

PROGRAMME NATIONAL
Masse-Chorégraphié



MASSUES

Musique : Butterfly par Swingrovers
Durée : 1'30

Réalisé par : Région Occitanie Est/PACA

Tous les éléments peuvent se faire à D ou à G en fonction des impératifs chorégraphiques.

Attention néanmoins à bien respecter les liaisons et changements de plans. Aucune difficulté n'est autorisée dans cette catégorie.

Intro 1x8

PARTIE LIBRE

Début de la partie imposée : Massues dans le prolongement des bras le long du corps vers le bas

Partie A

Musique	Corps	Engin
1-2	Pieds serrés	Grande circumduction frontale (G H D) du bras D puis bras G
3-4		relation cf vidéo - finir avec les massues parallèles au sol
5-6		Grande circumduction frontale par le haut pour sortir de la relation
7	1/4 de tour vers la G	Finir les deux bras parallèles à l'horizontale devant
8	Sursaut en arrière - finir buste penché en avant tête vers 1	Bloquer les massues sous les aisselles
1-4	Déplacement sur le côté- buste en ouverture	Revenir les deux bras parallèles à l'horizontale devant puis 1/2 Circumduction frontale des deux bras parallèles
5-6	Préparation pivot	
7-8	Tour enveloppé sur deux pieds	Tour sur deux pieds 360° en ramenant les deux massues au dessus de la tête
1-6	Fente avant - pied avant sur 1/2 pointe	Ouvrir dans l'axe des épaules les deux bras en même temps
7-8	1/4 de tour pour resserrer les deux pieds	Massues dans le prolongement des bras le long du corps vers le bas

Partie B

1-2	Pas marqués (sur place ou en avançant)	Monter progressivement les bras tendus et parallèles dans le plan frontal - 2 petits cercles interne Haut/Arrière/Bas
3	Croiser pied G devant pied D effectuer un 1/2 tour vers la D	Tourner les deux bras tendus au dessus de la tête puis redescendent les deux bras parallèles jusqu'à l'horizontal plan frontal
4	Continuer 1/4 de tour vers la D	Bras G reste à l'horizontale parallèle au sol Bras D continue avec une circumduction frontal vers le bas (passage deux bras à l'horizontal dans l'axe des épaules)
5-6	Pieds en 6eme jambes semi-fléchies, tête légèrement en arrière (regard vers le plafond)	Les deux bras montent à la verticale (massues dans le prolongement) les deux coudes se plient au dessus de la tête et les avant-bras se touchent à l'horizontale (poignés contre coudes) - poignés cassés et massues à la verticale vers le bas
7-8	Se redresser jambes tendues	Les deux bras se redressent à la verticale au dessus de la tête et s'ouvrent à l'horizontale dans l'axe des épaules

Partie C

Musique	Corps	Engin
1-2	Sautillé à D	Un petit cercle massue D dans le plan frontal (Bas, Interne, Haut, Externe)
3-4	Sautillé à G	Un petit cercle massue G dans le plan frontal (Bas, Interne, Haut, Externe)
5-7	Pas marqués	Grande circumduction frontale (par le bas) des deux bras
8	S'arrêter pieds serrés en 6ème - jambes semi-fléchies, tête regardant sur le côté	Terminer bras D plié devant le buste et bras G à l'horizontal sur le coté

Partie D

1-2	1/4 de tour vers la D - bras le long du corps	Petits cercles dans le plan sagittal (Devant, Haut, Arrière)
3-4	Petit saut (G, D) - bras le long du corps - réception pied droit devant (Flex) tête regardant le plafond	Petits cercles dans le plan sagittal (Devant, Haut, Arrière)
5-8	Pas marqués (sur place ou en déplacement) - Bras D le long du corps	Massue D petit cercle sagittal - Bras G grand cercle sagittal (Devant, Haut, Arrière)
1-4	Pas marqués (sur place ou en déplacement) - Bras G le long du corps	Massue G petit cercle sagittal - Bras D grand cercle sagittal (Devant, Haut, Arrière)
5-8	Petit saut de chat en fermeture	Onde des deux bras parallèles devant

Partie E

1-2	Pieds en 6ème	Demi renversement des deux massues
3-4	Glissade à D	Grande circumduction horizontale vers la droite avec le bras G
5-8	En tournant	Le bras D suit et passe derrière la tête pour venir coincer la massue D entre l'épaule G et la tête
1-2		Changement de main dans le dos de la massue G dans la main D reprendre la massue coincée sur l'épaule par devant avec la main G
3-6	Pieds en 6ème	Deux massues à l'horizontale devant soi - Echapper un tour complet de la massue G uniquement
7-8		Réception de la massue G 1/4 de tour vers la D
1-4	Descendre sur un genou	Effectuer une circumduction frontale du bras D (Haut, Droite; Bas)
6-8	Poser le deuxième genou puis finir les fesses sur les talons	Passer le bras G dans le dos - le col de la massue G au dessus du col de la massue D - massue D posée au sol parallèle à la cuisse D (massues croisées)

Partie E (suite)

Musique	Corps	Engin
1-2		Faire levier avec la massue D pour culbuter la massue G
3-4		Pousser le corps de la massue G au sol avec la massue D pour qu'elle effectue un cercle (sens horaire)
5-6	Demi tour arriver sur les fesses jambes fléchies	Récupérer massue G lorsqu'elle arrive parallèle à la cuisse G
7-8	Chandelle (passage) pointes de pieds tirées (jusqu'au pédalage inclus)	Deux bras parallèles au sol (massues dans le prolongement des bras) effectuer deux petits frappés au sol
1-2	Reposer les fesses les deux jambes tendues à la verticale,	Jambe G pliée bloque Massue G derrière le genou G. Jambe D tendue
3-6		Plier le genou D pour bloquer la massue avec le genou D (cf video) et retendre la jambe G
7-8	(les fesses restent toujours en contact avec le sol)	En liaison, passer la massue D dans le main G (sous le bassin) récupérer avec la main D la massue bloquée derrière le genou D
1-4	Effectuer un petit pédalage (DGD)	Ramener les deux massues au dessus de la tête - récupérer les deux massues dans une main
5-6	Se relever sans les mains	Petit cercle sagittal vers l'avant des deux massues tenues dans une main bras tendu
7	Debout	Récupérer une massue dans chaque main bras à l'horizontal dans le plan frontal
8	1/4 de tour vers la droite	circumduction vers le bas du bras droit et finir les bras dans le prolongement des épaules

Partie F

1-3	Pas glissé sur la D - resserrer les pieds	Bras tendu à l'horizontal dans le prolongement des épaules petit cercle vertical frontal (Bas, Intérieur, Haut)
4-6	Pas glissé sur la G	Bras tendu à l'horizontal dans le prolongement des épaules petit cercle vertical frontal (Bas, Intérieur, Haut)
7-8	Resserrer les pieds en effectuant un 1/4 de tour vers la G	En maintenant la position des bras avec les massues tenues dans le prolongement (une massue devant et une massue derrière)

Partie G

Musique	Corps	Engin
1-3	Equilibre pied plat en retiré (jambe au choix)	Bras G à l'horizontal devant et le bras D le rejoint en passant par le bas dans le plan sagittal En passant par le bas, la massue D effectue un petit cercle (Devant, Haut, Arrière)
4-8	Resserrer les pieds, plier les genoux et se pencher en avant, le dos droit	Les deux bras parallèles tendus devant dans le prolongement du buste (massues dans le prolongement des bras) Poser la massue D sur le dos, passer la massue G derrière les genoux et changer de main Reprendre la massue dans le dos avec la main G

Partie H

2x8	Pas de valse sur la G	Balancer des deux bras vers la G et dans la continuité un petit cercle horizontal
	Pas de valse sur la D	Balancer des deux bras vers la D et dans la continuité petit cercle horizontal
	Petite course en courbe vers la G	Moulinets horizontaux (x2 minimum)
	Déboulé vers la G	Bras D amène la massue D sous le bras G - bloquer la massue D sous le bras G Pendant que la main D passe au dessus de tête, le bras G continue derrière le dos (massue G dans le plan sagittal à droite contre la taille) Poser main D sous le corps de la massue G Allonger le bras à l'oblique avant haute pour effectuer un 1/2 renversement récupérer main D par la tête de la massue

Partie I

1/2 tour vers la G	2 petits cercles verticaux (B G H D) les deux bras passent par le bas dans le plan frontal
Fente avant, le poids du corps reste sur l'avant - le buste à la verticale	Circumduction sagittale des deux bras massues dans le prolongement des bras SUR LE SILENCE DE LA MUSIQUE

Partie LIBRE après le silence

L'absence d'identification de fautes de texte est volontaire. Le Masse Chorégraphié reste néanmoins un imposé et doit être réalisé dans son intégralité. Toute absence ou simplification d'élément(s) sera pénalisée par les juges Exécution.