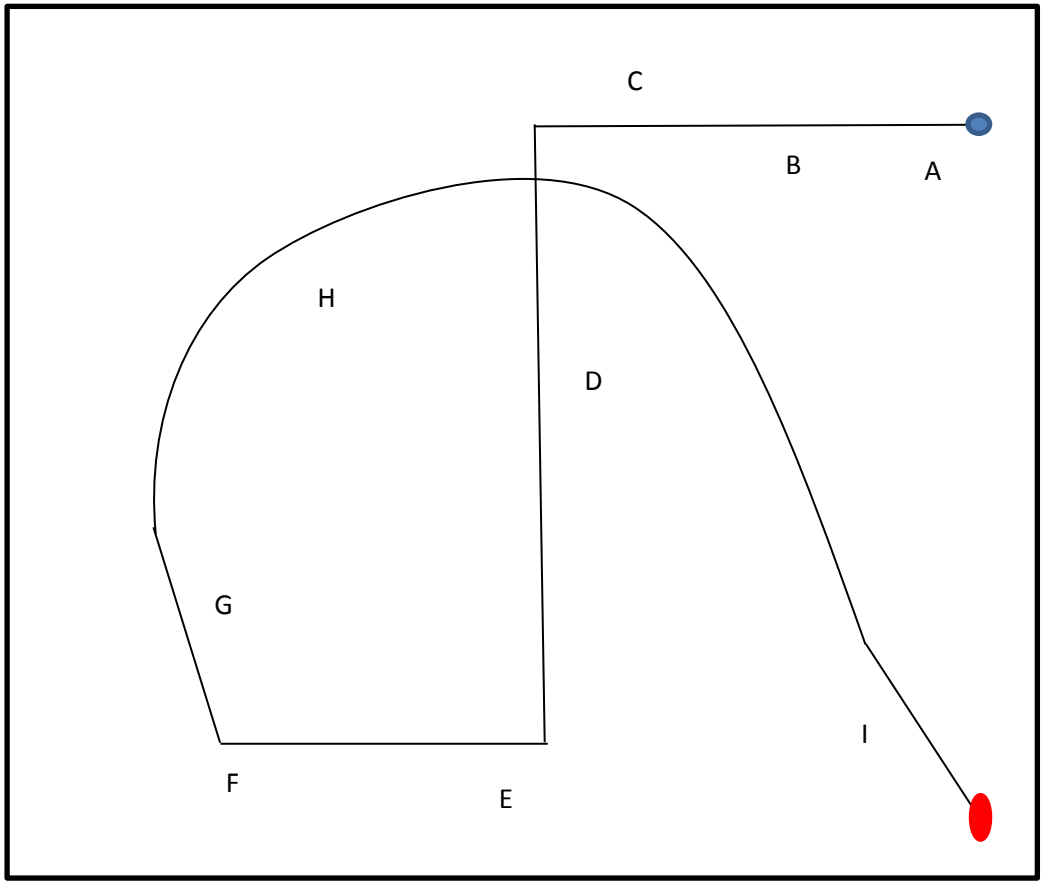
PROGRAMME JEUNESSE

Catégorie DEBUTANTE

MASSUES

Réalisé par :

Stage FS



Eléments Corporels :

- Tour naturel
- Sautillés
- Chandelle
- Equilibre en retiré
- Saut vertical jambe gauche à l'oblique basse arrière

: Départ

: Arrivée

	Temps	Corps	Engin
	PARTIE LENTE *(travail sur la mélodie)*		
		Position de départ : debout, face 1, pieds en première. Le bras G est tendu sur le côté à l'horizontal. Le bras D est plié à l'horizontal, devant la poitrine	Une massue tenue dans chaque main, à l'horizontale
A		Dégager la jambe D sur la droite avec transfert du poids du corps sur la jambe droite (passer par un demi-plié en seconde), les jambes sont tendues, pointe de pied gauche tendue (face 1). Le bras D est tendu sur le côté à l'horizontal. Le bras G est parallèle au bras D au niveau du ventre	Balancer des massues à l'horizontal vers la droite (en suivant le transfert du poids du corps), les massues tenues à l'horizontale dans le prolongement des bras
		Idem vers la gauche	Idem
B		Tour naturel sur jambes serrées semi-fléchies en piquant pied D face 3, bras tendus ouverts à l'horizontal. Finir le tour naturel face 1 en ramenant les bras parallèles sur le côté G (comme position de départ)	Massues dans le prolongement des bras
C		Pas croisés vers la D (pas D, croise G devant, décroise pas droit, croise G derrière), face 1,finir jambe G pliée en ouverture, jambe D tendue en ouverture, pied droit flexe sur talon, bras parallèles côté droit	Petits cercles horizontaux au-dessus des bras, vers la droite (Attention maintenir les bras à l'horizontal, pas bien réalisé sur vidéo)
		Resserrer les jambes sur le pied G sur demi-pointes en s'étirant.	Balancer vertical frontal *de la massue* G pour ramener la massue à D à l'horizontal, massues dans le prolongement des bras en ouverture
	Changement de musique, partie plus rythmée		
D	1- 4 5-6	-Pas chassé D, pas chassé G, face 1, bras tendus en seconde (en ouverture) -Pas chassé D	- Petits cercles dans un plan vertical frontal en partant par le bas (sens intérieur), massues sens opposés (sur les 2 premiers pas chassés) -circumduction verticale frontale en croisant les bras en bas devant soi puis en haut
	7-8	Relaché du corps pour finir pieds serrés, face 1, jambes demi-pliées, bras tendus sur le côté horizontal bas.	Enchainer avec 1 petit cercle frontal des 2 massues en partant vers le bas, massues sens opposés, finir avec le corps des

		Petits coups d'épaules (style danse orientale)	massues touchant le sol.
E	1-6 7-8	3 Sautillés vers 3 : D (JG de terre tendue, JD pliée), G (JG pliée, JD tendue), D (JG tendue, JD pliée), bras en opposition qui accompagnent le mouvement -Resserrer les pieds jambes tendues	-Balancer antéropostérieur sur chaque sautillé, bras en opposition -Circumduction antéropostérieure dans la logique du sens des bras
	Passage au sol		
	1-4 5 6-8	-descendre à genou : genou droit puis genou gauche -genoux serrés	-Echapper ½ renversement de la massue droite à l'horizontal devant, puis échapper ½ renversement de la massue gauche -Echapper ½ renversement les 2 massues en même temps bras parallèles devant. 3 frappés des massues sur le sol alternativement (G,D,G),poser les massues parallèles devant soi (tête près de soi et corps de la massue le plus loin)
F	1-4	-½ tour sur les fesses en posant les fesses à droite -Finir assise, jambes pliées face 7	-Rouler des massues sur le sol en arc de cercle (en poussant les corps de massues vers l'extérieur) -récupérer les massues par la tête
	5-8	-Chandelle jambe G pliée, bras parallèles sur le sol -Avec l'élan de la remonté de la chandelle, se relever une jambe après l'autre pour se remettre debout face 1, pieds serrés, les bras parallèles à l'horizontale, à G .	-massues dans le prolongement des bras
	1-2 3-4	-Dégager la jambe D sur la droite avec transfert du poids du corps sur la jambe droite (passer par un demi-plié en seconde), les jambes sont tendues, pointe de pied gauche tendue (face 1). Bras parallèles côté D - Idem vers la G: dégager la jambe G sur la gauche avec transfert du poids du corps sur la jambe G (passer par un demi-plié en seconde), les jambes sont tendues, pointe de pied droite tendue (face 1). Bras parallèles côté G - Idem vers la droite : Dégager la jambe D sur la droite avec	- Balancer vertical frontal vers la droite (en suivant le transfert du poids du corps) (G- bas -D), les massues tenues à l'horizontale dans le prolongement des bras -Idem en revenant : Balancer vertical frontal vers la gauche (en suivant le transfert du poids du corps) (D- bas- G), les massues tenues à l'horizontale dans le prolongement des bras

	5-6 7-8	transfert du poids du corps sur la jambe droite (passer par un demi-plié en seconde), les jambes sont tendues, pointe de pied gauche tendue (face 1). Bras parallèles côté D -Tour naturel vers la droite, pieds serrés finir face 8, les bras le long du corps	-Petits cercles frontaux verticaux pendant le ½ plié -Dans l'élan des petits cercles, circumduction bras parallèles
G	1-3 4-5 6	-3 pas en arrière en montant les genoux (D,G,D), les bras le long du corps (vers 4) - Equilibre retiré sur pied plat *(jambe libre à lier avec les 3 petits pas)* -finir pieds serrés avec *¼ de tour vers la droite (face 2),* bras tendus à l'horizontal, côté G	-Petits cercles verticaux sagittaux vers l'arrière -Massues tenues dans le prolongement des bras
H	1-6 7-8	-Petite course en arc de cercle, talons fesses, vers la droite -Serrer les pieds face à 8, bras parallèles horizontaux devant soi	- Elan à l'horizontal vers la droite, les massues tenues à l'horizontale dans le prolongement des bras. - petit cercle horizontal des massues au-dessus du bras à la fin la petite course et accompagner l'élan jusqu'à face 8 avec les massues dans le prolongement du corps
I	1-2 3-6	-Pas droit impulsion Pied D saut vertical jambe G à l'oblique basse arrière -4 pas sur ½ pointes (G,D,G,D)	-Balancer vers l'arrière des bras parallèles (devant-bas-arrière) -Effectuer une 1/2 circumduction verticale sagittale de la main G, pour donner la massue à la main droite, circumduction verticale sagittale des deux massues à Dt puis à G (verticale à

			droite pour ramener la massue gauche dans la main droite puis enchainer avec une circumduction du côté gauche.)
	7-8	-Resserrer les jambes tendues, bras D à la verticale haute	-Terminer par un mouvement en 8 en amenant les 2 massues tenues dans la main D dans le prolongement du bras au-dessus de la tête.