



**Association Cantonale Vaudoise de Gymnastique**  
Ch. de Maillefer 35 – 1052 Le Mont-sur-Lausanne  
<http://www.acvg.ch> – [info@acvg.ch](mailto:info@acvg.ch)

## **Test en gymnastique jeunesse Niveau 1 – Cerceau**

Position de départ :

Assis face au public (direction 1) dos droit, jambe gauche pliée devant pointe du pied touchant le genou droite, cerceau autour de soi (peut-être posé sur le pied droite), bras en diagonale sur le côté (bout des doigts peuvent toucher le sol), regard au sol.

Introduction 3 temps.

- |          |     |   |
|----------|-----|---|
| <b>A</b> | 4   | Attraper le cerceau sur le côté avec les mains et lever la tête.  |
|          | 5-6 | Monter le cerceau par-dessus la tête à l'horizontale, bras tendus.  |
|          | 7-8 | Redescendre le cerceau autour de soi (peut-être posé sur le pied droite).   |
| <b>B</b> | 1-2 | Ramener les jambes pliées devant soi, pieds au sol et genoux serrés.  |
|          | 3-4 | Passer le cerceau par-dessus la tête avec $\frac{1}{2}$ tour, finir bras tendus devant, cerceau touche le sol.                        |
|          | 5-6 | Se coucher en arrière, tendre les jambes, pieds serrés, le cerceau suit le mouvement et vient finir à plat au sol par-dessus la tête. |
|          | 7   | Lever jambe droite, venir pointer pied droite au sol à côté du genou gauche.  |
|          | 8   | Tendre jambe droite, pieds serrés.  |
| <b>C</b> | 1-2 | Redresser le haut du corps, dos droit, en passant par en haut, le cerceau termine à plat parallèle aux jambes.                        |
|          | 3-4 | $\frac{1}{4}$ de tour à droite (direction 3), jambes comme la position de départ mais jambe droite devant cerceau parallèle au sol.   |
|          | 5-6 | Se redresser sur les genoux et venir poser le cerceau à la verticale devant soi, cerceau tenu uniquement du bout des doigts.          |
|          | 7   | Poser pied gauche pour se relever, cerceau ne bouge pas.  |
|          | 8   | Fermer droit sur gauche, cerceau toujours dans la même position.  |

<b>D</b>	1-2	Ouvrir jambe gauche avec $\frac{1}{4}$ de tour, balancé à gauche (direction 1).
	3-4	Balancé à droite.
	5	Pas gauche.
	6	Demi-tour pas droite.
	7	Demi-tour pas gauche.
	8	Fermer droite sur gauche. (5-8 = tour complet du cerceau qui suit le mouvement. (5-8 = tour complet).
<b>E</b>	1-2	Ouvrir jambe droite à droite, balancé à droite (direction 1)
	3-4	Balancé à gauche.
	5	Pas droite.
	6	Demi-tour pas gauche.
	7	Demi-tour pas droite.
	8	Fermer gauche sur droite. (5-8 = tour complet du cerceau (5-8 = tour complet).
	1-4	Lancer le cerceau devant soi avec $\frac{1}{2}$ tour.
<b>F</b>	1-4	Sautiller avec petit déplacement en arc-de-cercle, départ pied droite, pieds joints à 4, finir direction 5.
	5-8	Pas marcher droite, gauche, droite, fermer gauche, tout en montant le cerceau en extension verticalement et le mettre derrière les épaules, bras qui le tiennent en arrondi par l'extérieur. Le cerceau doit toucher le corps.
<b>G</b>	1-4	Sautiller avec petit déplacement en arc-de-cercle, départ Pied droite, pieds joints à 4, finir direction 1.
	5-6	Tirer le cerceau à la verticale à droite, bras droite hauteur épaule, regard à droite, bras gauche le long du corps.
	7-8	Ouvrir pas gauche à gauche, passer le cerceau devant soi Comme une préparation de balancé.
<b>H</b>	1-4	Fermer pied gauche sur droite, grand cercle du cerceau Frontal avec changement de main en haut, bras tendus.
	5-8	Poser le cerceau au sol et le faire tourner avec la main droite tout en gardant cette main sur le cerceau. Stopper à 8, cerceau face à soi.
<b>I</b>	1-4	Reculer avec pas droite, gauche, droite, gauche et traîner le cerceau au sol.
	5-6	Pas droite en avant pour rentrer dans le cerceau. A 6, pointer gauche à côté droite.
	7	Petit saut avec changement poids du corps et reprendre le Cerceau à 2 mains à l'horizontale, tête penchée à droite.
	8	Idem avec changement poids du corps, par contre le cerceau reste dans la même position, tête penchée à gauche.

- J** 1-2 Féchir les jambes, mouvement de cercle avec le cerceau (comme un volant de voiture), bras tendu, bras droit vient devant, bras gauche va derrière soi.
- 3-4 Toujours les jambes fléchies, même mouvement, mais bras gauche vient devant et bras droite va derrière soi.
- 5 Poser pied droite en arrière avec  $\frac{1}{4}$  de tour (direction 3).
- 6 Demi-tour poser gauche en arrière (direction 7).
- 7  $\frac{1}{4}$  de tour poser droite en arrière (direction 1).
- 8 Fermer gauche sur droite (direction 1).
- K** 1 Monter le cerceau en-dessus de la tête à l'horizontale, bras tendus, sur demi-pointes.
- 2 Descendre les bras à la hauteur des épaules, bras tendus, cerceau à la verticale, poids du corps sur jambe gauche, poser talon gauche.