

PROGRAMME NATIONAL  
Catégorie Honneur 11-12 ans

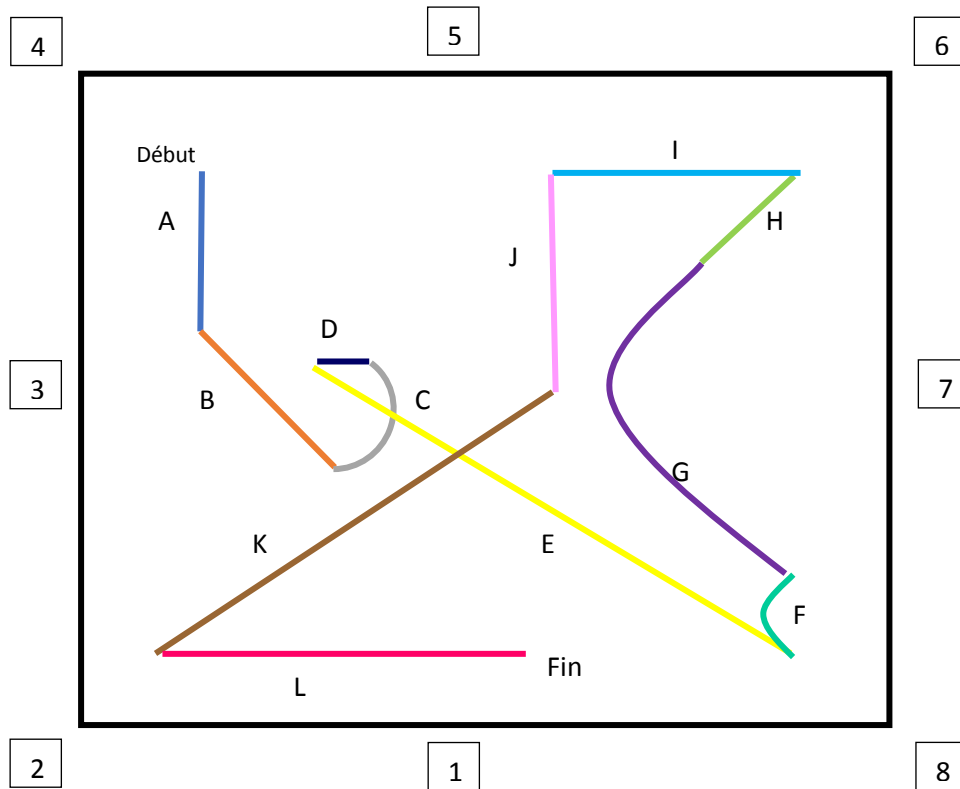


**MASSUES**

Musique :  
Durée : 1'30

*Réalisé par : Région Ile de France*

## Difficultés et déplacement



Groupe d'éléments	Difficultés	Segments
Equilibres	Attitude Avant (DE)	C
	Sur un genou sans appui des mains, jambe libre à l'horizontale (DM)	H
Pivots	Avec jambe d'appui fléchie, jbe libre tendue à l'oblique basse (DE)	D
	Avec jambe libre en retiré, pied au Genou ( DE)	J
Sauts	Saut de biche (DE)	D
	Cabriole (DE)	I
Souplesse	Onde antéro post (DE)	F
	Remontée en pont avec passage par la flexion dorsale (DE)	J

Pause de début		Assise face à 6 jambe gauche tendue, jambe droite pliée, pied D à côté du genou G	Les massues en tête bêche posées sur le sol derrière le dos
<b><u>1ere partie – 4x8 temps</u></b>			
A	3x8	Ramener jambe droite tendue parallèle à jambe G, pieds en 6 <sup>e</sup> . Fermeture du buste sur les jambes avec onde	Un petit cercle horizontal au-dessus des bras à la seconde
		Circumduction horizontale des jambes décalées D puis G en s'allongeant sur le dos, finir à genoux face à 1 Se relever pied D puis pied G croisé devant et enchaîner un tour naturel	Circumduction horizontale des massues, bras décalés qui suivent les jambes Finir 2 bras à oblique basse G En se relevant petit cercle frontal et, grande circumduction sur le tour naturel. Bras en ouverture latérale
		2 ronds de jambes en avançant (D puis G) Le premier rond de jambe face à 1, le deuxième face à 2, resserre pieds en 6 <sup>e</sup> sur ½ pointes	2 petits cercles horizontaux (1 au-dessus et 1 en dessous). Petit cercle horizontal au-dessus Poser la massue G sur épaule D et incliner la tête pour la maintenir

B		<p>Pas de bourrée (ouvre, croise, ouvre, serre) vers 8 Se tourner face à 8 en récupérant la massue posée sur l'épaule</p>	<p>Petit cercle vertical dorsal de la massue main D récupérée par la main G.</p>
		<p>Marche ½ pointe vers 8</p> <p>Petite fente AVT jambe D pliée devant jambe G tendue arrière</p>	<p>Circumduction inversée des deux bras (bras D : bas / derrière / haut / devant, bras G : haut / derrière / bas / devant)</p> <p><b>Échapper asymétrique des massues</b></p>
C	1x8	<p>3 pas marchés en retiré en arc de cercle vers la gauche, finir face à 1</p> <p><b>Equilibre attitude avant</b> (jambe au choix) Resserrer face à 1</p>	<p>Moulinets horizontaux</p> <p>Dans la continuité, grande circumduction horizontale du bras D, le bras G reste en petits cercles horizontaux. Les massues continuent le mouvement pour finir par un petit balancer sur le côté G vers 7</p>
<p><b><u>2ème partie – 12x8 temps</u></b></p>			

D	4x8	En restant face 1, ouvrir le pied D vers 3, jambes pliées à la seconde, Face 2, resserre en croisant pied G derrière pied D  Face à 2, Sursaut pour ouvrir jambes seconde sur ½ pointes	3 frappés au sol (D, G, les 2)  Les massues posées sur les coudes  Ramener les massues sous les bras
		3 pas de patinettes en tournant vers la D, Finir face à 8	Lâcher la massue D sur le premier et la massues G sur le deuxième. Récupérer les massues par le corps de la massue bras le long du corps, finir par un frappé des deux massues par le col
Sur place faire un talon fesse jambe G puis en avançant kick jambe D		Deux Echappés successifs avec demi renversement de la massue D puis G	
Pas chassé <b>saut de biche</b> (jambe au choix)		Petits cercles sagittaux sur le pas chassé et mouvement asymétrique (main G grande circumduction sagittale vers l'arrière, main D petits cercles sagittaux à la verticale basse)	
E		Pieds en 6e	Pauser la massue D sur le dos, échappé de la massue G réceptionnée par la main D, récupérer la massue du dos avec la main G

F		<p>3 sursauts sur pied G, en tournant vers la D, pied D pointe flex</p> <p>Finir face 7 en fente AR avec poids du corps sur jambe D arrière fléchie, jambe G tendue devant pointe flex</p> <p>Revenir en fente AV pour préparer le pivot</p> <p><b>Pivot compas jambe D</b></p>	<p><b>Deux bras à l'horizontale AVT, poser la massue G sur poignet D et la massue D renversée sur avant- bras D</b></p> <p>Grande circumduction sagittale vers l'AR du bras D</p> <p>Petits cercles horizontaux au- dessus bras horizontaux parallèles devant</p>
G	1x8	<p>Course talons fesses en arc de cercle pour aller vers 6 finir en faisant un saut talons fesses en tournant. Finir face à 2</p>	<p>Petits cercles horizontaux. Finir massues devant soi à l'horizontale</p>
H	1x8	<p>Piétiné en reculant</p> <p><b>Onde antéro postérieure</b> en fente (jambe de devant au choix) et resserrer sur jambe AV</p>	<p>Petits cercles sagittaux à l'intérieur des bras sens devant/bas/arrière/haut</p> <p>Circumduction sagittale vers l'arrière</p>
I	2x8	<p><b>Face 3 : Kick D</b></p> <p><b>Puis Kick G, petit saut D/G à droite vers 5, finir pieds en 6<sup>ème</sup> avec pied G en appui sur orteils à côté du pied D,</b></p> <p><b>Petit saut G/D vers la G pieds 6° en se tournant face à 1</b></p>	<p><b>Frappé des massues devant soit</b></p> <p><b>Mouvement asymétrique (main D petits cercles horizontaux, main G petits cercles sagittaux),</b></p> <p><b>En se tournant face à 1 grande circumduction frontale bras G, bras D fléchi devant le buste</b></p>

I		Marche talons D, G en ouvrant les jambes à la seconde et recule D, G pour finir sur ½ pointes pieds 6 <sup>e</sup> face à 1	Circumduction horizontale du bras D. Finir massues vers 3 (Massue G devant la poitrine)
		Pas Typé : 2 talons fesses coté avec reprise d'appui sur pied G, genoux serrés, bascule sur le côté, poids du corps sur la jambe G plié, jambe D tendue pied flex  Se tourner face 3 sur ½ pointes	Petits cercles frontaux à la verticale basse (G, Haut, D, Bas)  Petit balancer des massues vers 7  Petits cercles sagittaux main D et circumduction sagittale bras G
I	1x8	Pieds 6 <sup>e</sup> sur ½ pointes, descendre genou G au sol puis genou D	<b>Lancer massue D, changer de main dans le dos pour récupérer main G, au sol.</b>  Placer la massue D perpendiculairement sous la massue G, lâcher la massue gauche et la faire basculer en avant, la bloquer au sol par la massue D
I	3x8	Tour sur les fesses vers la gauche, finir face à 1	Rouler au sol de la massue poussée par la deuxième, changer de main la massue pendant le tour sur les fesses, récupérer la massue du sol main D
J		Deux marchés sur les genoux face 1	<b>Petits cercles verticaux frontal dorsal</b>
		<b>Equilibre à genou</b> jambe D à l'horizontale latérale	Grande circumduction frontale des 2 bras bas, haut, côté

J		Fente jambe D face à 3, en appui sur main G au sol	Récupérer les deux massues dans la main D,
		Avec montée sur la demie pointe D et montée du bassin	Grande circumduction du bras D vers la droite.
		Tourner sur les fesses vers la G pour finir face à 8	
		<b>Remontée en pont avec flexion dorsale</b> face à 8, resserrer les pieds	Circumduction du bras D vers l'arrière
		Déboulé vers 2 les deux jambes pliées, pieds 6 <sup>e</sup>	Changer les massues de mains derrière les genoux
		Sur ½ pointes face à 2	<b>Echappé de la massue G sous le bras D</b>
<b><u>3ème partie – 4x8 temps</u></b>			
K	1x8	Pas chassé <b>cabriole avant</b> (jambe au choix) Petit saut fesses en arrière-jambes tendues pieds 6e	Petits cercles horizontaux bras à la seconde Frappé des deux massues devant soi sur l'horizontale



K		3 petits sursauts sur 2 pieds en 6 <sup>e</sup> en tournant vers la droite, finir face à 7	Petits cercles horizontaux bras serrés et tendus devant soi
	1x8	Mambo G face à 7. En se tournant vers 3 resserrer pied G à pied D Enchaîner un tour complet pieds en 6e et jambes pliées. Finir face à 3 en préparation du pivot  <b>Pivot retiré</b> , finir face à 3	Petits cercles horizontaux bras serrés et tendus devant soi  Bras tendus devant soi massues le long des bras  <b>Petits cercles horizontaux en dessus dessous, dessus des bras</b>
L	1x8	En ouvrant face à 1, faire un demi plié en seconde puis tour naturel  Glissade vers la gauche jambe G fléchie, jambe D tendue	Petit cercle frontal main G puis main D, les massues suivent le mouvement conduit pendant le tour naturel  <b>Bras gauche mouvement en 8 dorsal / frontal. Bras D tendu à l'horizontale latéral petits cercles frontaux.</b>
	1x8	Marche ½ pointes  Descente genou D, coudes à l'horizontale. Tête face à 1	Echappé avec renversement complet main D, G, puis les deux massues  Les massues viennent se poser sur les coudes

Les **difficultés en gras et en rouge** pénalisées de 0,20 à 0,30 selon sa valeur seulement si elles sont inexistantes

Les fautes de textes **en gras et en orange** pénalisées de 0,20 si la réalisation n'est pas tentée et de 0,10 si elles sont jugées facilitantes et en concertation avec l'ensemble du jury.