

PROGRAMME NATIONAL
Individuel.le HONNEUR 13-14 ANS



MASSUES

Musique : Serenade - Levi Sct

Durée : 1'29

Composition réalisée par :
Collectif Régional FAPCAC

Caractéristiques

Difficultés élémentaires

- Équilibre jambe tendue basse
- Saut de biche
- Pivot 360° retiré fléchi
- Couchée sur le ventre, remontée du haut du buste vers l'oblique avant haute, avec appui sur la main (tenue 2 secondes)

Objectifs :

Se référer à la brochure individuelle de la saison en cours afin de respecter l'orientation de travail du programme honneur

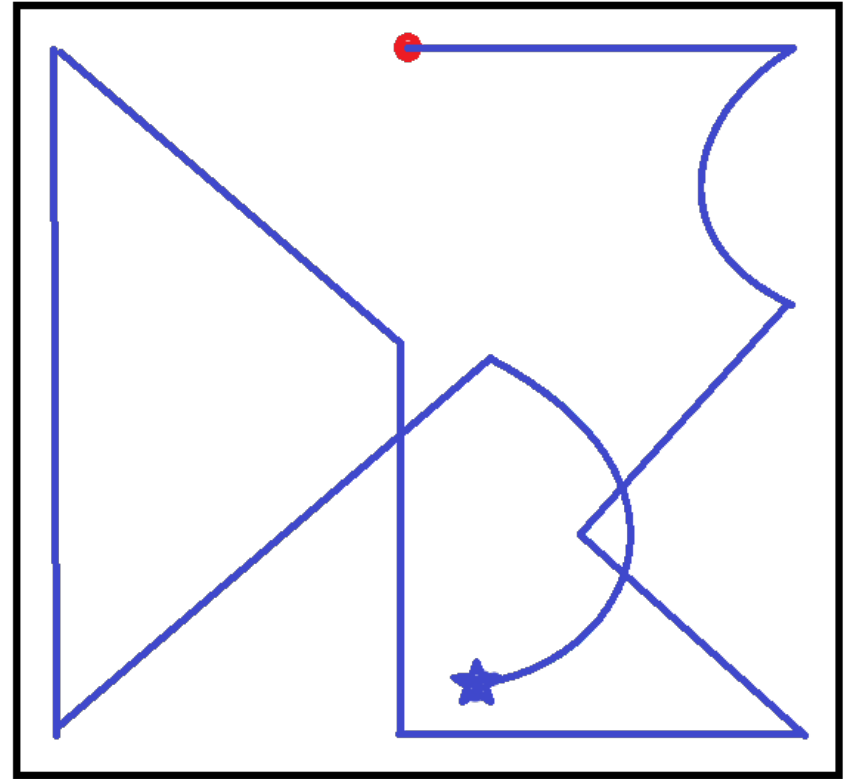
Abréviations

D : Droite	G : Gauche
Avt : Avant	Arr : Arrière
Ht : Haut	Bs : Bas

Les pénalités sont appliquées par le JA exécution en concertation avec l'ensemble de son jury.

Les difficultés **en gras et en rouge** seront pénalisées de 0,20 ou 0,30 pt selon leur valeur seulement si elles sont inexistantes (DE absente : moins 0,20pt, DM absente : moins 0,30 pt)

Si une séquence **en gras et orange** n'est pas réalisée entièrement comme indiqué dans le texte ou réalisée partiellement, une pénalité unique de 0,20 pt sera appliquée sur cette séquence.



	Position de début : Debout face 5, pieds serrés,	Bras le long du corps, massues dans le prolongement.
1-2	Ouverture pied D à D puis pied G à G en contre-temps, ¼ de tour vers la G, face à 3	Amener par renversement les massues D puis G à l'intérieur des coudes.
1-2-3-4	Petits pas rapides vers Arr	Avec moulins des avants bras vers l'Arr. Tendre les bras et effectuer des petits cercles verticaux décalés (Bs, Avt, Ht, Arr)
5	Sur le dernier appui, 1/2 tour vers la D avec transfert du poids du corps sur la jambe D	Avec demi- tour à D vers 7, dans la continuité du mouvement circumduction frontale verticale du bras D
6 7-8	Resserrer les pieds face 7 avec fermeture du buste sur les jambes par enroulement de l'axe vertébral et flexion des jambes	Puis circumductions sagittales du bras G en décalé (Bs, Arr, Ht, Avt) avec un petit cercle intérieur de la massue G puis du bras D (Bs, Arr, Ht, Avt) dans la phase descendante des bras vers le sol.
1-2	Finir jambes pliées, pied D devant, bras à l'oblique basse.	Poser les 2 massues parallèles sur le sol maintenues par la tête.
3-8	Demi- tour vers la G en se redressant Fléchir les jambes pour la réception de la massue	Faire rouler massue D au sol vers la D et la reprendre face à 3. Transmission de massue G à la main D dans le dos. Récupérer la massue au sol avec main G
1-2	« Temps levé » sur jambe G avec jambe D à l'oblique basse arrière. Petite courbe vers la G.	Petits cercles horizontaux des deux massues vers la G au-dessus des bras. Finir les bras sur l'horizontale latérale G.

5-6	Tour sur les fesses en posant le genou D au sol Finir face à 8, poids du corps sur le genou G jbe D tendue sur le côté.	2 cercles horizontaux au- dessus, dessous des bras. <u>Attention 2 cercles au dessus sur la vidéo</u>
7-8	Bras à l'oblique Hte G.	
1-2-3-4	Transfert du poids du corps de la G à la D. Resserrer jbe D à G	Série de frappés alternatifs au sol de gauche à droite.
1-2-3-4	1/4 de tour à D sur les genoux venir s'asseoir sur les talons face à 2 Sur l'échapper se mettre à genoux dressés face à 2.	Échapper inversé en rotation vers l'Avt (1 tour) de la massue D à la verticale avec
5-6	Déplacement vers l'avant sur les genoux.	Transmission de main de la massue G à la main D. Rattraper l'échapper de la main G Passer la massue D verticale derrière la tête et la poser sur l'épaule G; (« Le corps » sur l'épaule) en passant derrière la tête.
7-8	Resserrer les genoux	Lâcher la massue qui tombe de l'épaule vers l'avant La bloquer avec la massue G au sol pour la récupérer rapidement avec la main G. Les deux massues sont main G
1-8	Dégagé pied D devant pour se redresser et effectuer 1 tour complet vers la-D. Terminer face à 2	Transmettre une massue à la main D dans le dos pour finir une massue dans chaque main.
1-4	4 pas vers l'Avt (G, D, G, D)	Élan balancer des 2 bras parallèles vers l'Avt et l'oblique Hte puis vers le bas et l'horizontale basse Avt
5-8	Finir en appui sur jambe D pliée (jambe G en Arr), buste en fermeture et jbe G fléchie Drr	Échapper à l'horizontale des deux massues qui se croisent pour changer de main
1-4	Déplacement (4 pas) latéral vers 8 (corps orienté vers 2) (ouvre G, croise derrière D, ouvre G, resserre pied D au pied G)	Circumduction verticale du bras D vers l'Arr, suivie d'une circumduction verticale du bras G vers l'Arr, croiser le bras D dans le dos pour effectuer un petit cercle vertical antéro postérieur à G du buste (Bs, Avt, Ht, Arr), décroiser le bras. (Cf. vidéo)
5	Lorsque les pieds sont serrés, le corps s'oriente vers 4.	Terminer les deux bras à l'horizontale G, massues dans le prolongement.

6-7-8	Déplacement rapide vers 8 en reculant PG et ouvrir PD vers 7 : Saut retiré ½ tour en appui sur jbe D, jbe G en retiré et détourner sur 2 pieds vers la D pour finir face à 7.	Amener les 2 bras à l'horizontale Avt. Moulinets horizontaux
1-2-3-4	Enchaîner un pas de valse en reculant, démarrer pied D, élan des bras vers la D à l'horizontale.	2 Petits cercles au-dessus des bras, à l'horizontale, vers la D. Finir les massues à l'horizontale latérale D
5-6-7-8	2ème pas de valse en reculant, démarrer pied G, élan des bras vers le bas à la verticale dans le plan frontal	1 cercle frontal des 2 massues parallèles devant les genoux.
1-2-3-4	Enchaîner avec un tour naturel vers 5	
5-6-7-8	Pour finir face à 1, pieds serrés.	Echapper de la massue D sous l'aisselle D avec réception sur l'horizontale Avt, et simultanément petit cercle intérieur de la massue G (Bas, Arr, Ht, Avt).
1-2-3-4	4 petits pas rapides à reculons vers 5 1/4 de tour à D en resserrant les pieds	2 Petits cercles sagittaux à G du corps (Bas, Arr, Ht, Avt) Avec circumduction sagittale de (Bas, Arr, Ht, Av, Bas)
5-6	Ouvrir pied D vers 5	Monter les bras dans le plan frontal
7-8	Effectuer un tour vers la D (départ en appui sur pied D et finir sur 2 pieds). Finir face à 6	Frapper les massues deux fois au-dessus de la tête, à la verticale haute.
1-8	Déplacement en petits pas rapides vers 4 puis tour complet vers la G (avec la fleur).	Balancer frontal de D à G les 2 bras parallèles vers le bas pour enchaîner une 1/2 Circumduction des bras avec moulinets verticaux = « fleur »
1-4	Face à 6, pas chassé latéral vers 4,	Circumduction frontale (Bas, G, Ht, D), massues dans le prolongement
5-8	Petit saut ciseaux tournant (bas) vers la G, appel pied G finir face à 8 Réception en 4ème, ½ plié, jambe D devant.	Les bras passent par la verticale, montent vers 4 et redescendent vers 8, corps des massues posés au sol à la verticale

1-4		Bascule en opposition des massues Avt /Arr (Cf vidéo).
1-4	Équilibre sur ½ pointes jambe libre tendue à l'oblique basse avant (jambe au choix)	Passer la massue D sous le bras G pour effectuer un échapper demi -renversement, récupérer main D
5-8	Resserrer en 6 ^{ième} sur la jbe d'appui.	Échapper demi -renversement de la massue G.
1-4	Effet : pas de patinette à droite-finir en appui sur jbe D tendue, jbe G fléchie en fermeture sur jbe D (Cf vidéo)	Massues toujours tenues par les corps Grand cercle frontal des bras qui se croisent par le bas Petit cercle frontal des deux massues (Bs, intérieur, Ht, extérieur) sur l'horizontale latérale
7-8	Transport du poids du corps à G, en appui sur jbe G, jbe D en fermeture légèrement fléchie Revenir face à 1, jambes pliées, sur demi-pointes, pieds serrés	Amener les massues dans le dos têtes bêtes pour récupérer les massues par la tête
1-2	Appel 1 pied, Saut retiré jambe D	Petits cercles horizontaux des massues vers l'intérieur sur l'horizontale latérale
3-4	Réception et appel pied D, saut vertical avec jambe G tendue à l'oblique Avt.	Amener les massues parallèles devant, coudes fléchis, bras droit au-dessus de la tête, bras G sur l'horizontale coudes levés
5-8	Poser pied G devant puis enchaîner 1 tour sur 2 pieds vers la D Finir face à 2, poids du corps sur jambe D, jambe G fléchie derrière	Passer le bras droit au- dessus de la tête jusque à l'arrière (effet coiffage), la massue reste à l'horizontale. Ouvrir le bras D par l'horizontale droite
1-4	Reculer pied G vers 6 puis droit, 1/2 tour avec transfert du poids du corps sur la jambe G pour finir en fente avant G, pied G sur demi-pointe.	Amener la tête de la massue droite à angle droit du corps de la massue gauche (à la verticale) Effectuer un petit cercle horizontal de la massue droite (G,arr,D,av)
5-8	Pieds resserrés en 6ième, toujours face à 6	Échapper sagittal vers l'Avt de la massue D par effet" repousser "de la massue G

1-4	Pas chassé D	Petits cercles horizontaux de la massue D à l'horizontale D du corps (av,G,arr,D) et petits cercles sagittaux de la massue G à gauche du corps (Avt,Ht,Arr,Bs)
5-8	Saut de biche	Circumduction sagittale du bras gauche (Avt, Ht, Arr, bas), poursuivre les cercles horizontaux de la massue D.
1-4	Fente avant G	Dans la continuité finir bras G à l'horizontale Avt, amener la massue D sur la massue G pour effectuer un repousser et demi-
5-8	Resserrer face à 7.	renversement de celle-ci. La récupérer par le col main D
1-2-3-4	Face à 7 sur ½ pointes.	Lancer et réception de la massue D à plat
5-8/1-4	Course en courbe vers 8 puis 3	Petits cercles des massues intérieur/ extérieur, massues tenues par le col
5-6	Face à 3, fente sur la jambe D	Faire glisser les massues en amenant les bras sur le côté G du corps. Petits cercles horizontaux des massues vers la D
7-8	Pivot retiré 360° sur jambe droite. Finir pieds en 6ième	Élan horizontal des massues vers la D.
1-4	Descendre genou D au sol	Amener le corps de la massue G dans la main D « type emboîté »
5-8	Poser main G au sol, pour s'allonger sur le ventre. Couché sur le ventre, remontée du haut du buste vers l'oblique avant haute avec appui sur la main G	Dans la continuité, circumduction proche de horizontale du bras D (D, avt, G, arr)
1-5	1/2 tour vers la D, amener les genoux poitrine (style) équilibre fessier, face à 7	Amener les 2 massues parallèles tenues à 2 mains (têtes bêtes) puis fléchir les bras massues à hauteur du visage.
6-8	S'allonger sur le côté D en effectuant un 1/4 de tour à D pour finir face	Récupérer les massues main G

à 1.

Allongé sur le côté D, jbes légèrement pliées, bras D sous la tête, main Les massues sont au sol au niveau du visage.
G posée au sol devant le ventre.