

PROGRAMME NATIONAL

Pré-Excellence 2



MASSUES

Musique : Libre Durée : 1'45 à 2'15

Composition réalisée par la région Nouvelle Aquitaine
Collectif du club de Mouthiers sur Boëme

Zoé Boutinet, Aurore Chatenet, Justine Faye, Cloé Martial

CARACTERISTIQUES

Difficultés élémentaires imposées :

- Pivot crayon (DE)
- Equilibre Attitude avant (DE)

ABREVIATIONS

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

Les difficultés en gras et en rouge seront pénalisées de **0,20 pt (DE)** - **0,30 pt (DM)** pts seulement si elles sont inexistantes

Les fautes de textes en gras et en orange seront pénalisées de **0,20 pt** si la séquence indiquée dans le texte est inexistante ou réalisée partiellement et en concertation avec l'ensemble du jury.

Le reste du texte : absence totale d'un ou plusieurs élément.s technique.s successifs ou simultanés sera pénalisée de **0,10 pt** (cf : rubrique jugement de l'exécution – fautes de texte)

Séquence 1 : Départ : pieds serrés bras ouverts à l'horizontale, une massue dans le prolongement de chaque main		
1-4	Pas chassé vers la droite puis tomber en fente latérale jambe D fléchie	Grande circumduction frontale du bras G dans le sens bas, D, ht, G, et en même temps petite circumduction dorsale avec le bras D dans le sens bas G ht D, puis aller poser massue D au sol, et faire un petit cercle de la massue G
5-8	Descendre le genou G au sol et faire un tour sur les fesses et finir à genoux	Faire rouler au sol la massue D, pendant le tour sur les fesses, passer la massue de la main G à la main D dans le dos, puis de la main D à la main G dans la continuité du mouvement et récupérer la massue au sol de la main D
1-4	Se déplacer sur les genoux vers l'avant	Quatre petits cercles horizontaux en asymétrie , lorsque massue D est au-dessus, massue G est en dessous puis rassembler les bras tendus devant soi à l'horizontale
5-8	S'asseoir sur les talons, bascule vers l'Arr sur les coups de pieds puis se relever	Petits cercles sagittaux à l'intérieur des bras dans le sens devant/haut/arrière/bas puis enchaîner avec une circumduction simultanée des 2 bras dans le sens haut arrière bas devant

Séquence 2 :		
Position départ : pieds serrés, une massue dans chaque main, les bras à l'horizontale vers la G		
1-4	Une petite course en courbe talons fesses	Avec des moulinets horizontaux les bras tendus devant soi et finir en ouvrant les bras.
5-8	Tomber en petite fente avant (jambe au choix) pour préparer un pivot crayon , finir pieds serrés	Croiser les bras devant le buste et monter les bras vers le haut par la verticale
1-4	Un pas D « tombé » tendu devant fléchi Dr, suivi de 2 petit pas sur demi-pointes en avançant, idem avec pied G	Grande circumduction frontale du bras D dans le sens bas, G, ht, D, et en simultané petit cercle de la massue G dans le sens bas, D, ht G, puis grande circumduction frontale du bras G dans le sens bas, D, ht, G, et en simultané petit cercle de la massue D dans le sens bas, G, ht D
5-6	Lever la jambe G fléchie sur l'horizontale et revenir pieds serrés	Echapper la massue D sous la jambe levée, rattraper la massue dans la main G, et en même temps, amener la massue G sur l'épaule D et la récupérer avec la main D

7-8	Dégager la jambe D sur le côté et faire un passage en 2nde tout en relâchant le buste	Avec une circumduction simultanée des 2 bras dans le sens G bas D haut G
1-4	Pas de patinette à D latéralement puis serrer les pieds en faisant un quart de tour.	Petits cercles verticaux vers la D des massues à hauteur des genoux, bras tendus, finir les bras tendus devant soi sur l'horizontale
5-8	Equilibre passager en retirer de la jambe G avec accompagnement du buste et des jambes pendant la circumduction du bras G. Finir pieds serrés	Balancer du bras D vers l'Arr et échapper de la massue D sous le bras D, rattraper main D, et circumduction sagittale de la main G dans le sens bas, arr, haut, devant, finir les bras tendus devant soi sur l'horizontale

	Séquence 3 :	
	Position départ à genoux, D au sol, jambe G plié à 90° devant	
1-2	Se relever	Petit cercle vers l'avant de la massue D, et en simultané grande circumduction du bras G dans le sens avant, bas derrière, haut)
3-5	« Pas de mambo vers l'avant » puis 1/4 de tour vers la G avec 1 pas G et ouverture des 2 bras sur l'horizontale latérale : Bras D reste sur l'horizontale Avt, bras G effectue un balancer frontal pendant le ¼ de tour	Avec des moulinets verticaux et extérieurs vers l'avant sur le pas de mambo,
6-8	Equilibre attitude (jambe au choix) et revenir pieds serrés.	Bras ouverts à l'horizontale, 3 petits cercles (frontal, dorsal, frontal) vers l'intérieur
1-2	Poser la jambe levée Dvt et fléchir la jambe Arr pointée Dr, poids du corps sur jbe Avt. Buste penché vers l'avant, 2 bras en ouverture à l'oblique basse latérale	Continuer la manipulation puis descendre les massues pour aller frapper le sol
3-4	Reculer en marche pointée	Échapper avec renversement complet de la massue D, puis idem avec massue G
5-8	Resserrer les pieds, pour revenir jambes fléchies, Extension du buste avec circumduction des 2 bras vers l'Arr Finir jbes fléchies, buste et tête relâchés, 2 bras à l'horizontale Avt	Echapper simultanément des 2 massues rattraper par l'intérieur et le milieu du col. En laissant glisser les massues dans la main jusqu'à la tête. Massues verticales et parallèles.