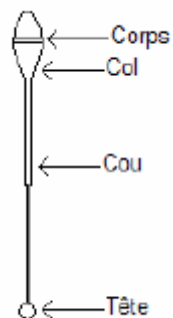


PROGRAMME HONNEUR

Catégorie 13-14 ans



Massues

Musique : Tango

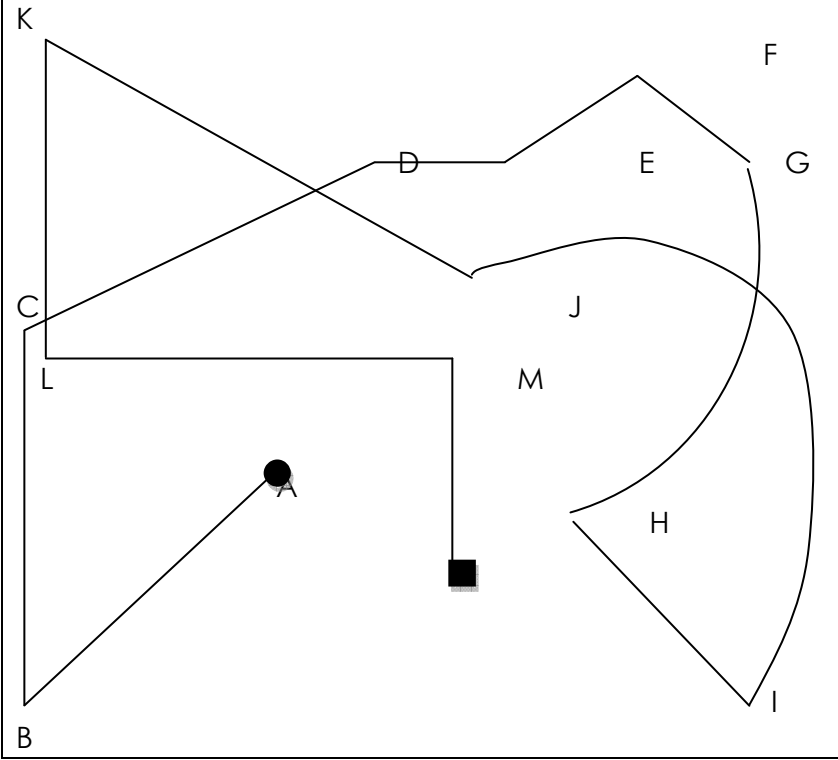
Durée : 1'30

Réalisé par :

Les monitrices du club des clayes sous bois

Région Ile de France OUEST

Difficultés et schéma spatial

| Groupes d'éléments | Difficultés | Repères Espace |  |
|--------------------|---|----------------|--|
| SAUT | <ul style="list-style-type: none"> • Saut extension • Enjambé 120°, jambe au choix | A K | |
| EQUILIBRE | <ul style="list-style-type: none"> • Equilibre au sol en ouverture, jambe au choix • Equilibre retiré en fermeture sur jambe droite | A F | |
| PIVOT | <ul style="list-style-type: none"> • Pivote 360° en retiré en fermeture sur la jambe droite | E | |
| ONDE ET SOUPLESSE | <ul style="list-style-type: none"> • Remonté en pont sur pied plat | H | |

8 phrases de 8 temps

Partie percussion

| | | | |
|----------------------------|-------|---|--|
| Position de début : | | Debout, jambe gauche devant la jambe droite, pied droit sur ½ pointe pied gauche en pied plat, épaule et tête regardant vers la droite, bras droit le long du corps, bras gauche dans le dos. | Les deux massues sont dans la main droite |
| A | 1-2 | Dégager le pied droit pour se mettre en 6 ^{ème} sur pied plat, lever le bras droit (en passant par l'épaule) en l'air, placer le bras gauche dans le dos. | Les deux massues sont dans la main droite. |
| | 3-4 | | Echapper d'une des massues que l'on rattrape avec la main gauche. |
| | 5-6 | | Echapper des deux massues. On rattrape la massue du bas avec le pied droit et celle du haut avec la main gauche. |
| | 7-8 | Placer le pied droit à droite de la massue au sol, baisser le bras droit et amener le bras gauche le long du corps. | Une massue dans la main gauche et une massue au sol entre les deux pieds. |
| | 1-4 | 1 ^{er} bong | Petit saut extension, amener la jambe droite juste devant la jambe gauche (le mouvement des jambes fera tourner la massue). |
| | 5-8 | 2 ^{ème} bong | Se baisser (fesses au dessus des talons) en 6 ^{ème} , bras gauche devant nous et bras droit sur le côté |
| | | 3 ^{ème} bong | Faire un petit saut par-dessus la massue qui roule au sol atterrir à genoux face à 8 |
| | 1-4 | 4 ^{ème} bong | Dégager une jambe en ouverture face à 8 |
| | 5-8 | 5 ^{ème} bong | Equilibre au sol, côté, en ouverture (jambe au choix) face à 8 |
| | 1-4 | 6 ^{ème} bong | Se lever une jambe après l'autre, se tourner avec des petits frappés des pieds au sol face à 2 |
| | 5-8 | 7 ^{ème} bong | 2 pas chassés vers 2, appel |
| | | 8 ^{ème} bong | |
| | | 9 ^{ème} bong | |
| B | 1 | 9 ^{ème} bong | saut extension vertical face à 2 |
| | 2-3-4 | bong | Accompagnement du buste qui se penche à l'horizontale, |
| | | | Attraper la massue au sol avec la main droite |
| | | | Faire 3 moulinets horizontaux (dans le sens que l'on veut) à 8 |
| | | | Echapper 1 tour de la massue de la main droite, circumduction arrière (haut – arrière). Le déclenchement de l'échapper se fait par la massue gauche qui enchaîne la circumduction arrière. |
| | | | Petit cercle dans le plan frontal |
| | | | Frapper des massues au dessus de la tête |
| | | | Circumduction avant des deux massues (haut-avant- bas- |

| | | | |
|-----------------|---------------------------|---|---|
| | | les pieds en 6 ^{ème} | arrière) |
| 5-8 | 10 ^{ème} bong | Petit sursaut | Déposer la massue droite sur l'épaule droite et la massue gauche sur l'épaule gauche simultanément. Echapper des deux massues, rattraper par le corps la massue droite dans la main droite et la massue gauche dans la main gauche |
| 1-4 | 11 ^{ème} bong | Faire deux assemblés soutenus vers 5 | Echanger les massues de mains dans le dos du premier assemblé soutenu (les prendre par la tête), Bras le long du corps pendant le second assemblé soutenu |
| 5-8 | | Faire 3 pas en reculant (on est face à 1) | Série d'échapper des massues : 1 tour massue droite, 1 tour massue gauche, 1 tour les deux massues |
| 1-4 | | Glissade arrière sur jambe droite, pied gauche flex | Circumduction arrière (avant-bas-arrière-haut-avant) Petit cercle dans le plan sagittal à la fin de la circumduction |
| C 5 6 | | Transport du poids du corps à droite, élan à droite des deux bras | frapper des massues au sol Massues vers la droite par en bas |
| 7-8 | | Transport du poids du corps à gauche, balancé à gauche des bras droit et gauche Les pieds en seconde montent sur demi-pointe | Massues vers la gauche par en bas |
| 1-4 | | Tour vers la droite finir face à 6 | Circumduction des massues (bas-droit-haut- gauche) Le bras droit fait une circumduction (gauche-bas-droit-haut-bas) |
| 5-8 | Tinining | Lance la massue droite en avançant de 3 ou 4 pas | Le bras gauche fait un petit cercle dans le plan frontal avant de faire la même circumduction Echanger de main la massue gauche dans le dos puis devant |

4 phrases de 8 temps

Partie Aigüe

| | | |
|---------------------|---|--|
| D 1-4 | Glissade vers la gauche en étant face à 1. | Bras gauche à l'horizontale, bras droit fait une circumduction horizontale (devant-droite-arrière) amène la massue droite sur l'épaule gauche, on casse le bras droit pour que la massue droite tienne l'autre massue. |
| E 5-6 7-8 | Détourner vers la droite on fini face à 6 Préparation pivot : fente de la jambe droite face à 6 | On récupère la massue avec le bras droit par en dessous Bras gauche à l'horizontale à gauche et bras droit à l'horizontale arrondi devant |
| 1-4 | Pivot en retiré en fermeture sur jambe droite face à 6, terminer par un quart de tour pour se trouver face à 8 | Petits cercles horizontaux des massues |
| F 5-6 | Pas droit avant, jambe gauche se lève | Massue droite est en petit cercle dans le plan horizontal |

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| 7-8 | Pas droit arrière, jambe gauche se lève | devant et le bras gauche fait une circumduction horizontale (droit, derrière, gauche, devant) Massue gauche est en petit cercle dans le plan horizontal devant et le bras droit fait une circumduction horizontale (gauche, derrière, droit, devant) |
| 1-4 5-8 | Equilibre retiré face à 8 sur jambe droite Pas droit puis pas gauche vers 8 | Echapper 1 tour des massues dans le sens inverse l'une de l'autre Circumduction arrière (devant-haut-arrière-bas-devant) |
| 1-4 | Pas droit reste en fente face à 8 | Bras gauche reste à l'horizontale devant, échapper de la massue droite par en dessous le bras gauche vers l'arrière, récupérer la massue dans la main droite |
| 5-8 | Resserrer les pieds en 6 ^{ème} sur ½ pointe face à 8 | On se donne les massues dans la main droite sur la gauche |
| 4 phrases de 8 temps | | Partie accordéon |
| G 1-4 5-8 | 2 pas piqués en retiré en déboulé en arc de cercle vers la droite 1 déboulé en arc de cercle vers la droite | Le bras droit fait une circumduction horizontale (devant-droite-arrière-gauche-devant) le bras gauche est à l'horizontale On échange les deux massues de main derrière les genoux. |
| 1-2 3-4 5-6 7-8 | En sixième sur ½ pointe face à 3 Dégager le pied droit avec ¼ tour vers la gauche (appui sur J G pour se retrouver face à 1) Placer le pied droit en fermeture vers l'intérieure des jambes avec le genou plié puis ouvrir la jambe (pas choré) | Echapper d'une massue de la main gauche que l'on récupère avec la main droite Echapper de la seconde massue de la main gauche que l'on récupère avec la main gauche Amener les bras à l'horizontal sur les côtés. |
| 1-2 3-4 5-8 | Plier la jambe gauche Tendre la jambe gauche Se baisser en faisant une fente droite face à 2 Finir au sol | Circumduction frontale des bras vers l'intérieur (le bras droit fait bas-gauche-haut-droit et le bras gauche fait bas-droit-haut-gauche-bas) Placer la massue gauche derrière le genou gauche Echapper de la massue par le genou, récupérer la massue entre les 2 pieds Prendre la massue entre les deux mains (sans vraiment la tenir, on pousse de chaque côté) tourner les bras, ce qui fait tourner la massue Bras gauche dans le sens : haut, devant, bas, derrière Bras droit dans le sens : bas, derrière, haut, devant Finir les deux massues au sol l'une à côté de l'autre |
| 1-4 | Tourner sur les fesses vers la gauche finir le tour en ouvrant | Faire rouler les massues vers la gauche |

| | | |
|-----|---|--|
| 5-8 | la jambe droite par-dessus les massues pour être face à 8 Remontée en pont sur pied plat face à 8 | Prendre les deux massues dans la main droite Faire une circumduction du bras droit (devant-haut-derrière-bas-devant) Reprendre une massue dans chaque main |
|-----|---|--|

4 phrases de 8 temps

Partie Roxanne

| | | | |
|---|----------------------|--|---|
| H | 1-4 5-8 | 3 pas (gauche-droite-gauche) vers 8 puis dégagé à la seconde face à 1 Relâché du buste vers l'avant en seconde position demi-pliée. | Circumduction horizontale des deux massues au dessus de la tête dans le sens (devant-droite-derrière-gauche) Petits cercles horizontaux sous les bras (droit-vers soi-gauche-devant) <i>Les massues frottent le sol</i> |
| I | 1-6 7 | Course talons fesses Pas gauche, lever le pied droit face à 4 (transmission du poids du corps vers l'arrière) | Balancer horizontal des bras de la droite vers la gauche Finir le mouvement en allant vraiment vers l'arrière avec un petit cercle des massues (dans la continuité du mouvement) |
| J | 8 | Revenir en 6 ^{ème} face à 4 sur ½ pointe | La massue gauche fait un élan dans le plan sagittal vers le bas et la massue droite fait un élan dans le plan horizontal |
| | 1-4 5-8 | 2 pas chassés Enjambé 120° (jambe au choix) | Mouvement asymétrique : petit cercle droit dans le plan horizontal et le gauche dans le plan sagittal Petit cercle de la massue droite, la massue gauche fait une circumduction sagittal (devant-haut-derrière-bas) |
| K | 1-4 5 6 7-8 | Tour enroulé vers la droite, finir face à 1 Fente à droite face à 1 Fente à gauche face à 1 finir sur en 6 ^{ème} sur ½ pointe face à 1 | Massue droite dans le dos et la massue gauche sur le ventre Circumduction frontale des deux bras : bas-droite-haut-gauche-bas-droite-haut |

I phrase de 8 temps

Partie Piano

| | | | |
|--|------------|---|---|
| | 1-4 5-8 | 2 pas en retiré (droit puis gauche) ¾ de tour vers la droite, finir face à 7 | Moulinets dans le plan frontal Circumduction des massues dans la continuité du mouvement |
|--|------------|---|---|

4 phrases de 8 temps

Partie finale

| | | | |
|---|----------------------|---|--|
| L | 1 2 3-4 5-6 | Face à 7, pied en 6 ^{ème} sur ½ pointe Faire deux pas (droit et gauche) mettre le genou gauche à terre | On place ses deux massues dans la main droite Lancer des deux massues en même temps Récupérer les deux massues, une dans chaque main |
|---|----------------------|---|--|

| | | |
|--------------|---|--|
| 7-8 | mettre son genou droit à terre en faisant 1/4 de tour vers la droite | Circumduction frontale des deux bras : devant-haut-droite-bas |
| 1-3 | Sur les genoux, face à 1 | 3 frappés des massues au sol (de la D vers la G) |
| 4 | Se relever, jambe gauche puis jambe droite | Commencer une circumduction des 2 bras |
| 5-8 | 1 tour et demi vers la droite avec 3 frappés des pieds au sol, finir face à 3 | Circumduction décalée des bras (devant-bas-devant-haut-devant-bas-devant) |
| 1-4 | 2 sautillés vers l'arrière face à 3 (droit-gauche) | Mouvement dissymétrique en opposition avec les sautillés : Massue droite : petit cercle sagittal Massue gauche : circumduction sagittale (haut-arrière-bas-devant) |
| 5-8 | $\frac{3}{4}$ de tour vers la droite finir face à 1 | On inverse gauche et droite quand on fait le second sautillé Circumduction des massues (devant- haut- devant-bas) Prendre la massue droite par le col |
| M 1-4 | Faire quelques pas et se mettre au sol | Lancé de la massue droite à l'horizontale, changer la massue de la main gauche à la main droite avec un demi-tour, rattraper au sol la massue gauche avec la massue droite tenue par le corps. |
| 5-8 | Pose de fin libre au sol | |