

PROGRAMME CIRCUIT

JEUNESSE

Ensemble Débutants



Massues

Musique : Happy Flutes - Gert Wilden
Durée : 45" à 1'15

Composition réalisée par :
Région OEPACA

Elodie SIAS
Maëlle TEISSEIRE
Satine LONEGRO
Laurence BARBE

Temps	Travail corporel	Travail engin
1-8	Partie Libre	
	6 ^{ème} position, bras tendus à la verticale formant un V.	Massues tenues par le col.
1-2	Sautillé jambe D puis poser pied D à côté du pied G. Plier jambe D et dégager jambe G en seconde position pied flex (pointe de pied vers le plafond).	Petits cercles des massues intérieur/ extérieur, massues tenues par le col.
3-4	Sautillé jambe G puis poser pied G à côté du pied D. Plier jambe G et dégager jambe D en seconde position pied flex (pointe de pied vers le plafond).	Petits cercles des massues intérieur/ extérieur, massues tenues par le col.
5-8	Petite course talons/fesses.	Les deux bras tendus descendent dans le plan frontal pour effectuer une circumduction complète (Bas/Haut/Latéral). (<i>Travail d'alternance prise serrée et prise libre : lorsque les bras descendent, la tête des massues vient se positionner naturellement dans la paume des mains</i>).
	6 ^{ème} position, bras tendus descendent le long du corps.	Massues dans le prolongement des bras.
1-2	Dégager jambe D en seconde, plier jambe D, la jambe G reste tendue, pied G flex (pointe de pied vers le plafond) Simultanément, plier les bras. Les deux avant bras se retrouvent à l'horizontale, les deux mains au même niveau devant la poitrine.	Amener le corps des massues dans le pli des coudes.
3-4	Revenir en 6 ^{ème} position Dégager jambe G en seconde, plier jambe G, la jambe D reste tendue, pied D flex (pointe de pied vers le plafond).	Massues restent dans le pli des coudes.
5-8	Revenir en 6 ^{ème} position Effectuer un tour ou un demi-tour sur deux pieds	Massues restent dans le pli des coudes.

Temps	Travail corporel	Travail engin
1-2	Ouvrir les pieds en seconde position <i>Relation Corps/Corps.</i>	Amener les avant-bras à la verticale, les coudes restent au niveau des épaules. Les avants bras des gyms se touchent en position verticale • avant-bras D de la gymnaste 1 contre avant-bras D de la gymnaste 2 ; • ou avant-bras G de la gymnaste 1 contre avant-bras G de la gymnaste 2.
3	Effectuer un demi-tour et finir pieds serrés, jambes fléchies, buste penché en avant, les deux mains se rejoignent au niveau de la poitrine.	Massues restent dans le pli des coudes.
4	Ouvrir les pieds en seconde position	Amener les avant-bras à la verticale, les coudes restent au niveau des épaules. Les avants bras des gyms se touchent en position verticale • avant-bras G de la gymnaste 1 contre avant-bras G de la gymnaste 2 ; • ou avant-bras D de la gymnaste 1 contre avant-bras D de la gymnaste 2.
5-6	Déplacement en reculant en passant par la verticale haute, amener les deux bras à l'horizontale devant soi.	Petits cercles intérieurs (Devant/Bas/Arrière/Haut).
7-8	¼ de tour à D par ouverture de la jambe D à D. Poids du corps sur jambe D. Jambe G tendue pied flex	Massues dans le prolongement des bras. Balancer du bras D dans le plan frontal (Bas Droit Haut). Balancer du bras G dans le plan dorsal par le bas. Finir bras D à la verticale Haute et bras G fléchi derrière le dos.
1-2	Revenir pied serrés	Dans la continuité et le respect des plans, ramener les bras le long du corps, massues dans le prolongement.
3-4	Tour sur deux pieds	Fléchir bras D à angle Droit à la verticale devant soi et placer le col de la massue G dans le pli du coude et libérer la tête de la massue G. Amener le coude D sur l'horizontale latérale afin de récupérer, avec main G, la tête de la massue tenue dans le pli du coude en passant par le plan dorsal. Finir les bras en seconde. Massues dans le prolongement.

Temps	Travail corporel	Travail engin
5-6	Petite course.	Petits cercles horizontaux (dessus et intérieur).
7-8	<i>Relation Engin/Engin</i> Déplacement en courbe en effectuant un tour.	Massues dans le prolongement des bras. Contact des massues. (cf video)
1-2	Un pas pointé	Echapper avec demi-renversement massue D
3-4	Un pas pointé	Echapper avec demi-renversement massue G
5-6	Descendre à genoux assise sur les talons.	Poser les deux massues au sol devant soi avec demi renversement (cf vidéo).
7-8	<i>Echange Engin/Engin</i>	Echange par rouler sur le sol d'une massue.
1-2	A genoux dressés	Mettre les deux massues dans une main. Bras à l'horizontale devant soi
3-4	Tour sur les fesses	Petit cercle (dessus, extérieur) des deux massues tenues dans une main (bras tendu à l'horizontale devant soi).
5-8	En se relevant avec petit déplacement	Circumduction sagittale du bras tenant les massues (devant haut arrière devant). Reprise d'une massue dans chaque main à l'oblique avant haute.
1-2	Ouvrir bras tendus en opposition (bras G devant, bras D derrière) Pointer de la jambe D devant Puis	Dans le respect du plan. Massues dans le prolongement des bras.
3-4	Ouvrir bras tendus en opposition (bras D devant, bras G derrière) Pointer de la jambe D vers arrière	
5-6	¼ de tour à droite – Pieds serrés	Les bras s'ouvrent sur l'oblique haute dans l'élan.
7-8	Relâcher, jambes fléchies, buste en fermeture. Se redresser en seconde	Les massues frappent le sol à l'oblique basse latérale Circumduction frontale des deux bras (bas/haut/latéral)
1-2	¼ de tour	Elan, balancer des deux bras parallèles dans le plan sagittal
3-4	Déplacement	Avant / Arrière / Avant puis effectuer un ½ tour avec un petit cercle des deux massues en montant les bras à la verticale haute
5-8	Finir pied serrés jambes fléchies, dos plat sur l'oblique, bras à l'horizontale avant.	Redescendre les deux bras parallèles tendus. Massues à la verticale, corps des massues vers le bas.

Temps	Travail corporel	Travail engin
1-2	Pas chassé D	Ouverture des bras sur l'horizontale latérale
3-4	Changement d'orientation	Amener les bras sur la verticale basse
5-8	Pas chassé G	Ouverture des bras sur l'horizontale latérale
	Tour naturel	Massues dans le prolongement des bras tendus.
1-2	Croise jambe G devant ouverture en seconde poids du corps sur jambe D pliée, jambe G en ouverture latérale tendue, pied flex	Petit cercles horizontaux (dessus, intérieur)
3-4	Croise jambe D devant ouverture en seconde puis serrer les pieds en 6ème	Amener les massues tête bêche sur l'horizontale avant.
5-8	Sursauts pointés devant en alternant D G D en reculant.	Passage des massues tenues tête bêche de l'horizontale à la verticale (cf video)
Fin de la musique	Partie Libre	

Tous les éléments indiqués à droite (D) peuvent se réaliser à gauche (G) et inversement.

Trois relations distinctes ont été intégrées directement dans cet imposé. En raison des modifications apportées par la nouvelle brochure CJ et pour permettre l'attribution de l'ensemble des points de composition de l'item Relations, deux de ces trois relations, au choix de l'entraîneur, devront être exécutées par toutes les gymnastes, en veillant à présenter des groupes ou sous-groupes différents pour chacune d'elles.

Nous rappelons aux entraîneurs que le but de cette première expérience compétitive pour les gymnastes est de travailler sur les fondamentaux de l'activité.