

PROGRAMME NATIONAL

Individuel.le « Honneurs 15-16 »



MASSUES

Musique : Rise Africa - Matthew McGaughey

Durée : 1'26

Composition réalisée par :

Région BNPL :

*Cléo DOHOLLOU GUENA, Adeline ROUE,
Amélie APPRIOU et Virginie APPERE*

CARACTÉRISTIQUES

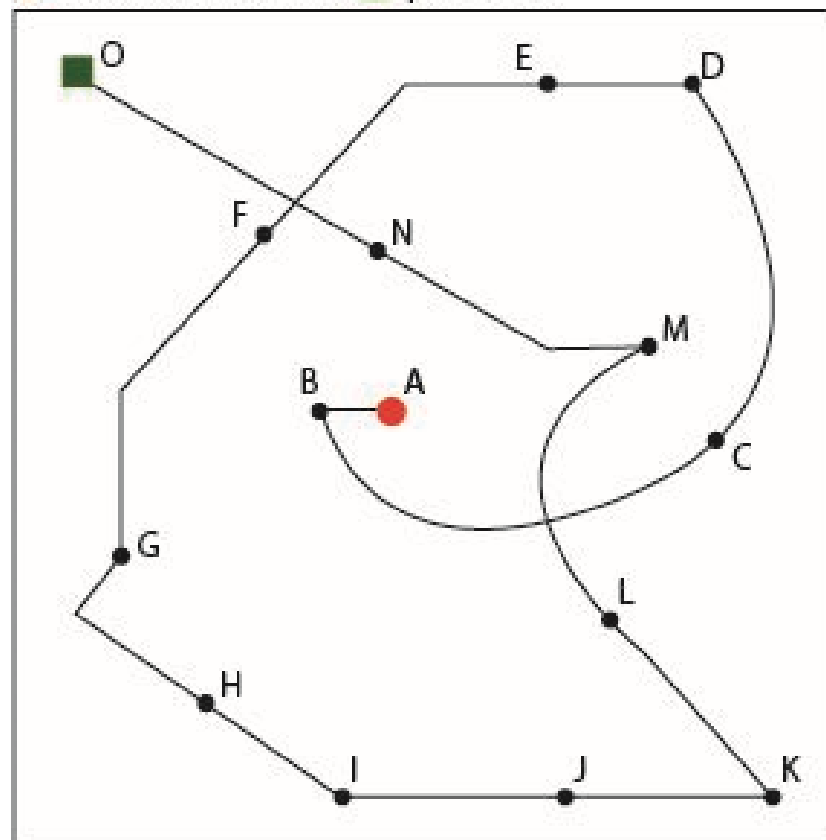
Difficultés élémentaires imposées :

- Planche pied plat (au choix) / DE
- Onde totale du corps / DE
- Roue sur les coudes (au choix) / DE
- Saut ciseau (au choix) / DE
- Pivot retiré jambe d'appui fléchie / DE

CODIFICATION

Mn(s) : Main(s)	D : Droite	Avt : Avant
Pd(s) : Pied(s)	G : Gauche	Arr : Arrière
Gx : Genou(x)	Ht : Haut	

● Position de début et ■ partie final



Pénalités appliquées par le Juge Arbitre Exécution en concertation avec l'ensemble du Jury.

Les **difficultés en gras et en rouge** seront pénalisées de 0,20 ou 0,30 pt selon leurs valeurs seulement si elles sont inexistantes.

(par exemple : DE inexistante = moins 0,20 pt – DM inexistante = moins 0,30 pt)

Si une **séquence en gras et en orange** n'est pas réalisée entièrement, comme indiquée dans le texte, ou réalisée partiellement, une pénalité unique de 0,20 pt sera appliquée pour cette séquence.

(par exemple : la réalisation de toute la séquence n'est pas tentée ou la réalisation d'une partie (ou de plusieurs parties) de la séquence est jugée facilitante = moins 0,20 pt)

Séquence	Musique	Corps	Engin
Pose de début A		Fente Av D face à 7, bras G à l'oblique basse Arr	Le corps d'une massue en contact avec le Gx droit/la tête de la massue en contact avec la Mn D. L'autre massue est posée en équilibre au niveau du corps de la première massue et de la cuisse D (corps face à 1).
A	1-2 3-4 5-6 7-8	¼ de tour face à 1, bras en seconde Rond de la jambe G pour terminer pd G flex derrière avec les 2 J fléchies. Attraper la massue avec la Mn G et frapper avec les deux massues (corps de la massue vers 3) deux fois le sol, tête face à 1. Prendre appui sur Pd G et faire ¾ de tour pour finir face à 3.	Lâcher la massue en équilibre face à 1 en ouvrant le bras vers le H, réception avec le Pd G. Rotation frontal devant/derrière Circumduction du bras D au-dessus de la tête (G/Arr/D/devant).
B	1 2 3-4 5-8	1- Corps à la verticale haute sur ½ pointe et bras verticale haute 2 -Pencher légèrement le buste, jambe D pliée ½ pointe, bras G à l'horizontal côté, bras D au niveau de la nuque. 5- Monter sur demi pointe gnx fléchi, bras ouverture horizontal 6-ramener les bras devant à l'horizontal 7-tête face à 1 8-Pas	1-Massues vers le plafond 2-Poser la massue D sur la nuque, bras G horizontal. Faire rouler la massue D sur le dos et simultanément rotation horizontale (D/Arr/G/devant) Mn G. 5-rotation horizontale (D/Arr/G/devant) 6 - stopper la manipulation 8-rotation alternée en intérieur des massues (bas-vers soit-Ht-devant)
B	1-4 5-8	DE : Planche (jambe libre) Fermer face à 5 en 6ème.	(Continuité de la manipulation) Rotation alternée en intérieur des massues (bas-vers soit-Ht-devant) Echappé de la Mn G par dessous le bras D, réception de la Mn G.
C	1-4 5-6 7-8	Course en courbe vers la G. Déhanché vers 5 et termine face à 7 Jambe en seconde fléchie. Fermer face à 4.	Mouliné (G-vers soi-D-devant) Circumduction dans la continuité du mouvement Frappé au sol en alternance des massues
D	1-4 5-6 7-8	Direction 4, DE : Onde totale du corps . Terminer pds serrés face à 2. Poser un Gx (au choix) au sol Roulade Arr, terminer "en boule"	1 petit cercle des massues (D = /Arr/Ht/devant/bas et G = Dvt/Ht/Arr/bas) puis grand cercle des bras dans la continuité du mouvement, terminer en bras en seconde. Deux petits cercles frontaux Massues face à 6, dans le prolongement des bras, bras près du corps

D	1-4	Vers 2, fente D.	Ramener les massues devant face à 2, un petit cercle simultanément des massues en intérieur (Ht/vers soi/bas/devant)
	5-6 7-8	Ramener le gnx D à côté du gnx G en s'asseyant sur ses talons.	Préparation échappé (massue D, corps vers le plafond).
	1-4 5-6 7-8	Seq 1 : Tour sur les fesses, terminer face à 3 Avance sur les Gx pas D puis G. S'asseoir sur les fesses, bras D à l'oblique haute	Echappé lent de la massues D vers l'avt, passage de la massue G dans la Mn D devant soi. Rattrapé de la massue échappé Mn G dans le dos (pendant le tour sur les fesses). Massues tenues par le milieu, mouvement huit vertical vers l'Avt des massues tenues par le corps. Poser la massues G au sol (corps face à 1), mouvement huit vertical vers l'Avt de la massue D tenue par le corps.
E	1-2 3-6 7-8	DE : Roue sur les coudes (jambe libre) Se relever face à 2, en 6ème, passage du bras D à la verticale haute pour terminer les deux bras en seconde	Faire rouler la massues G vers dvt Attraper la massue Mn G. Reprendre les massues par la tête. Petits cercles horizontaux dessus (devant/vers soi/Arr/côté).
F	1-4 5-6 7-8	Vers 2 Pas chassé DE : Saut ciseau (jambe au choix) Face à 1 petit pas (piétinement en avançant vers 1)	Simultanément, petits cercles horizontaux (dessus/dessous). Petits cercles horizontaux dessus Alternance des petits cercles horizontaux dessus/dessous (asymétrique : lorsque massue D est au-dessus, massue G est en dessous).
G	1-2 3-4 5 6 7-8	Face à 2, joindre les Pds en 6ème en sursaut, jambes fléchies pds demi-pointes. Avance Pd D avec ondulation du corps qui part du Pd et revient au Pd Poids du corps sur la jambe D Posture idem, mouvement uniquement de la tête en direction de 1 Resserrer les Pds (toujours face à 2), relâché du buste.	Massues devant le visage (Massue D au-dessus de la Massue G). Lâcher et faire glisser la massue G de la poitrine jusqu'au ventre, attraper la massue D par le corps avec la Mn G, et rattraper avec la Mn D la massue qui a glissé sur le ventre (pdt le rouler sur le corps). Bras G au niveau de la poitrine, bras D au niveau du visage. Moulin Av des massues

H	<p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>	<p>Ouverture jambe D face à 4 Poids du corps sur la jambe G, ouverture de la jambe D vers 8 DE : Pivot retiré D sur jambe de terre fléchi termine face à 2 en 6ème, bras à la seconde. Pas de bouré vers la G (croiser Arr)</p>	<p>Echapper ½ tour des deux massues simultanément face à 4. Ouverture du bras D par la verticale haute (bras arrivent en seconde) Rotation au niveau de la hanche de la massue D (bas/Arr/Ht/avt), puis de la massue G (bas/devant/Ht/Arr) également au niveau de la hanche Circumduction des bras vers l'intérieur (Ht/croise/bas). Bras le long du corps.</p>
I	<p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>	<p>1 tour vers la G termine face à 1 En 6ème face à 1 Seq 2 : Talon fesse G, puis recule la jambe D, termine en fente G (contretemps sauté). Serrer les Pds en 6ème</p>	<p>Donne les massues dans la Mn G dans le dos 2 frappés des massues contre la Mn D dvt le visage, massues au niveau des yeux, puis attrape le corps des massues avec la Mn D Frôler le corps avec les massues (bas du ventre/poitrine/verticale haute) Massues tenues dans la Mn D, lâcher les massues de la Mn G, ouverture du bras D en seconde</p>
I	<p>1-4 5-6 7-8</p>	<p>Seq 3 : Ouverture de la jambe G vers 7 en seconde, relâché du buste de D à G jambes fléchis à la seconde et terminer le mouvement vers 7, poids du corps sur la jambe G (balancer vers G) Revenir face à 3, équilibre tendu/tendu non tenu</p>	<p>Echappé d'une massue par dessous le bras G, rattrapé la massue par son corps avec la Mn G. Massues restent dans le prolongement du corps à l'oblique H. Renversement des massues (sans échapper) pour les attraper au milieu (Ht/vers soi).</p>
J	<p>1-4 5-8</p>	<p>Petite courses Arr vers 7, corps face à 3 (accompagnement de la tête) Ouverture de la jambe G vers 7 Resserrer la J D sur la J G en tournant vers la G , descendre accroupi Se redresser face à 8</p>	<p>Faire glisser les massues. Circumduction des bras simultanément (bas/Arr/Ht devant) Placer la massues D entre l'épaule G et l'oreille G. Placer la massues G sous les Gx Changement de Mns des massues.</p>

K	1-4	Petite course face à 8	<p>Une rotation intérieure simultanée des massues (devant/Ht/vers soi/bas) puis circumduction arr des bras.</p> <p>Echapper la massue G en dessous le bras D, rattraper Mn G</p> <p>Echapper la massue D par dessous l'épaule D, rattraper Mn D.</p> <p>Circumduction Bras G</p> <p>Descendre les massues à la verticale basse, échapper simultanément des deux massues.</p> <p>Faire remonter sous les aisselles, développer les massues vers devant et terminer le mouvement dans le prolongement du dos (massues vers 8).</p>
	5-8	Seq 4 : Resserrer en 6ème	
	1-4	Ouverture de la Jambe D vers 4, resserrer en 6ème.	
	5-8	(Corps reste face à 4), reculer Pd D vers 8, le Pd G rejoint le Pd D, puis le Pd D réavance. Puis, relâché du buste jusqu'au sol (la tête accompagner le mouvement)	
L	1-2	Dégagé PG vers 4 passant par le coté G (petit rond de jambe), le buste se tourne vers 1.	<p>Circumduction des deux massues vers 4 (bas/D/Ht/G), terminer le mouvement des bras face 8 (bras G tendu, bras D plié à hauteur de la poitrine) à l'horizontale.(massues dans le prolongement des bras)</p> <p>Pendant la course, circumduction du bras G au-dessus de la tête 1 tour, Mn D petits cercles horizontaux au-dessus (devant/D/vers soi/G).</p> <p>La massue D vient se poser sur la massue G (préparation lancer)</p>
	3-8	Petite course talon fesse en arc de cercle vers 5, faire $\frac{3}{4}$ de tour pour terminer face 3, Pds serrés en 6ème sur $\frac{1}{2}$ pointes	
M	1-4	Accompagner le lancer, plier jambes serrées, puis jambes tendues, arrive accroupi jambe G au sol, jambe D plié.	<p>Seq 5 : Lancer de la massue D, le bras G accompagne le lancer à plat à l'horizontale.</p> <p>Pendant le lancer, échange de la massue Mn G à la Mn D (prendre la massue Mn D par le corps).</p> <p>Rattraper la massue lancée en la bloquant au sol sous la massue D.</p> <p>Récupérer Mn D les deux massues par le milieu,</p> <p>Mouvement 8 horizontal (devant/ G /vers soi) en poursuivant avec une circumduction dans le même sens.</p>
	5-6 7-8	Bras G tendu à l'oblique haute et tête face 1 Prendre appui Mn G au sol, et faire un pas sur le côté D en pliant la jambe G puis en jetant la jambe D tendue (le Gnx G arrive Av le Pd D au sol).	
N	1-2	Se relever jambe D, se tourner vers la G direction 4 en ramenant la jambe G sur la jambe D pour finir Pds en 6eme.	<p>Donner une massue à la Mn G puis faire glisser les massues jusqu'aux Mns.</p> <p>Petits cercles verticaux le long du corps (devant/Ht/Arr/bas).</p>
	3-4	Course vers 4	
	5-8	Plié jambe G-jeté tendu jambe D, Tête face à 1 pdt le plié "hey hey". Puis petite course vers 4 terminer Pd D devant.	

O	1-2	Se tourner vers la G jambes tendues transfert du corps sur le Pd D vers 8	Massues dans le prolongement des bras, le long du corps.
	3	Revenir Pds serrés 6ème le Pd G au Pd D	
	4-8	Partie libre : <i>place à ton imagination. Amuse-toi !</i>	
	1-4		