

**PROGRAMME HONNEUR**  
**Catégorie 17 ans et plus**

**RUBAN**  
**(séquences)**

**Musique** Libre  
**Durée** 1' à 1'30''

***Réalisé par :***

***CNS GRS***

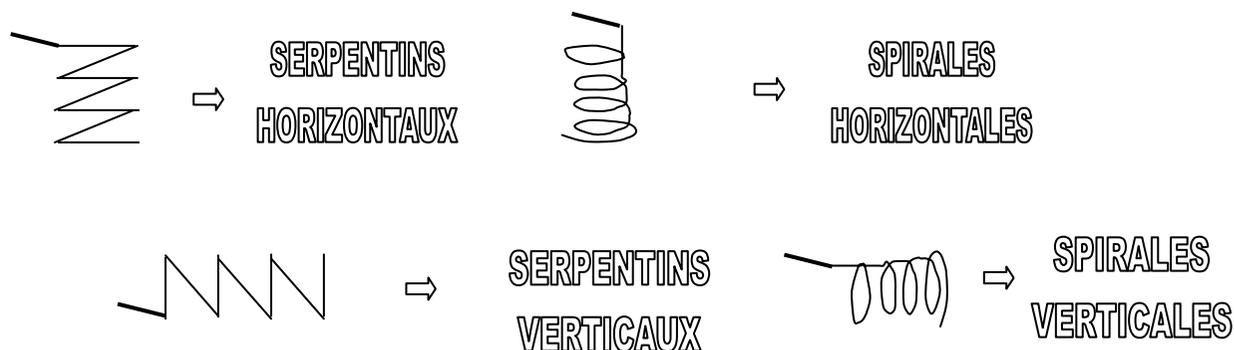
---

C'est le travail du poignet  
qui détermine le dessin.

**Abduction – adduction** du poignet =  
serpentins horizontaux.

**Flexion – extension** du poignet  
= serpentins verticaux.

La combinaison des deux donne la  
spirale.



**Le texte est écrit pour un départ ruban tenu dans MD, l'inversion de la séquence est possible (départ MG).  
Position du bras libre au choix sur l'ensemble des séquences en respectant le caractère de la musique.**

### Passage à travers, pivot attitude avant

Reculer en marche rapide avec relâchement du buste et de la tête,  
bras à l'oblique avant basse  
Se redresser en serrant les pieds en 6<sup>ème</sup> sur ½ pointes  
¼ de tour vers la droite  
Faire un pas droit sur le côté pour passer à travers le ruban puis  
resserrer le pied gauche sur le pied droit pour faire le huit. Répéter  
une 2<sup>ème</sup> fois  
  
½ tour vers la droite, resserrer les pieds sur ½ pointes en 6<sup>ème</sup>  
½ fente avant droite – Pivot 360° Attitude Avant sur ½ pointe

Spirales verticales sens extérieur (HT, D, Bs, G)

Agrandir le dessin pour réaliser une circumduction sur le plan vertical, frontal

Continuer la manipulation du ruban pour effectuer deux huit verticaux sur le  
plan vertical sagittal droite - gauche. (sens endroit ; AV, B, AR, HT)

Continuer le mouvement en passant par le bas pour enchaîner une  
circumduction sur le plan vertical sagittal sens envers (AV, HT, AR, B),  
terminer bras droit à gauche du corps par l'avant  
Serpentins verticaux

### Séquence 1

## Huit à l'horizontal, saut de biche

Pieds en 6<sup>ème</sup> sur ½ pointes, bras à l'horizontal à l'avant du corps  
Flexion dorsale à l'oblique arrière haute sur pieds plats

Déboulé vers la gauche (G-D-G-D) avec accompagnement du buste

Pivot 360° retiré en dehors (appui sur pied D, rotation vers la G.  
Terminer pieds serrés sur ½ pointes en 6<sup>ème</sup> .

Saut vertical appel pied G, jambe D en retiré Avant pied au genou.

Réunir pied D à pied G avec ¼ de tout à D, pas chassé D et pas suivi de saut de biche

Réunir pied G à pied D

## Serpentins en tournant, huit frontal dorsal, équilibre en retiré

4 pas en arrière (D-G-D-G)  
¼ de tour vers la droite par le pied droit  
Croiser le pied gauche devant le pied droit  
Tour sur 2 pieds sans les bouger  
Arriver pied croisé (droit avant gauche)  
Réunir pied D à pied G pour effectuer un ¼ de tour terminer pieds serrés penchée vers l'avant

Se redresser en effectuant un ½ tour

½ fente latérale gauche, puis ½ fente latérale droite avec transfert du poids du corps sans resserrer les jambes.  
Equilibre retiré en ouverture sur pied droit  
4 pas courus en arrière (D-G-D-G)

## Séquence 2

Spirales Horizontales sens intérieur (AV, G, AR, D).  
Agrandir le dessin pour réaliser une circumduction horizontale vers la gauche au dessus de la tête.  
Effectuer un huit horizontal vers la gauche en commençant par la petite boucle en bas à l'avant du corps ; lors de la grande boucle attraper le bout du ruban par la main gauche et terminer avec le ruban à l'arrière du corps.

Serpentins verticaux dans le dos, ruban tenu à deux mains

Lâcher la queue du ruban, Circumduction verticale sur le plan frontal (Ht, G, Bs, D) avec passage au-dessus du ruban pendant le saut.

Serpentins horizontaux au-dessus de la tête

Le ruban passe du haut vers l'avant toujours en serpentins

## Séquence 3

Serpentins horizontaux au sol

Le ruban reste à droite du corps toujours en serpentins horizontaux au sol

Faire un tour de bras tout en gardant les serpentins horizontaux (Bas-Droit-Haut-Gauche)

Circumduction horizontale vers à droite (Gauche-Devant-Droite-Arrière-Gauche) et continuer le mouvement pour changer de main derrière les genoux

Garder le ruban main gauche et continuer la circumduction horizontale (Gauche-Avant –Droite) et trouver le point mort

Huit vertical dorsal puis frontal

Circumduction verticale sur le plan frontal (Haut-Droite-Bas-Gauche)

Serpentins horizontaux au sol

¼ de tour vers la droite par le pied droit  
Croiser le pied gauche devant le pied droit

Le ruban reste à droite du corps toujours en serpentins horizontaux au sol