizontal vers l'extérieur en spirales au sol. Passer par-dessus les spirales en enjambant le ruban en tournant vers la droite : la jambe gauche puis jambe droite. Arrivée : en 1<sup>ère</sup>, bras à la seconde, ruban tenu à droite par la main droite.</p>	<p>-Bras allongé -Le ruban ne touche pas le corps -Le ruban passe par l'axe médian du corps -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins</p>	<p>-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse. -Bonne coordination corps/engin</p>
<p><b>Exploration des différents modes de propulsions du ruban</b></p>	<p>Par la baguette : Echappés et préparation aux grands lancés</p>	E 15	<p><b><u>Dans le plan frontal :</u></b> <b>Préparation à l'échappé avec changement de main au dessus de la tête.</b></p>	<p>Départ : en 6<sup>ème</sup>, bras à la seconde, ruban tenu à gauche par la main gauche. Elan vers le bas sur ½ plié en passant le tissu derrière soi puis vers le haut sur l'extension des jambes, les 2 bras à la verticale haute. Transmission de la baguette (avec bascule) de la main gauche à la main droite en l'orientant vers le bas. Elan vers l'extérieur en remontant le tissu. Arrivée : en 6<sup>ème</sup>, bras à la seconde, ruban tenu à droite par la main droite.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Bras allongé -La transmission se fait dans l'axe médian du corps : baguette orientée vers le bas</p>	<p>-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement</p>

		<b>E 16</b>	<p><b><u>Dans le plan sagittal :</u></b>  <b>Elans avec changements de main devant soi par suspension de la baguette, rattrapé en chaînant une circumduction vers l'avant.</b></p>	<p>Départ : en 6<sup>ème</sup>, bras le long du corps.          Effectuer deux fois un élan sagittal avec un changement de main devant soi, en fixant les bras à l'oblique haute, par suspension de la baguette sans rotation, rattraper de l'autre main en circumduction sagittale vers l'avant; coordonné à la flexion/extension des jambes.          2 changements de main pour finir dans la position initiale, ruban dans la main droite.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps          -Bras allongé          -Fixation des bras à l'oblique à haute</p>	<p>-Continuité du mouvement          -Respect du plan          -Contrôle de la réception          -La baguette reste à l'horizontale pendant l'envol          -Attraper le bout de la baguette</p>
--	--	-------------	--	--	--	--

**REPERTOIRE COUPE FORMATION RUBAN**

**NIVEAU 3**

<b>Objectifs d'acquisition</b>	<b>Variables d'acquisition</b>		<b>Eléments Techniques</b>	<b>Description</b>	<b>Principales Consignes</b>	<b>Principaux Critères de Réussite</b>
<b>Exploration du poids et de la dimension de l'engin</b>	Elans, circumductions, mouvements en huit	<b>E 1</b>	<p><b><u>Dans le plan frontal :</u></b>  <b>Elans, mouvement en 8 dorsal/frontal.</b></p>	<p>Départ : en 1<sup>ère</sup> avec dégagé jambe droite à la 2<sup>de</sup>, ruban tenu main droite sous le bras gauche.          Effectuer 2 élans sur temps liés (à droite puis à gauche) et un</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p>	<p>-Respect du plan ruban          -Amplitude et continuité du mouvement          -La totalité du ruban est en mouvement</p>

				<p>mouvement en huit : une circumduction vers l'intérieur dans le plan dorsal (avec flexion du coude) et une circumduction vers l'intérieur dans le plan frontal, coordonné à un ramassé vers la droite. Arrivée : ruban à droite, en 1<sup>ère</sup></p>		
		E 2	<p><b><u>Dans le plan sagittal :</u></b> Elans, mouvement en 8 avec passage par-dessus le bras libre.</p>	<p>Départ : en 6<sup>ème</sup>, ruban tenu main droite derrière soi. Effectuer 3 élans (vers l'avant, vers l'arrière et vers l'avant), coordonnés à des flexions/extensions des jambes et un mouvement en huit vers l'avant : une circumduction à droite du corps et une circumduction à gauche du corps en passant le ruban par dessus du bras gauche fixé à l'horizontale devant soi. Idem dans l'autre sens. Retour en 6<sup>ème</sup>, ruban devant soi.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps. -Le ruban passe par-dessus le bras libre</p>	<p>-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement</p>
		E 3	<p><b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> Elans, mouvements en huit dans les 2 sens, en tournant..</p>	<p>Départ : en 1<sup>ère</sup>, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer 2 élans sur temps liés (à droite puis à gauche) et effectuer un mouvement en huit vers l'extérieur : une circumduction au-dessus de la tête vers l'extérieur en tournant vers la droite et une petite circumduction vers l'extérieur devant les jambes. Dégager le ruban par un élan vers la droite. A travailler aussi vers l'intérieur (voir vidéo).</p>	<p>-Eloignement du ruban par rapport au corps avant et après la transmission -Accompagnement de l'engin avec le corps</p>	<p>-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement</p>

	Spirales : avec changements de plans, de niveaux, de directions.	E4	<p><b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> <b>Elan en attrapant le bout du ruban.</b></p>	<p>Départ : en 1<sup>ère</sup>, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer un grand élan horizontal vers l'extérieur en tournant vers la droite, en faisant glisser le tissu dans la main gauche ouverte. Attraper le bout du ruban avec la main gauche. Effectuer une ½ circumduction horizontale vers l'intérieur pour faire passer le tissu dans le plan dorsal, bras à la 2de. Enchaîner immédiatement une petite course vers l'avant en faisant planer le tissu derrière soi. Dégager le ruban sous le bras gauche, du côté droit, par un élan horizontal vers l'intérieur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Accompagnement de l'engin avec le corps</li> <li>-enclencher rapidement le déplacement à la fin de la circumduction</li> <li>-Eloignement du ruban par rapport au corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respect du plan ruban</li> <li>-Amplitude et continuité du mouvement</li> <li>-La totalité du ruban est en mouvement.</li> <li>-Attraper le bout du tissu</li> </ul>
<p><b>Exploration des différentes formes de dessin</b></p>		E 5	<p><b><u>Dans le plan frontal :</u></b> <b>Elan, Circumduction en spirales avec ½ tour (d'abord en bas)..</b></p>	<p>Départ : en 1<sup>ère</sup>, ruban tenu main droite, bras à la 2de. Effectuer un élan vers l'intérieur sur temps lié (vers la gauche). Enclencher une circumduction vers l'intérieur sur temps lié (vers la droite) en spirales. Passer par le bas (près des pieds) jusqu'à droite puis effectuer un 1/2 tour en montant les spirales au-dessus de la tête afin de terminer la circumduction vers la droite du corps (vers l'extérieur). Arrivée : spirales verticales à droite.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Accompagnement de l'engin avec le corps</li> <li>-Bras allongé,</li> <li>-Les spirales passent près des pieds puis au dessus de tête</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respect du plan ruban</li> <li>-Amplitude et continuité du mouvement</li> <li>-La totalité du ruban est en mouvement.</li> <li>-Régularité des dessins : forme et vitesse.</li> </ul>

		E 6	<p><b><u>Dans le plan sagittal :</u></b>  <b>Circumduction vers l'arrière et spirales verticales devant soi, en reculant, ½ tour, spirales derrière soi en avançant.</b></p>	<p>Départ : en 6<sup>ème</sup>, bras le long du corps.            Effectuer une circumduction vers l'arrière puis fixer le bras devant soi avant d'enclencher les spirales verticales devant soi, en reculant.            Effectuer un demi tour sans arrêter les spirales. Fixer le bras au niveau du bassin derrière soi, avant d'enclencher les spirales derrière soi, en avançant.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps            -Eloignement du ruban par rapport au corps            -Bras allongé, baguette orientée à l'oblique basse            -fixation du bras</p>	<p>-Respect du plan ruban            -Amplitude et continuité du mouvement            -La totalité du ruban est en mouvement.            -Régularité des dessins : forme et vitesse.</p>
		E 7	<p><b><u>Dans le plan horizontal :</u></b>  <b>Spirales au niveau de la tête en tournant.</b></p>	<p>Départ : en 1<sup>ère</sup>, ruban tenu main droite sous le bras gauche.            Effectuer des spirales au niveau de la tête en tournant vers la droite (2 tours). Arrivée : spirales verticales à droite.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps            -Eloignement du ruban par rapport au corps</p>	<p>-Respect du plan ruban            -Amplitude et continuité du mouvement            -La totalité du ruban est en mouvement.            -Régularité des dessins : forme et vitesse.</p>
	Serpentins : avec changements de plans, de niveaux, de directions.	E 8	<p><b><u>Dans le plan frontal :</u></b>  <b>Elan, ½ circumduction vers l'intérieur en serpentins en passant par le bas, avec ¼ de tour.</b></p>	<p>Départ : en 1<sup>ère</sup>, ruban tenu main droite, bras à la 2<sup>de</sup>.            Effectuer un élan vers l'intérieur sur temps lié (vers la gauche).            Enclencher une demie circumduction vers l'intérieur sur temps lié (vers la droite) en serpentins. Passer par le bas (près des pieds) jusqu'à droite puis effectuer un ¼ de tour vers la droite.            Arrivée : serpentins verticaux devant soi.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps            -Bras allongé            -Changement de l'orientation de la baguette : de l'oblique haute à l'oblique basse            -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins</p>	<p>-Respect du plan ruban            -Amplitude et continuité du mouvement            -La totalité du ruban est en mouvement.            -Régularité des dessins : forme et vitesse.</p>

		<b>E 9</b>	<p><b>Serpentins derrière soi, en avançant, bras à la verticale haute, 1/2 circumduction sagittale vers l'avant en serpentins en reculant.</b></p>	<p>Départ : en 1<sup>ère</sup>, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer une demie circumduction horizontale vers l'extérieur. Fixer le bras à la verticale haute pour déclencher les serpentins horizontaux derrière le corps, en avançant. Descendre le ruban devant soi en reculant, en effectuant une 1/2 circumduction vers l'avant sans arrêter les serpentins. Remonter les serpentins. Arrivée : bras fixé devant soi à la hauteur de la tête, serpentins verticaux.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Accompagnement de l'engin avec le corps</li> <li>-Eloignement du ruban par rapport au corps</li> <li>-Bras allongé,</li> <li>-Changement de l'orientation de la baguette : de l'oblique haute à l'oblique basse</li> <li>-Remonter les serpentins au moment où le tissu est complètement descendu</li> <li>-Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respect du plan ruban</li> <li>-Amplitude et continuité du mouvement</li> <li>-La totalité du ruban est en mouvement.</li> <li>-Régularité des dessins : forme et vitesse.</li> </ul>
		<b>E 10</b>	<p><b>Serpentins derrière soi, en avançant, bras à la verticale haute, au-dessus de la tête, changement de plan, serpentins dans le plan horizontal.</b></p>	<p>Départ : en 1<sup>ère</sup>, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer une demie circumduction horizontale vers l'extérieur. Fixer le bras à la verticale haute pour déclencher les serpentins horizontaux derrière le corps, en avançant. Changer de plan sans arrêter les serpentins : en descendant la main droite au niveau de l'épaule gauche (croisé) coordonné au passage des dessins dans le plan horizontal. Poursuivez les serpentins en se déplaçant en courbe vers la droite et en ouvrant progressivement le bras droit à la 2<sup>de</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Accompagnement de l'engin avec le corps</li> <li>-Eloignement du ruban par rapport au corps</li> <li>-Bras allongé</li> <li>-Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respect du plan ruban</li> <li>-Amplitude et continuité du mouvement</li> <li>-La totalité du ruban est en mouvement.</li> <li>-Régularité des dessins : forme et vitesse.</li> </ul>

	Alternance des différentes amplitudes de dessins.	E 11	<b>Circumductions frontales puis spirales en reculant, en alternant « grand », « moyen », « petit ».</b>	<p>Départ : en 1<sup>ère</sup>, bras à la seconde, ruban tenu à droite par la main droite.</p> <p>Dans le plan frontal vers l'extérieur en reculant, effectuer 2 grandes circumductions puis 3 « moyennes » circumductions grâce à la mobilisation de l'articulation du coude et finir en spirales grâce à la fixation du bras et la mobilisation du poignet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Eloignement du ruban par rapport au corps</li> <li>-Accompagnement de l'engin avec le corps</li> <li>-Moyennes circumductions : mobilisation du coude</li> <li>-Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respect du plan ruban</li> <li>-Amplitude et continuité du mouvement</li> <li>-La totalité du ruban est en mouvement.</li> <li>-Régularité des dessins : forme et vitesse.</li> </ul>
<b>Explorations des différents types de franchissements</b>	Les franchissements	E 12	<b><u>Dans le plan frontal :</u> Élans, franchissements du ruban en courant.</b>	<p>Départ : en 1<sup>ère</sup>, bras à la seconde, ruban tenu à droite par la main droite.</p> <p>Effectuer des élans aller-retour dans le plan frontal au ras des pieds et franchir le ruban à chaque élan en courant (excepté le premier et le dernier). Minimum 4 franchissements. Retour dans la position initiale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Bras allongé</li> <li>-Franchissement après le passage de la baguette devant le corps</li> <li>-Le ruban ne touche pas le corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respect du plan ruban</li> <li>-Amplitude et continuité du mouvement</li> <li>-La totalité du ruban est en mouvement</li> <li>-Régularité des élans : forme et vitesse.</li> <li>-Bonne coordination corps/engin</li> </ul>
		E 13	<b><u>Dans le plan frontal :</u> Circumductions, franchissements du ruban en courant</b>	<p>Départ : en 1<sup>ère</sup>, ruban tenu main droite sous le bras gauche.</p> <p>Effectuer des circumductions vers l'intérieur dans le plan frontal en passant au ras des pieds et franchir le ruban à chaque passage en courant (excepté la première circumduction). Minimum 4 franchissements. Arrivée : en 1<sup>ère</sup>, bras à la seconde, ruban tenu à droite par la main droite.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Bras allongé</li> <li>-Franchissement après le passage de la baguette devant le corps</li> <li>-Le ruban ne touche pas le corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respect du plan ruban</li> <li>-Amplitude et continuité du mouvement</li> <li>-La totalité du ruban est en mouvement</li> <li>-Régularité des élans : forme et vitesse.</li> <li>-Bonne coordination corps/engin</li> </ul>

		E 14	<p><b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> Spirales au sol, passage par-dessus en sautant.</p>	<p>Départ : en 1<sup>ère</sup>, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer une circumduction dans le plan horizontal vers l'extérieur en spirales au sol. Passer par-dessus les spirales en saut en tournant vers la droite : saut de chat avec appel droit. Arrivée : en 1<sup>ère</sup>, bras à la seconde, ruban tenu à droite par la main droite.</p>	<p>-Bras allongé -Le ruban ne touche pas le corps -Le ruban passe par l'axe médian du corps -Mobilisation dynamique du poignet sur les petits dessins</p>	<p>-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Régularité des dessins : forme et vitesse. -Bonne coordination corps/engin</p>
<p><b>Exploration des différents modes de propulsions du ruban</b></p>	<p>Par la baguette : Echappés</p>	E 15	<p><b><u>Dans le plan frontal :</u></b> Echappé avec changement de main au dessus de la tête.</p>	<p>Départ : en 6<sup>ème</sup>, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Elan vers la droite puis vers le bas en passant le tissu derrière soi. Effectuer un échappé de la baguette en la montant au-dessus de la tête (bras fixé à l'oblique haute à droite) coordonné à la flexion/extension de jambes. La baguette bascule vers la gauche en faisant une rotation complète pendant l'envol dans le plan frontal. Réception de la main gauche (bras fixé à l'oblique haute) à gauche du corps après un pas latéral vers la gauche. Arrivée : en 6<sup>ème</sup>, ruban tenu en bas à gauche par la main gauche.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -L'échappé se fait dans l'axe médian du corps : baguette orientée vers le bas -Mise en action de la bascule de la baguette par le pouce, appui de la baguette sur l'index.</p>	<p>-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Contrôle de la réception -Rattraper le bout de la baguette</p>
		E 16	<p><b><u>Dans le plan sagittal :</u></b> Bascule arrière de la baguette autour de la main.</p>	<p>Départ : en 6<sup>ème</sup>, bras le long du corps, tissu derrière soi. Effectuer une circumduction sagittale vers l'arrière et fixer le bras à l'oblique avant basse pour effectuer une bascule de la baguette (boucle complète) vers l'arrière.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Bras allongé -Fixation des bras à l'oblique à basse au moment de la bascule de la baguette sur le dos de la main</p>	<p>-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Contrôle de la réception -Rattraper le bout de la baguette</p>

				La faire passer sur le dos de la main en la retenant avec le pouce puis la rattraper en pronation en enchaînant une circumduction sagittale vers l'arrière. Le tout coordonné à la flexion/extension des jambes.		
	lancés Par le tissu : Préparation aux grands lancés	E 17	<b><u>Dans le plan sagittal :</u></b> <b>1ère phase du lancé boomerang.</b>	<p>Départ : en 6<sup>ème</sup>, baguette tenue dans la main droite, le bout du tissu dans la main gauche. Les bras sont à l'horizontale devant soi, le tissu est posé au sol devant soi.</p> <p>Echapper la baguette à l'horizontale vers l'arrière, attraper le tissu à 20 cm environ de l'émerillon en pronation, coordonné à la flexion des jambes.</p> <p>Effectuer un grand lancé main droite vers l'arrière en fixant simultanément les 2 bras à la verticale haute, coordonné à l'extension des jambes.</p> <p>Effectuer un ½ tour vers la gauche pour faire face au ruban en gardant le bout du ruban dans la main gauche, bras toujours fixé à la verticale haute.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Attraper le tissu à environ 20cm de l'émerillon</p> <p>-Bras allongés, parallèles et fixés à la verticale haute au moment du lancé.</p>	<p>-Respect du plan ruban</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Contrôle de la trajectoire du ruban.</p>

REPertoire COUPE FORMATION RUBAN

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>
<b>Exploration du poids et de la dimension du ruban</b>	Elans, circumductions, mouvements en huit	<b>E 1</b>	<b><u>Dans le plan frontal/dorsal :</u> Mouvement en 8 (au niveau de la taille dans le plan dorsal)</b>	Départ : en 6 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite à droite en spirales. Effectuer une circumduction frontale vers l'extérieur. Passer le bras droit dans le dos au niveau de la taille et effectuer une circumduction vers l'extérieur dans le plan dorsal en fléchissant le coude coordonné à une flexion des jambes. Effectuer à nouveau une circumduction frontale vers l'extérieur coordonnée à l'extension des jambes. Retour dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Mobilisation articulaire du coude et du poignet dans la circumduction plan dorsal	-Respect du plan -Contrôle de l'énergie transmise au ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Précision de la forme du dessin
		<b>E 2</b>	<b><u>Dans le plan sagittal :</u> Mouvement en 8 avec changement de direction, de sens et de main.</b>	Départ : en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite devant soi en spirales. Effectuer une circumduction sagittale à droite vers l'avant. Passer le bras droit par-dessus le bras gauche tendu à l'horizontale devant et effectuer une circumduction sagittale vers l'avant à gauche du corps en fléchissant le coude. A la fin de cette circumduction, enclencher un ½ tour enveloppé vers la droite (pose du pied gauche devant) en changeant de main en bas à droite près du corps simultanément. Effectuer une circumduction	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Mobilisation articulaire du coude et du poignet dans la circumduction du coté opposé	-Respect du plan -Contrôle de l'énergie transmise au ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Précision de la forme du dessin

				<p>sagittale main gauche vers l'arrière à gauche du corps. Passer le bras gauche par-dessus le bras droit tendu à l'horizontale devant et effectuer une circumduction sagittale vers l'arrière à droite du corps en fléchissant le coude. A la fin de cette circumduction, enclencher un ½ tour détourné vers la gauche en montant le bras. Effectuer une dernière circumduction sagittale vers l'avant et changer de main devant soi Retour dans la position initiale.</p>		
		E 3	<p><b><u>Dans le plan horizontal :</u></b> <b>Mouvement en 8 avec changement de direction, de sens et de main avec franchissement.</b></p>	<p>Départ : en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite à droite en spirales. Effectuer une circumduction horizontale au-dessus de la tête vers l'intérieur coordonnée à un pas en avant de la jambe gauche, suivie d'une petite circumduction horizontale vers l'intérieur devant les jambes au sol coordonnée à un franchissement du ruban sur un pas en avant de la jambe droite (piqué dans la boucle dessinée par le ruban). Remonter le ruban en faisant ½ tour vers la gauche et effectuer une circumduction horizontale vers l'intérieur au-dessus de la tête. Changer de main au-dessus de la tête et effectuer une petite circumduction main gauche vers l'extérieur devant les jambes au sol coordonnée à un franchissement du ruban sur un pas</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Mobilisation articulaire du poignet dans la circumduction au sol devant les jambes -Le franchissement se fait immédiatement après le passage de la baguette devant et près des jambes.</p>	<p>-Respect du plan -Contrôle de l'énergie transmise au ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Précision de la forme du dessin</p>

				<p>en avant de la jambe gauche. Remonter le ruban en faisant ½ tour vers la gauche et effectuer une circumduction horizontale vers l'extérieur au-dessus de la tête. Changer demain au-dessus la tête et effectuer un élan main droite sous le bras gauche avant de revenir dans la position initiale.</p>		
		<b>E 4</b>	<p><b><u>Dans le plan sagittal :</u></b> <b>Mouvement en 8 vers l'avant avec attrapé du bout du ruban.</b></p>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite en spirale devant soi. Effectuer un mouvement en 8 dans le plan sagittal vers l'avant. A la fin de la 2<sup>ème</sup> circumduction (petite boucle) à gauche du corps, attraper le bout du ruban de la main gauche, tandis que la main droite ne s'arrête pas de manipuler. Effectuer à nouveau un mouvement en 8 vers l'avant avec le bout du ruban tenu. Lâcher celui-ci afin de revenir dans la position initiale.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Mobilisation articulaire du coude et du poignet dans la circumduction du côté opposé. -Anticiper la trajectoire du tissu pour attraper le bout</p>	<p>-Respect du plan -Contrôle de l'énergie transmise au ruban -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement -Précision de la forme du dessin -C'est le bout du ruban qui est attrapé (tolérance 20 cms)</p>
<b>Exploration des différentes formes de dessins</b>	<p>Spirales : avec changements de plans, de niveaux, de directions.</p>	<b>E 5</b>	<p><b>Circumduction en spirales avec tour complet.</b></p>	<p>Départ 1<sup>ère</sup> en dégagé 2de de la jambe droite, ruban tenu main droite en spirales sous le bras gauche. Poser le pied droit à plat en descendant les spirales devant soi près des jambes au sol. Poser le pied gauche sur ½ pointe devant le droit et enclencher un tour enveloppé vers la droite tandis que le bras droit effectue une circumduction complète sans arrêter les spirales (en les montant au-dessus de la tête).</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation conjointe de l'articulation du poignet pour les spirales et de l'épaule pour la circumduction</p>	<p>-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Régularité des spirales pour la circumduction</p>

				Revenir de face en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban sur le côté droit.		
		<b>E 6</b>	<b><u>Dans le plan sagittal :</u> ½ Circumduction vers l'arrière en spirales, ½ tour, spirales dans le plan dorsal. En déplacement.</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite en spirale devant soi. Reculer en marchant sur ½ pointes avec ½ tour vers la droite en montant simultanément les spirales dans le plan sagittal au-dessus de la tête (1/2 circumduction) : Continuer à se déplacer en avant après le ½ tour sans arrêter les spirales (dans le plan dorsal), baguette tenue vers l'arrière à l'horizontale par le bras droit tendu à la verticale haute. Terminer par une circumduction vers l'avant dans le plan sagittal. Retour dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation conjointe de l'articulation du poignet pour les spirales et de l'épaule pour la circumduction	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Régularité des spirales
		<b>E 7</b>	<b><u>Dans le plan horizontal :</u> Circumduction complète en spirales au niveau de la tête avec cambré.</b>	Départ 6 <sup>ème</sup> pieds à plat, ruban tenu main droite en spirales sous le bras gauche. Réaliser une circumduction horizontale vers l'extérieur en spirale au niveau de la tête durant tout le parcours du ruban ; extension dorsale quand le ruban passe derrière. Fin bras à la seconde en spirales.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation conjointe de l'articulation du poignet pour les spirales et de l'épaule pour la circumduction	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Régularité des spirales
	Serpentins : avec changements de plans, de niveaux, de directions.	<b>E 8</b>	<b>Circumduction en serpentins avec tour complet.</b>	Départ en 1 <sup>ère</sup> , pieds à plat, ruban tenu main droite, à droite du corps. Elan vers le bas et la gauche, circumduction vers l'intérieur dans le plan frontal coordonnée à un pas glissé vers la droite. Quand la baguette passe devant les pieds,	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation conjointe de	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement.

				<p>enclencher des serpentins en posant le pied gauche devant le droit pour enclencher un tour enveloppé vers la droite. Durant le tour, effectuer une circumduction en serpentins : monter les serpentins au-dessus de la tête pendant le 1<sup>er</sup> ½ tour et les descendre jusqu'au sol durant le 2<sup>ème</sup> ½ tour. Circumduction (lisse) vers l'intérieur dans le plan frontal pour revenir dans la position initiale sur ½ pointes.</p>	<p>l'articulation du poignet pour les serpentins et de l'épaule pour la circumduction</p>	<p>-Précision de la forme du dessin -Régularité des serpentins</p>
		<b>E 9</b>	<p><b>Serpentins derrière soi, en avançant, bras à la verticale haute, circumduction sagittale vers l'avant en serpentins en tournant.</b></p>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite, tissu posé au sol derrière soi, bras droit le long du corps. Elan sagittal vers l'avant en montant le ruban au-dessus de la tête. Marcher sur ½ pointes en avant en réalisant des serpentins derrière soi, bras à la verticale haute. Descendre progressivement les serpentins devant soi en posant le pied gauche devant le pied droit pour enclencher un tour enveloppé vers la droite. Effectuer une circumduction en serpentins pendant le tour : le ruban passe près des pieds puis remonte au-dessus de la tête. Retour de face en continuant à descendre le ruban en serpentins devant soi jusqu'au sol. Enchaîner par une circumduction sagittale vers l'avant (lisse) et arrêter le ruban après un élan sous le bras gauche.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation conjointe de l'articulation du poignet pour les serpentins et de l'épaule pour la circumduction</p>	<p>-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Régularité des serpentins</p>

		<b>E 10</b>	<b>Serpentins derrière soi au-dessus de la tête, en avançant, changement de plan devant soi, serpentins dans le plan horizontal en tournant.</b>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite, tissu posé au sol derrière soi, bras droit le long du corps.</p> <p>Élan sagittal vers l'avant en montant le ruban au-dessus de la tête. Marcher sur ½ pointes en avant en réalisant des serpentins derrière soi, bras à la verticale haute. Descendre progressivement les serpentins devant soi au niveau de la poitrine, baguette à l'horizontale. Changer de plan en passant dans le plan horizontal sans arrêter les serpentins : les serpentins sont dans le dos (poignet ouvert). Faire un tour complet vers la gauche en serpentins. Élan horizontal vers la gauche avant d'arrêter le ruban sous le bras droit.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras</p> <p>-Mobilisation conjointe de l'articulation du poignet pour les serpentins et de l'épaule pour la circumduction</p> <p>-Le changement de plan se fait rapidement lors du passage de la baguette à l'horizontale coordonné au déclenchement du tour</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-La totalité du ruban est en mouvement.</p> <p>-Précision de la forme du dessin</p> <p>-Régularité des serpentins</p>
	Alternance des différentes amplitudes de dessins.	<b>E 11</b>	<b>Circumductions horizontales « grand, :moyen, grand»</b>	<p>Départ en 6<sup>ème</sup> pieds à plat, ruban tenu main droite, tissu posé au sol derrière soi, bras droit le long du corps.</p> <p>Effectuer une grande circumduction horizontale au-dessus de la tête vers l'intérieur puis 2 circumductions de taille moyenne en mobilisant les articulations du coude et du poignet (corps à l'intérieur du dessin formé par le ruban) et finir par une grande circumduction, toujours dans le même sens. Arrêter le ruban par un élan sous le bras gauche.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras dans les grandes circumductions</p> <p>-Mobilisation de l'épaule pour la grande circumduction</p> <p>-Descente du coude fléchi devant soi, l'avant bras oscille autour d'un axe vertical avec la</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-La totalité du ruban est en mouvement.</p> <p>-Précision de la forme du dessin</p> <p>-Corps dans le dessin formé par le ruban sans contact avec celui-ci</p>

					mobilisation du poignet	
Explorations des différents types de franchissements	Les franchissements	E 12	<p><b><u>Dans le plan frontal :</u></b>  <b>Circumductions vers l'intérieur, avec franchissements du ruban en marchant puis en saut en tournant.</b></p>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite à la 2<sup>de</sup> en spirales.            Effectuer une circumduction dans le plan frontal vers l'intérieur en avançant le pied gauche. Enchaîner une 2<sup>ème</sup> circumduction avec franchissement sur l'avancée du pied droit puis une 3<sup>ème</sup> avec franchissement sur la prise d'appel pied du pied gauche. Réaliser un saut de chat en tournant vers la gauche en réalisant une 4<sup>ème</sup> circumduction en tournant. Retour dans la position initiale.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps            -Allongement des bras            -Mobilisation de l'articulation de l'épaule            -Le franchissement se fait immédiatement après le passage de la baguette devant et près des jambes.</p>	<p>-Respect du plan            -Amplitude et continuité du mouvement            -La totalité du ruban est en mouvement.            -Précision de la forme du dessin            -Contrôle du rythme</p>
		E 13	<p><b><u>Dans le plan sagittal :</u></b>  <b>Mouvements en huit avec franchissements droite/gauche alternés.</b></p>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite devant soi, en spirales.            1<sup>ère</sup> circumduction sagittale à droite vers l'avant sur un pas gauche, 2<sup>ème</sup> circumduction à droite avec franchissement vers la droite par la jambe droite, 3<sup>ème</sup> circumduction à gauche du corps (coude fléchi) avec franchissement vers la gauche par la jambe gauche. Renouveler les franchissements alternés droite/gauche sur le mouvement en 8 vers l'avant dans le plan sagittal. Elan sous le bras gauche, retour dans la position initiale.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps            -Allongement des bras            -Mobilisation de l'articulation de l'épaule            -Le franchissement se fait immédiatement après le passage de la baguette devant et près des jambes.</p>	<p>-Respect du plan            -Amplitude et continuité du mouvement            -La totalité du ruban est en mouvement.            -Précision de la forme du dessin            -Contrôle du rythme</p>

		<b>E 14</b>	<p><b><u>Dans le plan horizontal :</u></b>  <b>3 passages par-dessus les spirales (au sol) en sauts en tournant.</b></p>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite sous le bras gauche en spirales.  Appel droite devant soi en amenant les spirales au sol devant les pieds.  Franchissement par-dessus les spirales en saut de chat en tournant vers la droite. Enchaîner 3 franchissements en saut en tournant ; le ruban dessine une cercle au sol en spirales. Fin en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, bras devant soi en spirales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Accompagnement de l'engin avec le corps</li> <li>-Allongement des bras</li> <li>-Le bras droit reste fixé à droite; baguette à l'oblique basse.</li> <li>-Seule l'articulation des poignets est mobilisée pendant les franchissements en spirale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respect du plan</li> <li>-Amplitude et continuité du mouvement</li> <li>-La totalité du ruban est en mouvement.</li> <li>-Précision de la forme du dessin</li> <li>-Contrôle du rythme</li> <li>-Contrôle des orientations</li> </ul>
<p><b>Exploration des différents modes de propulsion du ruban</b></p>	<p>Par la baguette ou par le tissu :  Echappés, préparation aux grands lancés et lancés.</p>	<b>E 15</b>	<p><b><u>Dans le plan sagittal :</u></b>  <b>Echappé de la baguette vers l'arrière avec ½ tour et changement de main.</b></p>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite devant soi en spirales.  Elan vers le bas et l'arrière sur une flexion des jambes. Echappé de la baguette sur une extension des jambes, bras à l'oblique haute. La baguette fait un tour complet pendant son envol dans le plan sagittal en passant au-dessus de la tête. ½ tour de la gymnaste vers la gauche avec les 2 bras à la verticale haute. Rattraper le bout de la baguette main gauche en enchaînant une circumduction sagittale vers l'avant coté gauche. Retour dans la position initiale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Accompagnement de l'engin avec le corps</li> <li>-Allongement des bras</li> <li>-Fixation du bras à l'oblique haute au moment de l'échappé avec appui du pouce sur la baguette et soulèvement des autres doigts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respect du plan</li> <li>-Amplitude et continuité du mouvement</li> <li>-La totalité du ruban est en mouvement.</li> <li>-Aucun contact avec une autre partie du corps que la main</li> <li>-Boucle complète de la baguette</li> <li>- Contrôle de la réception : rattrapé du bout de la baguette, le plus haut possible.</li> </ul>
		<b>E 16</b>	<p><b><u>Dans le plan sagittal :</u></b>  <b>Préparation du lancé à boucle vers l'arrière.</b></p>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite devant soi en spirales.  Circumduction sagittale à droite vers l'arrière. Lorsque la baguette arrive à l'oblique arrière basse,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Accompagnement de l'engin avec le corps</li> <li>-Flexion des jambes et flexion du bras lors de l'attrapé du tissu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respect du plan ruban</li> <li>-Amplitude et continuité du mouvement</li> <li>-Aucun contact avec une autre partie du corps que la main</li> </ul>

				<p>enclencher la bascule de la baguette vers l'arrière (passage sur le dos de la main). Echappé la baguette en envoyant le bout de celle-ci vers l'arrière. Attraper le tissu en pronation (à environ 15 cm de l'émerillon) sur une flexion des jambes et effectuer une ½ circumduction sagittale vers l'arrière sur une extension des jambes. ½ tour vers la droite pour rattraper la baguette main gauche sans lâcher le tissu main droite. Lâcher le tissu en enchainant une circumduction sagittale vers l'avant; bras libres tendus à la verticale haute pendant le ½ tour. Retour en position initiale.</p>	<p>puis extension des jambes et allongement du corps et des bras -Attraper le tissu par-dessus en pronation en arrière de l'axe du corps -La baguette passe entre le corps et le tissu</p>	
		E 16-1	<p><b><u>Dans le plan sagittal :</u></b> <b>Lancer à partir de la baguette.</b></p>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite devant soi en spirales. Elan vers l'arrière suivi d'une circumduction sagittale à droite vers l'arrière coordonné à une flexion/extension des jambes. Lancer le ruban par la baguette devant soi sur bras tendu coordonné à une flexion/extension des jambes. La baguette fait un ½ tour sagittal vers l'avant pendant l'envol. Rattraper le bout de la baguette main droite, après un petit déplacement marché vers l'avant, et enchaîner une circumduction sagittale vers l'avant. Retour dans la position initiale.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement et fixation du bras à l'oblique haute -Verticalité et allongement du corps -Accélération du mouvement pour lancer</p>	<p>-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -Aucun contact avec une autre partie du corps que la main -La totalité du ruban est en mouvement. - Contrôle de la réception : rattrapé du bout de la baguette, le plus haut possible.</p>

		E16-2	<p><b><u>Dans le plan sagittal :</u></b>  <b>Lancé vers l'avant, sans boucle par le tissu.</b></p>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main gauche, tissu posé au sol devant soi.</p> <p>Circumduction sagittale à gauche vers l'avant coordonné à une flexion/extension des jambes.</p> <p>Attrapé le tissu (à 15cm environ de l'émerillon) devant soi avec la main droite ; le bras gauche tendu à la verticale haute tenant la baguette le long du bras, la main droite tenant le tissu au niveau de la poitrine. Lâcher la baguette devant soi ; celle-ci fait une circumduction sagittale vers l'avant. Lancer le ruban par le tissu vers l'avant, main droite, bras fixé à la verticale haute, coordonné à une flexion/extension des jambes. Rattraper le bout de la baguette main droite, après un petit déplacement marché vers l'avant, et enchaîner une circumduction sagittale vers l'avant. Retour dans la position initiale avec spirales.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps          -Allongement et fixation du bras à la verticale haute          -Verticalité et allongement du corps          -Accélération du mouvement pour lancer</p>	<p>-Respect du plan ruban          -Amplitude et continuité du mouvement          -Aucun contact avec une autre partie du corps que la main          -La totalité du ruban est en mouvement.          -Contrôle de la vitesse, de l'énergie donnée au ruban          - Contrôle de la réception : rattrapé du bout de la baguette, le plus haut possible.</p>
Boomerang		E 17	<p><b><u>Dans le plan sagittal :</u></b>  <b>Lancé boomerang en arrière.</b></p>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite devant soi en spirales.</p> <p>Petite circumduction sagittale à gauche du corps vers l'avant pour former une boucle; attraper le bout du ruban. ramener le ruban tenu à 2 mains, au sol devant soi. Echapper la baguette (sans boucle) en la « tirant » vers l'arrière, bras fléchi. Attraper le tissu par-dessus en pronation (15cm environ de l'émerillon) pour lancer le ruban en</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps          -Allongement et fixation du bras à l'oblique haute          -Verticalité et allongement du corps          -Attraper le tissu par-dessus en pronation en arrière de l'axe du corps</p>	<p>-Respect du plan ruban          -Amplitude et continuité du mouvement          -Aucun contact avec une autre partie du corps que la main          -La totalité du ruban est en mouvement.          -Contrôle de la vitesse, de l'énergie donnée au ruban          - Contrôle de la réception : rattrapé du bout de la baguette</p>

				<p>arrière sur bras tendu coordonné à une flexion/extension des jambes. Les 2 bras montent à la verticale haute. ½ tour vers la gauche de la gymnaste. Quand la baguette effleure le sol, baisser énergiquement le bras tendu qui tient le bout du ruban, coordonné à une flexion/extension des jambes. Cette action fait revenir la baguette vers soi (effet boomerang). Lâcher le tissu et rattraper le bout de la baguette main droite. Enchaîner une circumduction sagittale vers l'avant. Retour dans la position initiale.</p>	<p>-Accélération du mouvement pour lancer -Bout du ruban fixé à la verticale haute avant de baisser le bras tendu devant soi pour faire revenir la baguette</p>	
--	--	--	--	--	---	--

**REPERTOIRE COUPE FORMATION RUBAN**

**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 ruban	Elans, circumductions, mouvements en huit	E 1	<p><b><u>Dans le plan frontal/dorsal :</u></b>  <b>Mouvement en 8 en tournant</b>  <b>(au niveau de la taille dans le plan dorsal)</b></p>	<p>Départ : en 6<sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite à droite en spirales. Effectuer une circumduction frontale vers l'extérieur. Passer le bras droit dans le dos au niveau de la taille et effectuer une circumduction vers l'extérieur dans le plan dorsal en fléchissant le coude coordonné à la pose du pied droit devant le pied gauche. Dès la fin de cette circumduction dorsale, enclencher un tour enveloppé vers la gauche en réalisant une autre circumduction frontale dans le même sens. Retour dans la position initiale.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps          -Mobilisation articulaire du coude et du poignet dans la circumduction plan dorsal          -Attendre la fin de la circumduction dorsale pour enclencher la rotation.</p>	<p>-Respect du plan          -Contrôle de l'énergie transmise au ruban          -Amplitude et continuité du mouvement          -La totalité du ruban est en mouvement          -Précision de la forme du dessin</p>
		E 2	<p><b><u>Dans le plan sagittal :</u></b>  <b>Mouvement en 8 avec changement de direction, de sens et de main avec franchissement du ruban.</b></p>	<p>Départ : en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite devant soi en spirales. Effectuer une circumduction sagittale à droite vers l'avant coordonnée à un franchissement latéral du ruban. Passer le bras droit par-dessus le bras gauche tendu à l'horizontale devant et effectuer une circumduction sagittale vers l'avant à gauche du corps en fléchissant le coude. A la fin de cette circumduction, enclencher un ½ tour enveloppé vers la droite (pose du pied gauche devant) en changeant de main en bas à droite près du corps simultanément. Effectuer une circumduction sagittale main gauche vers l'arrière à gauche du corps coordonnée à un franchissement latéral vers la gauche du ruban. Passer le bras gauche par-dessus le bras droit tendu à l'horizontale devant et</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps          -Mobilisation articulaire du coude et du poignet dans la circumduction du coté opposé          -Le franchissement latéral se fait immédiatement après le passage de la baguette à côté de la hanche</p>	<p>-Respect du plan          -Contrôle de l'énergie transmise au ruban          -Amplitude et continuité du mouvement          -La totalité du ruban est en mouvement          -Précision de la forme du dessin</p>

				effectuer une circumduction sagittale vers l'arrière à droite du corps en fléchissant le coude. A la fin de cette circumduction, enclencher un ½ tour détourné vers la gauche en montant le bras. Changer de main. Retour dans la position initiale.		
		E 3	<p><b><u>Dans le plan horizontal/dorsal/frontal</u></b>  <b>⋮</b>  <b>Mouvement en 8 avec changement de plan.</b></p>	<p>Départ : en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite devant soi en spirales.  Effectuer une circumduction horizontale au-dessus de la tête vers l'extérieur coordonnée à un pas en avant. Passer le bras droit dans le dos en fléchissant le coude et les jambes..  Changer de plan en relâchant le dos en avant et en effectuer une petite circumduction dans le plan dorsal vers l'extérieur (coude fléchi dans le dos). Ramener le ruban devant soi en redressant le buste et en tendant les jambes. Effectuer une ½ circumduction frontale vers la droite et l'extérieur. Retour dans la position initiale, bras à droite.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps  -Mobilisation articulaire du coude et du poignet dans la circumduction dorsale  -Le changement de plan se fait quand la baguette est dans le dos à l'horizontale à gauche du corps  -Le relâchement du dos facilite la mobilisation du poignet pour changer de sens.</p>	<p>-Respect du plan  -Contrôle de l'énergie transmise au ruban  -Amplitude et continuité du mouvement  -La totalité du ruban est en mouvement  -Précision de la forme du dessin</p>

		E 4	<p><b><u>Dans le plan sagittal :</u></b>  <b>Mouvement en 8 vers l'arrière avec attrapé du bout du ruban.</b></p>	<p>Départ en 6<sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite en spirale devant soi. Effectuer élan vers le bas et l'arrière puis enchaîner une circumduction vers l'arrière en attrapant le bout du ruban de la main gauche devant soi, tandis que la main droite ne s'arrête pas de manipuler. Effectuer un mouvement en 8 vers l'arrière avec le bout du ruban tenu. Le tout coordonné à la flexion/extension des jambes. Lâcher celui-ci afin de revenir dans la position initiale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Accompagnement de l'engin avec le corps</li> <li>-Mobilisation articulaire du coude et du poignet dans la circumduction du côté opposé.</li> <li>-Anticiper la trajectoire du tissu pour attraper le bout</li> <li>-Attraper le tissu devant soi loin du corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respect du plan</li> <li>-Contrôle de l'énergie transmise au ruban</li> <li>-Amplitude et continuité du mouvement</li> <li>-La totalité du ruban est en mouvement</li> <li>-Précision de la forme du dessin</li> <li>-C'est le bout du ruban qui est attrapé (tolérance 20 cms)</li> </ul>
<p><b>Exploration des différentes formes de dessins</b></p>	<p>Spirales : avec changements de plans, de niveaux, de directions.</p>	E 5	<p><b>Circumduction en spirales avec tour complet et changement de niveau de la gymnaste.</b></p>	<p>Départ en 6<sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite en spirale du coté droit.          Poser le genou droit au sol en faisant un ¼ de tour vers la droite. Continuer à tourner vers la droite au sol en resserrant les genoux en coordonnant la montée des spirales au-dessus de la tête. Lever le genou droit pour se relever dans la position initiale en coordonnant la descente des spirales. Le ruban a fait une circumduction complète en spirales en passant par le haut puis par le bas pendant le tour complet sur les genoux.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Accompagnement de l'engin avec le corps</li> <li>-Allongement des bras</li> <li>-Mobilisation conjointe de l'articulation du poignet pour les spirales et de l'épaule pour la circumduction</li> <li>-Les spirales passent au dessus de tête puis près des pieds pour dessiner un grand cercle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respect du plan</li> <li>-Amplitude et continuité du mouvement</li> <li>-La totalité du ruban est en mouvement.</li> <li>-Précision de la forme du dessin</li> <li>-Régularité des spirales</li> </ul>

		E 6	<p><b><u>Dans le plan sagittal :</u></b>  <b>Spirales « fixées » avec tour complet du corps avec cambré.</b></p>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite en spirale devant soi. Sans déplacer le ruban, toujours en spirales, réaliser un tour complet vers la gauche en fixant le bras droit ; avec une extension dorsale quand le ruban est dans le plan dorsal. Retour dans la position initiale.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps          -Allongement des bras          -Fixation du bras qui manipule (mobilisation du poignet) pendant tout l'exercice.</p>	<p>-Respect du plan          -Amplitude et continuité du mouvement          -La totalité du ruban est en mouvement.          -Précision de la forme du dessin          -Régularité des spirales</p>
		E 7	<p><b><u>Dans le plan horizontal :</u></b>  <b>Circumduction complète en spirales au niveau de la tête avec cambré suivie de spirales « fixées » (bras dans le dos) avec tour complet du corps.</b></p>	<p>Départ 6<sup>ème</sup> pieds à plat, ruban tenu main droite en spirales sous le bras gauche. Réaliser une circumduction horizontale vers l'extérieur en spirales au niveau de la tête durant tout le parcours du ruban ; extension dorsale quand le ruban passe derrière. Sans arrêter les spirales, ouvrir le bras droit à la 2<sup>de</sup> et le passer derrière le dos en fléchissant le coude : ruban en spirales, tenu main droite du côté gauche du corps, au niveau de la taille (bras dans le dos). Dégager la jambe droite à la 2<sup>de</sup> pour effectuer un tour complet (déboulé) vers la droite en fixant le ruban, toujours en spirales. Le ruban ne s'est pas déplacé. Retour dans la position initiale en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps          -Allongement des bras (hors enroulement)          -Mobilisation conjointe de l'articulation du poignet pour les spirales et de l'épaule pour la circumduction dans la première partie.          -Fixation du bras qui manipule (mobilisation du poignet) dans la 2<sup>ème</sup> partie.</p>	<p>-Respect du plan          -Amplitude et continuité du mouvement          -La totalité du ruban est en mouvement.          -Précision de la forme du dessin          -Régularité des spirales</p>

	Serpentins : avec changements de plans, de niveaux, de directions.	<b>E 8</b>	<b>Descente et montée du ruban en serpentins devant soi avec changement de niveau de la gymnaste.</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite (posé au sol), bras dans le prolongement du corps. Effectuer un pas en avant en montant le ruban devant soi par élan. Lorsque le tissu passe dans le plan dorsal, bras tendu à la verticale haute, enclencher des serpentins. Effectuer une ½ circumduction vers l'avant en descendant les serpentins jusqu'au sol devant soi coordonnée à la pose de genou gauche au sol. Remonter les serpentins jusqu'au niveau de la tête devant soi, émerillon vers le haut, en se relevant du sol. Enchaîner par une circumduction sagittale (lisse) vers l'arrière coordonnée à un pas vers l'avant, avant d'arrêter le ruban sous le bras gauche en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation conjointe de l'articulation du poignet pour les serpentins et de l'épaule pour la circumduction	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Régularité des serpentins
		<b>E 9</b>	<b>Serpentins derrière soi, en avançant, bras à la verticale haute, circumduction sagittale vers l'avant en serpentins en tournant avec changement de main.</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite, tissu posé au sol derrière soi, bras droit le long du corps. Elan sagittal vers l'avant en montant le ruban au-dessus de la tête. Marcher sur ½ pointes en avant en réalisant des serpentins derrière soi, bras à la verticale haute. Descendre progressivement les serpentins devant soi en posant le pied gauche devant le pied droit pour enclencher un tour enveloppé vers la droite. Effectuer une circumduction en serpentins pendant le tour : le ruban passe près des pieds puis remonte au-dessus de la tête. Avant le dernier ½ tour, changer de main au dessus de la tête	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation conjointe de l'articulation du poignet pour les serpentins et de l'épaule pour la circumduction -Le changement de main se fait en haut loin du corps en conservant la direction de la baguette.	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Régularité des serpentins

				sans arrêter les serpentins. Retour de face en continuant à descendre le ruban en serpentins devant soi jusqu'au sol main gauche. Enchaîner par une circumduction sagittale vers l'avant (lisse) et arrêter le ruban après un élan sous le bras droit.		
		<b>E 10</b>	<b>Serpentins derrière soi au-dessus de la tête, en avançant, changements de plan et de main devant soi, serpentins dans le plan horizontal en tournant.</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite, tissu posé au sol derrière soi, bras droit le long du corps. Elan sagittal vers l'avant en montant le ruban au-dessus de la tête. Marcher sur ½ pointes en avant en réalisant des serpentins derrière soi, bras à la verticale haute. Descendre progressivement les serpentins devant soi au niveau de la poitrine, baguette à l'horizontale. Simultanément, changer de plan en passant dans le plan horizontal et de main, passage dans la main gauche sans arrêter les serpentins : les serpentins sont devant soi. Faire un tour complet vers la gauche en serpentins. Elan horizontal vers la gauche avant d'arrêter le ruban, bras 2de.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation conjointe de l'articulation du poignet pour les serpentins et de l'épaule pour la circumduction -Les changements de plan et de main se font rapidement lors du passage de la baguette à l'horizontale coordonné au déclenchement du tour	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Régularité des serpentins
	Alternance des différentes amplitudes de dessins.	<b>E 11</b>	<b>« Tire bouchon »</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite, en spirales, bras 2de. Effectuer une grande circumduction horizontale au-dessus de la tête vers l'intérieur puis avancer la jambe droite en fente en allongeant et en fixant le bras droit à l'oblique haute devant soi. Par des oscillations du	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Accélération du poignet	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement.

				bras et une accélération des mouvements du poignet, le ruban forme des spirales autour du bras droit. Revenir en 5 <sup>ème</sup> (en reculant) en sortant le bras droit du dessin par une circumduction sagittale vers l'avant. Arrêter le ruban par un élan sous le bras gauche.		-Précision de la forme du dessin -Bras dans le dessin formé par le ruban (spirales) sans contact avec celui-ci
<b>Explorations des différents types de franchissements</b>	Les franchissements	<b>E 12</b>	<b><u>Dans le plan dorsal :</u> Elans avec franchissements du ruban en marchant en arrière.</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite à la 2 <sup>de</sup> en spirales. Effectuer une circumduction dans le plan frontal vers l'extérieur en reculant le pied gauche. Enchaîner un élan coude fléchi dans le plan dorsal avec franchissement sur le recul du pied droit. Elan vers la droite puis renouveler le franchissement en reculant. Finir par une circumduction frontale vers l'extérieur en s'arrêtant en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes. Retour dans la position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation de l'épaule -Le franchissement se fait immédiatement après le passage de la baguette devant et près des jambes.	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Contrôle du rythme
		<b>E 13</b>	<b><u>Dans le plan frontal :</u> Circumductions avec franchissements du ruban en sautillés, en changeant de direction.</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite en 2 <sup>de</sup> , en spirales. 1 <sup>ère</sup> circumduction frontale vers l'intérieur en avançant le pied gauche, franchissement du ruban par la jambe droite juste après que la baguette soit passée en bas devant les jambes. 2 <sup>ème</sup> circumduction en faisant un ½ tour du corps vers la droite en sautant appel droit en franchissant le ruban par la jambe gauche. 3 <sup>ème</sup> circumduction en faisant un ½ tour du corps vers la droite en sautant appel gauche en franchissant le ruban par la jambe droite. 4 <sup>ème</sup> circumduction en franchissant le ruban par la jambe	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation de l'articulation de l'épaule -Le franchissement se fait immédiatement après le passage de la baguette devant et près des jambes.	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Contrôle du rythme -Contrôle des orientations

				gauche. Un pas en serrant les pieds en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes : retour en position initiale.		
		<b>E 14</b>	<b>Roue sur une main avec passage par-dessus les spirales du ruban.</b>	Départ en 1 <sup>ère</sup> avec dégagé de la jambe droite devant, ruban tenu main droite sous le bras gauche. Effectuer des spirales du côté gauche ; le bras (libre) gauche passe par dessus les spirales pour aller se poser au sol devant soi avec appui simultané de la jambe droite et levée de la jambe gauche derrière. Réaliser une roue sur le bras gauche sans arrêter les spirales. Se redresser en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, spirales sous le bras gauche.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Le bras droit reste fixé (coude fléchi) pendant la roue : les spirales restent au même endroit jusqu'à la remontée.	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Précision de la forme du dessin -Contrôle des orientations
<b>Exploration des différents modes de propulsion du ruban</b>	Par la baguette : Echappés et préparation aux grands lancés	<b>E 15</b>	<b><u>Dans le plan horizontal :</u> Echappé de la baguette devant soi avec changement de main.</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite à la 2 <sup>de</sup> en spirales. Circumduction horizontale vers l'intérieur. Echappé de la baguette devant soi à l'horizontale au niveau de la poitrine coordonné à une flexion/extension des jambes. La baguette fait un 1/2 tour (boucle) pendant son envol dans le plan horizontal dans l'axe médian du corps. Rattraper le bout de la baguette main gauche, à gauche, en enchainant une circumduction horizontale vers l'extérieur Retour dans la position initiale, ruban en spirales tenu main gauche..	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Fixation du bras (bras direction 2) au moment de l'échappé avec « cassé » du poignet. -La « boucle » de la baguette se fait dans l'axe médian du corps	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -La totalité du ruban est en mouvement. -Aucun contact avec une autre partie du corps que la main -Boucle de la baguette - Contrôle de la réception : rattrapé du bout de la baguette

		<b>E16</b>	<p><b><u>Dans le plan sagittal :</u></b> <b>Lancé vers l'arrière à boucle par le tissu.</b></p>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite devant soi en spirales. Circumduction sagittale à droite vers l'arrière. Lorsque la baguette arrive à l'oblique arrière basse, enclencher la bascule de la baguette vers l'arrière (passage sur le dos de la main). Echappé la baguette en envoyant le bout de celle-ci vers l'arrière. Attraper le tissu en pronation (à environ 15 cm de l'émerillon) sur une flexion des jambes et lancer l'engin bras fixé à l'oblique haute bras tendu sur une extension des jambes. Le ruban est lancé vers le haut et l'arrière. ½ tour vers la droite pour rattraper la baguette main droite en enchainant une circumduction sagittale vers l'avant; bras libres tendus à la verticale haute pendant le ½ tour. Retour en position initiale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Accompagnement de l'engin avec le corps</li> <li>-Flexion des jambes et flexion du bras lors de l'attrapé du tissu puis extension des jambes et allongement du corps et des bras pour lancer</li> <li>-Attraper le tissu par-dessus en pronation en arrière de l'axe du corps</li> <li>-La baguette passe entre le corps et le tissu</li> <li>-Accélération du mouvement pour lancer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respect du plan ruban</li> <li>-Amplitude et continuité du mouvement</li> <li>-Aucun contact avec une autre partie du corps que la main</li> <li>-La totalité du ruban est en mouvement.</li> <li>-Contrôle de la vitesse, de l'énergie donnée au ruban</li> <li>- Contrôle de la réception : rattrapé du bout de la baguette, le plus haut possible.</li> </ul>
		<b>E 16-1</b>	<p><b><u>Dans le plan sagittal :</u></b> <b>Lancé vers l'arrière, sans boucle par le tissu.</b></p>	<p>Départ en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite devant soi en spirales. Circumduction sagittale à droite vers l'arrière. Lorsque la baguette arrive à l'horizontale devant soi. Echappé la baguette sans boucle en la « tirant » vers l'arrière, bras fléchi. Attraper le tissu par-dessus en pronation (15cm environ de l'émerillon) pour lancer le ruban en arrière sur bras tendu coordonné à une flexion/extension des jambes. ½ tour vers la droite de la gymnaste, bras à la verticale haute.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Accompagnement de l'engin avec le corps</li> <li>-Allongement et fixation du bras à l'oblique haute</li> <li>-Verticalité et allongement du corps</li> <li>-Attraper le tissu par-dessus en pronation en arrière de l'axe du corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respect du plan ruban</li> <li>-Amplitude et continuité du mouvement</li> <li>-Aucun contact avec une autre partie du corps que la main</li> <li>-La totalité du ruban est en mouvement.</li> <li>-Contrôle de la vitesse, de</li> </ul>

				Rattraper le bout de la baguette main droite, après un petit déplacement marché vers l'avant, et enchaîner une circumduction sagittale vers l'avant. Retour dans la position initiale.	-Accélération du mouvement pour lancer	l'énergie donnée au ruban - Contrôle de la réception : rattrapé du bout de la baguette, le plus haut possible.
		<b>E 16-2</b>	<b><u>Dans le plan sagittal :</u> Lancé vers l'avant, avec boucle par le tissu.</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite devant soi en spirales. Circumduction sagittale à droite vers l'arrière. Lorsque la baguette arrive à l'oblique arrière basse, enclencher la bascule de la baguette vers l'arrière (passage sur le dos de la main). Echappé la baguette en envoyant le bout de celle-ci vers l'arrière. Attraper le tissu en pronation (à environ 15 cm de l'émerillon) sur une flexion des jambes et lancer l'engin bras fixé à l'oblique haute bras tendu sur une extension des jambes, sans casser le poignet. Le ruban est lancé vers le haut et l'avant. Après un déplacement marché vers l'avant, rattraper la baguette main droite en enchaînant une circumduction sagittale vers l'avant. Retour en position initiale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Flexion des jambes et flexion du bras lors de l'attrapé du tissu puis extension des jambes et allongement du corps et des bras pour lancer -Attraper le tissu par-dessus en pronation en arrière de l'axe du corps -La baguette passe entre le corps et le tissu -Accélération du mouvement pour lancer	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -Aucun contact avec une autre partie du corps que la main -La totalité du ruban est en mouvement. -Contrôle de la vitesse, de l'énergie donnée au ruban - Contrôle de la réception : rattrapé du bout de la baguette, le plus haut possible.
	Par le tissu : Préparation aux grands lancés	<b>E 17</b>	<b><u>Dans le plan sagittal :</u> Lancé boomerang en arrière, retour avec passage par-dessus la gymnaste ; fin avec pliage du ruban.</b>	Départ en 5 <sup>ème</sup> sur ½ pointes, ruban tenu main droite devant soi en spirales. Petite circumduction sagittale à gauche du corps vers l'avant pour former une boucle; attraper le bout du ruban, main gauche et ramener le	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement et fixation du bras à l'oblique haute	-Respect du plan ruban -Amplitude et continuité du mouvement -Aucun contact avec une autre

				<p>ruban tenu à 2 mains, au sol devant soi. Echapper la baguette (sans boucle) en la « tirant » vers l'arrière, bras fléchi. Attraper le tissu par-dessus en pronation (15cm environ de l'émerillon) pour lancer énergiquement le ruban en arrière sur bras tendu coordonné à une flexion/extension des jambes. Le tissu se tend derrière soi à l'horizontale. Les 2 bras montent à la verticale haute : la main droite attrape le tissu derrière la main gauche le plus loin possible pour pouvoir ramener le ruban devant soi avec la participation de tout le corps, coordonné à un pas en avant. La baguette et le tissu passe par-dessus la gymnaste, buste et tête baissés pour se poser au sol loin devant. Se redresser en faisant un pas en arrière tout en ramenant la baguette à portée de main en pliant le ruban 2 fois. Soulever la baguette et l'attraper main droite ; élan vers la droite en lâchant le tissu. Retour dans la position initiale.</p>	<p>-Verticalité et allongement du corps -Attraper le tissu par-dessus en pronation en arrière de l'axe du corps -Accélération du mouvement pour lancer et pour faire revenir le ruban</p>	<p>partie du corps que la main -Contrôle de la vitesse, de l'énergie donnée au ruban - Contrôle de la réception</p>
--	--	--	--	---	---	---