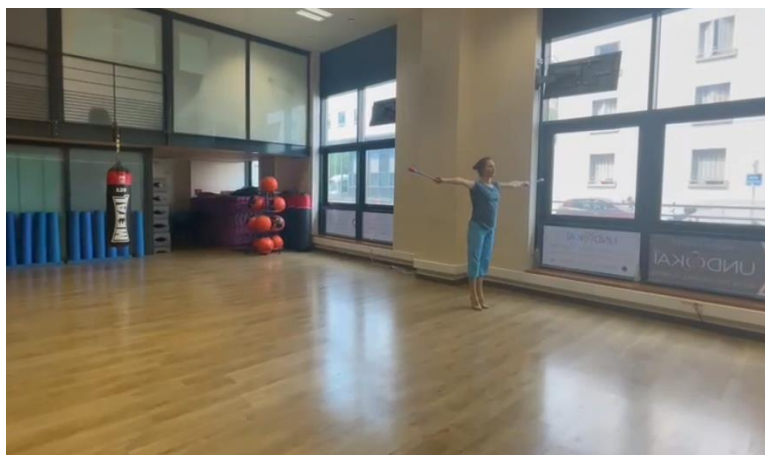


PROGRAMME NATIONAL

Individuel.le « PréExcellence 11-12 »



Semi Libre Massues

Musique : Suno Gapati Bappa Morya – Amit Mishra

Durée : 1'25

Composition réalisée lors du Stage Technique

CARACTÉRISTIQUES

Difficulté imposée

(la difficulté réalisée est à comptabiliser dans le contrat max.) :

DE : Temps de flèche (en développant la seconde jambe)

CODIFICATION

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

Structure musicale : *Les phrases musicales soulignées (ex : 1x8) indiquent une variation musicale*

1x8	1x8-	Partie Imposée n°2 (0'39-0'48)	1x8
1x8	1x8-		1x8
1x8-	1x8		1x8
1x8-	Partie Imposée n°1 (0'11-0'20)	1x8	1x8
1x8	1x8		1x1 – Temps fort final
1x8	1x7-	Partie Imposée n°2 (0'39-0'48)	
1x8	1x3 –	<i>Voix + Accélération du BPM jusqu'à la fin de la musique</i>	
1x8			

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

La **difficulté en gras et en rouge** sera pénalisées de 0,20 si elle est inexistante.

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)

PARTIE 1 – 2 x 8 temps – 0'11 – 0'20

Musique	Travail Corporel	Travail Engin
Départ	<i>Pieds serrés, bras le long du corps.</i>	<i>Massues dans le prolongement des bras</i>
1 - 2	Déplacement latéral à G sur demi-pointes (ouvre jbe G à G et resserre pied D au pied G) Les bras sont parallèles à l'oblique D puis descendent à la verticale basse.	2 Petits cercles frontaux vers la G, bras tendus à la verticale basse
3 - 4	Faire $\frac{3}{4}$ de tour vers la G en pas de patinette, avec une circumduction frontale des 2 bras Devant ($\frac{1}{4}$ tour) - Haut ($\frac{1}{4}$ tour) - Devant ($\frac{1}{4}$ tour).	Les massues restent dans le prolongement des bras.
5 - 6	Faire un pas en arrière avec le pied G pour se placer en fente av Dt genou D fléchi jbe G ar tendue sur pied plat. Grande circumduction sagittale du bras gauche (Bas / Arr / Haut / Dvt)	Petits cercles vers l'avant de la Massue Mn D et maintien de la Massue Mn G dans le prolongement du bras pendant la circumduction sagittale.
7 - 8	Ramener en 6 ^{ème} le pied G sur demi pointe au pied D, jambe gauche fléchie, jambe droite tendue sur pied plat puis alterner par transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre (G/D/G/D).	Faire (au minimum) 2 moulinets verticaux vers l'avant.

PARTIE 1 (suite) – 2 x 8 temps – 0’11 – 0’20

Musique	Travail Corporel	Travail Engin
1 - 2	<p>Seq 1 : Faire un pas Pd D devant en pivotant d’un 1/8 de tour vers la D, puis dégager Pd G pour terminer avec un 1/8 de tour en 2^{de} position. En même temps, le bras D effectue une grande circumduction frontale (Bas / D / Haut / G) ; et le Bras G descend le long du corps</p> <p>Terminer le mouvement sur ½ pointe en appui sur la jambe D légèrement fléchie. Le bras D plié au-dessus de la tête, le bras G plié (bras en 4^{ème})</p>	<p>Les massues restent dans le prolongement des bras.</p> <p>Poignet flex, poser le corps de la Massue Mn D sur l’épaule G Poignet flex, poser le corps de la Massue Mn G sous l’aisselle D</p>
3 - 4	<p>Sur 2 pas de patinette faire ¾ de tour vers la G</p> <p>Au 1^{er} pas, le bras G s’ouvre à l’horizontale, pendant que le Bras D ne bouge pas</p> <p>Au 2^{ème} pas, le bras D passe derrière la tête en gardant la massue sur l’épaule G, puis s’ouvre à l’horizontale latérale D</p>	<p>Ouverture du Bras G à l’aide de petits cercles horizontaux sur le dessus vers l’extérieur.</p> <p>Continuer les petits cercles Mn G et garder la massue Mn D dans le prolongement du bras.</p>
5	<p>Ouvrir le pied D en 2^{de} position sur le temps fort tout en amenant le bras D fléchi au niveau de l’épaule G</p>	<p>Amener la massue Mn D sous le Bras G</p>
6	<p>En marquant le 2^{ème} temps fort par un pas pied G sur place, amener le bras G dans le dos, fléchi au niveau de la taille</p> <p>Amener la Mn D au niveau de l’épaule D placer le bras G le long du corps</p>	<p>Placer la massue D sous le bras G et récupérer la massue G dans le dos</p> <p>Préparer la massue pour un échapper à plat</p>
7 - 8	<p>Resserrer rapidement les pieds sur ½ pointes.</p> <p>Enchaîner avec des petits pas rapides sur place jambes fléchies(rapport musique/mouvement), tout en gardant le bras D tendu sur la verticale haute</p>	<p>Echapper la massue D à plat et réception par la main, pendant que l’autre massue reste sous le bras G</p>

PARTIE 2 – 2 x 8 temps – 0’39 – 0’48

Musique	Travail Corporel	Travail Engin
Départ	Debout, Pds en sixième, les bras à l’horizontale latérale.	Massues dans le prolongement des bras.
1	En ouvrant le Pd D pour se mettre en 2 ^{de} position avec jambes légèrement fléchies, descendre le Bras D à l’oblique basse et fléchir l’avant-bras coude vers l’extérieur.	Flexion prononcée du poignet D pour amener le corps de la massue sur l’avant-bras D.
2	Descendre le bras G à l’oblique basse et fléchir l’avant-bras coude vers l’extérieur.	Flexion prononcée du poignet G pour amener le corps de la massue sur l’avant-bras G.
3 - 4	A l’aide d’un repousser de la jambe G pour amener le poids du corps sur la jambe D, le Pied G flex au niveau du mollet D, accompagné d’un mouvement de rotation des avant-bras vers l’avant (cf vidéo).	Massues placées sur les avant-bras.
5 - 6	Petit battement de la jambe G à l’oblique basse sur le côté G pied toujours flex.	Petit échapper de la massue Mn D : avec un mouvement franc et rapide, relever l’avant-bras D tout en lâchant la massue. Récupérer la massue en pronation.
7 - 8	Sans toucher le sol, amener la jambe G à l’arrière du corps accompagné d’¼ de tour vers la G. Les bras se placent à l’oblique avant basse Poser le Genou G au sol derrière	Les Massues sont amenées dans le prolongement des bras Echapper avec renversement complet des deux massues en simultanée. Terminer avec les bras à l’horizontale avant, les massues dans le prolongement des bras.
1 - 2	En appui sur le Gx G, faire un rond de jambe à D vers l’Arr et terminer le mouvement en appui sur les 2 Gx en 2 ^{de} position.	Elan de G à D des 2 bras en parallèles avec un petit cercle horizontal des massues dessus les avant-bras.
3 - 4	Seq 2 : Accompagner la manipulation des massues par une onde marquée du haut du corps.	Puis dessous les avant-bras en baissant progressivement les bras pour que le corps des massues frôle le sol en tournant.
5 - 6	En appui sur le Gx D, poser les fesses au sol en dehors, s’allonger sur le côté D puis sur le dos avec une extension progressive de la jambe G. La jambe D reste fléchie, en passant par-dessus la jambe G, puis le pied viendra se poser au sol.	Toujours en frôlant le sol, amener les bras progressivement au-dessus de la tête. Au moment de passer sur le dos, poser au sol la massue Mn D, puis la pousser à l’aide de la massue Mn G pour un petit rouler au sol. Les 2 bras au-dessus de la tête, récupérer la massue au sol par le corps avec la Mn D.
7 - 8	Avec un mouvement de pédalo avant des jambes, se redresser en position assise, jambe D fléchie, pied au sol et jambe G tendue devant (cf vidéo).	Avec les massues « tête bêche » ramener les bras à l’horizontale devant avec un petit cercle vertical à l’intérieur des bras.

PARTIE 3 – 1 x 7 temps – 1'02 – 1'06

Musique	Travail Corporel	Travail Engin
Départ	Debout, Pds en 6 ^{ème} , les bras à l'horizontale latérale.	Massues dans le prolongement des bras.
1 - 3	Par un déplacement latéral vers la D faire pas 2 croisés (Commencer par Pd G devant le Pd D), bras toujours à l'horizontale latérale. Faire un petit enjambé facial, accompagné d'une grande circumduction frontale des 2 bras vers l'extérieur de bas en haut (les bras se croisent à la verticale basse). Ceci n'est pas une difficulté.	Pendant les pas, faire des petits cercles frontaux vers l'extérieur. Les massues restent dans le prolongement des bras.
4 - 7	Seq 3 : En croisant de nouveau le Pied G devant le Pied D, faire un ¼ de tour vers la D, pour enchaîner un pas Pied D vers l'avant, avec une circumduction antéro postérieure des bras en opposition (Bras D : Bas / Arr/ Ht / Dvt / Bas – Bras G : Bas / Dvt / Ht / Arr/ Bas).	Dans la continuité des circumductions, faire des petits cercles verticaux inversés (massue D : vers l'Avt et massue G : vers l'Arr) à la verticale basse.
7	Enchaîner avec un saut en <u>DE : temps de flèche (en développant la seconde jambe) sur jambe d'appui D et réception Pd G.</u>	Petits cercles verticaux inversés
	Finir Pds en 6 ^{ème} sur ½ pointes, les bras le long du corps.	Massues dans le prolongement des bras.