

PROGRAMME NATIONAL
Catégorie Honneur 11-12 ans
Allègement pour l'année 2021/2022



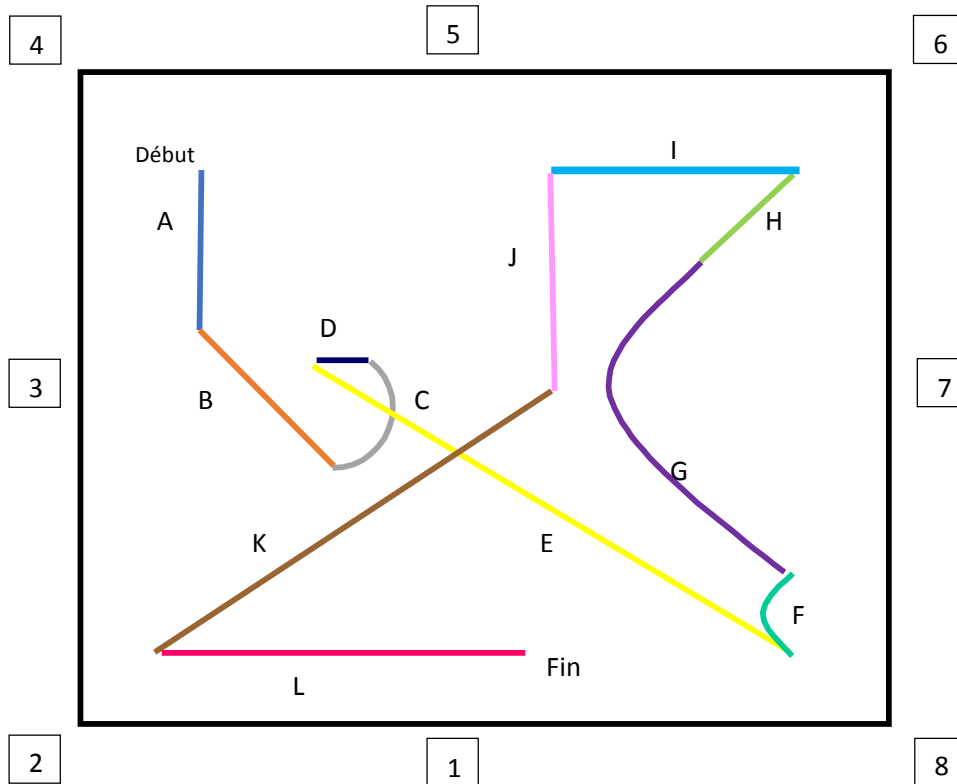
MASSUES

Musique :
Durée : 1'30

Les modifications sont notifiées en gras et surlignées en jaune.

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
	Cabriolet (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
<u>1ere partie – 4x8 temps</u>			
A	3x8	Ramener jambe droite tendue parallèle à jambe G, pieds en 6 ^e . 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	Circumduction horizontale des massues, bras décalés qui suivent les jambes Finir 2 bras à oblique basse G
		Se relever pied D puis pied G croisé devant et enchaîner un tour naturel	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 ^e 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		Pas de bourrée (ouvre, croise, ouvre, serre) vers 8 Se tourner face à 8 en récupérant la massue posée sur l'épaule	Petit cercle vertical dorsal de la massue main D récupérée par la main G.
		Marche ½ pointe vers 8 Petite fente AVT jambe D pliée devant jambe G tendue arrière	Circumduction inversée des deux bras (bras D : bas / derrière / haut / devant, bras G : haut / derrière / bas / devant) Renversement de la massue D vers l'Avt, la massue G reste dans le prolongement du bras sur l'horizontale
C	1x8	3 pas marchés en retiré en arc de cercle vers la gauche, finir face à 1 Equilibre attitude avant (jambe au choix) Resserrer face à 1	Moulinets horizontaux Dans la continuité, ouverture des 2 bras sur l'horizontale latérale et 2 petits cercles horizontaux au-dessus des poignets. Massue G reste dans le prolongement du bras à l'horizontal, petit balancer du bras D vers 7 par le bas (massue D dans le prolongement du bras)
<u>2ème partie – 12x8 temps</u>			

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 massue 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
E	4x8	Sur place faire un talon fesse jambe G puis en avançant kick jambe D	Deux échappés successifs avec demi renversement de la massue D puis G
		Pas chassé saut de biche (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)
		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>Pivot compas jambe D</p>	<p>Deux bras à l'horizontale AVT, poser la massue G sur poignet D et la massue D renversée sur avant- bras D</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.</p> <p>Finir face à 2</p>	<p>Petits cercles horizontaux. Finir massues devant soi à l'horizontale</p>
H	1x8	<p>Piétiner en reculant</p> <p>Onde antéro postérieure 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>Face 1 : Kick D Kick G</p> <p>petit saut (type saut de chat) D/G à droite, finir pieds en 6^{ème} face à 1</p>	<p>Frapper des massues devant soi Frapper des massues devant soi</p> <p>Grande circumduction frontale, finir bras D fléchi devant le buste, bras G vers 7 les massues dans le prolongement</p>

I		Marche talons D, G en ouvrant les jambes à la seconde et recule D, G pour finir sur ½ pointes pieds 6 ^e 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 ^e sur ½ pointes, descendre genou G au sol puis genou D	Lancer massue D, changer de main dans le dos pour récupérer main G, au sol. 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	Bras ouverts à la seconde. Petits cercles verticaux frontal dorsal
		S'arrêter face à 1, ouvrir la jambe D sur le côté (genou G au sol, jambe D pliée en ouverture et pied D en contact avec le sol)	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	
		Remonter en pont avec flexion dorsale face à 8, resserrer les pieds	Circumduction du bras D vers l'arrière
		Débouler vers 2 les deux jambes pliées, pieds 6 ^e	Changer les massues de mains derrière les genoux
		Sur ½ pointes face à 2	Echapper de la massue G sous le bras D
<u>3ème partie – 4x8 temps</u>			
K	1x8	Pas chassé cabriole avant (jambe au choix) Petit saut fesses en arrière-jambes tendues pieds 6e	Petits cercles horizontaux bras à la seconde Frapper des deux massues devant soi sur l'horizontale

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

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.