

# **PROGRAMME PRÉ-COLLECTIF 2**

## **Quelques précisions**

**Pré-collectif 2 : Texte complet**

**En rouge : mouvement différent sur la vidéo,  
c'est le texte qui fait foi.**

### **Difficultés Corporelles :**

- DE : Circumduction du buste (repère B)
- DE : Pivot jambe libre tendue arrière basse et jambe d'appui fléchie en piqué. (repère D)
- DM : Saut cosaque (repère F)
- DE : Petit cambré sur fente arrière (repère H)
- DE : Équilibre retiré en promenade (Repère J)
- DE : Remontée en pont (repère M)
- DE : Saut cabriole (repère S)

## **Massues**

**Musique** Paganini Rhapsody - David Garrett  
**Durée :** 1'46"

**Réalisé par :**

**Région Ile de France**

---

Repères	Temps	Corps	Engin
---------	-------	-------	-------

## Partie 1 : séquence libre 2 x 8 temps

	LIBRE	LIBRE
--	-------	-------

## Partie 2 : 2 x 8 temps

A	1 à 4	Faire une glissade vers la G (jambe G fléchie - jambe D tendue)	Les 2 massues dans la main G, circumduction du BG à l'horizontale sens G, Arr, D, Dvt, en passant au dessus la tête
	5 à 8	Dans la continuité du mouvement, tour vers la G	Transmission des 2 massues dans la MD derrière les genoux puis d'une massue dans la main G
B	1 à 6	Déplacement au choix	Moulinets horizontaux vers la G
	7-8	<b>Circumduction du buste à l'oblique haute sens G Ar D (DE), en ouvrant les bras alternativement. Finir les bras à l'horizontale : bras droit devant, bras gauche derrière</b>	Circumduction horizontale des bras D puis G en décalé puis élan horizontal du bras G vers la G jusqu'à l'horizontale arrière.

## Partie 3 : 4 x 8 temps

C  <b>Attention :</b> le sens des bras est inversé par rapport à celui de la vidéo	1 à 6	2 pas (D-G) puis sautillé sur jambe G  Répéter les mouvements une seconde fois en inversant : les pas G-D puis sautillé sur jambe D	Balancers avec petits cercles dans le plan vertical sagittal en sens opposé (bras D d'avant en arrière, bras G d'arrière en avant) puis élan jusqu'à l'horizontale. Répéter les mouvements une seconde fois en inversant le sens des balancers et des petits cercles.
	7 à 8		Placement des massues en équilibre instable: la massue D vient bloquer la massue G sur le bras D tendu à l'horizontale devant.
D  <b>Attention :</b> sur la vidéo la préparation du pivot est fausse	1 à 8	2 déboulés enchainés puis <b>pivot (DE) jambe libre tendue arrière basse et jambe d'appui fléchie en piqué.</b> Finir en 6ème	Massues en équilibre instable,

E	1 à 4	Glissade vers la D.	Libérer et laisser glisser la massue G le long du bras D.
	5 à 8	Pas chassé D et un pas G (préparation du saut).	Bras G le long du corps, petits cercles verticaux sagittaux vers l'arrière. Bras D fléchi, coude en bas, massue D au niveau de l'épaule tenue à la jonction du col et du corps
F	1 à 8	<b>Saut cosaque (DM).</b> Finir le saut en 6 <sup>ème</sup> .	Lancer de la massue D par pousser. Poursuivre les petits cercles sagittaux de la massue G

## Partie 4 : 4 x 8 temps

G	1 à 4	Sursaut sur jambe D, pied G à la fesse puis, sursaut sur jambe G, pied D à la fesse.	Circumduction du bras D plan vertical sagittal vers l'arrière et 2 petits cercles de la massue G Inverser le mouvement. Finir à l'horizontale
	5 et 6	Finir en fente arrière G (poids du corps sur la jambe G fléchie, jambe D tendue devant).	Échappé des 2 massues.
	7 et 8	2 petits sursauts avec changement de jambe. (inverser la position et revenir dans celle de départ)	2 frappés des massues
H	1 à 8	Sans changer la position des pieds, (jambe D tendue devant, poids du corps sur la jambe G fléchie, <b>petit cambré (DE)</b> . <i>Attention non présent sur la vidéo : fente latérale vers la D pied D demi pointe, tête baissée.</i>	circumduction des 2 bras dans le plan vertical sagittal vers l'avant (Bas, Arr, Ht, Avt) Finir bras devant à l'horizontale <b>Élan des massues vers la D à l'horizontale.</b>
I	1 à 4	<i>Attention la séquence est décrite comme sur la vidéo, mais il est possible de tout inverser.</i> Pas chassé latéral G fini en appui sur le pied G, buste légèrement penché vers l'avant. Pas chassé latéral à D	<i>Attention la séquence est décrite comme sur la vidéo, mais il est possible de tout inverser.</i> 3 petits cercles à l'horizontale au dessus des bras vers la G puis élan horizontal des 2 bras vers la G Idem en sens inverse
	5 à 8	Petit saut de chat en tournant (ce n'est pas une difficulté) vers la D en sautant par dessus la massue G. <i>Finir en 6ème.</i>	Baisser le bras G, bras D à l'horizontale latérale. Élan vers la D à l'horizontale puis enclencher des moulinets à l'horizontale vers la G

J	1 à 8	<b>Équilibre retiré sur jambe G en promenade (DM).</b> Finir bras à la seconde et les pieds en 6ème.	Poursuivre les moulinets . A la moitié de la promenade commencer à ouvrir les bras progressivement en continuant les petits cercles horizontaux dessus/dessous
---	-------	---	--

## Partie 5 : 2 x 8 temps

K	1 à 4	Sursaut vers la G. Finir le pied D croisé derrière le pied G	Elan des bras de la D vers la G à l'horizontale avec petits cercles horizontaux au dessus des bras
	5 à 8	Déboulé vers la D	Bras G fléchi devant au niveau du ventre, bras D fléchi dans le dos au niveau des reins, massues horizontales
L	1 à 2	Pas G vers l'arrière.	Lâcher la massue D derrière soi et la récupérer sous le pied G.
	3 à 8	Descendre le genou D au sol vers l'arrière  Poser le genou G puis les fesses en se tournant vers la D	1/2 circumduction frontale des 2 bras vers le haut. Récupérer le corps de la massue G dans la main D Le bras D fini à la seconde. Enclencher un rouler de la massue G au sol vers la D avec le pied G, transmission de la massue D sous la jambe G pour récupérer la tête de la massue dans la main G Récupérer l'autre massue dans la main D

## Partie 6 : 4 x 8 temps

M	1 à 4	<b>Remontée en pont (DE)</b>	Petit cercle plan vertical, sens Avt, Ht Arr, Bas Circumduction verticale du bras vers l'arrière, les 2 massues tenues dans une main (au choix), l'autre main en appui au sol Fixer les bras à l'horizontale à la fin du mouvement, une massue dans chaque main.
	5 à 8	Petite course "talons fesses"	Un bras fléchi devant, l'autre tendu à l'horizontale sur le côté, au choix en fonction du sens du déplacement. Massues à l'horizontale

N	1 à 8	Tour sur les fesses, fini en position biche au sol Se relever	Bras à l'horizontale, les 2 massues tenues à 1 main. Changer les massues de main devant soi en conservant le plan horizontal Une massue dans chaque main, réaliser 2 frappés au sol
	1 à 4	Petite course vers l'avant tête légèrement baissée "temps levé" sur jambe D, jambe G tendue derrière  Finir pieds en 6ème	Moulinets verticaux devant  circumduction des 2 bras vers l'arrière dans le plan sagittal (sens Avt, Ht, Arr, Bas) Finir à l'horizontale avant, les 2 massues dans la main G
O	5 à 8	2 retirés (D puis G) en tournant vers la G	Élan horizontal du bras G vers la G et transmission des massues derrière la nuque. Les récupérer main D.
	1 à 4	Finir les pieds en 6ème	Transmission des 2 massues dans la main G bras à l'oblique basse
P	5 à 8	Avec jeu de jambe D, G, D fléchie successivement.	Série d'échappés rapides : 1er en tour complet, récupérer main D , 2ème en tour complet récupérer main G 3ème en demi tour, récupérer main D par le corps.

## Partie 7 : 4 x 8 temps

Q	1 à 4	En fente latérale G, (transfert de poids à G)	La massue G est tenue par la tête et la massue D par le corps Élan des 2 massues dans le plan vertical frontal vers la G enchaîné avec circumduction frontale du bras D (Bas-G-Ht-D) et petits cercles de la massue G dans le plan frontal-dorsal vers l'intérieur (Ht-D-Bas-G) (bras G à l'horizontale latérale)
	5 à 6	¼ de tour à D, appel pied D Saut "pied fesse " 360° vers la D.	Les bras alternativement (BD puis BG) suivent le mouvement en circumduction décalée sens Avt, Bas, Arr (tour naturel) Finir bras ouverts à la seconde
	7 à 8	Le pied G se place derrière le pied D.	Petits cercles frontaux en descendant les bras vers le sol pour finir avec un frappé au sol. La massue D est jusque là, toujours tenue par le corps

R	1 à 4	Déboulé vers la G.	Placer la massue G dans le creux du bras D. Transmission de la massue D de la main D à la main D en la récupérant par la tête.
	5 à 8	Petit saut de chat G D fini jambe droite tendue.  Revenir pieds en 6ème.	Repoussé de la massue D en tendant le bras D Rattraper main D placer le bras D à l'horizontale latérale, bras G le long du corps
S	1 à 8	Jambe au choix : Pas chassé, un pas  <b>saut cabriole (DE)</b>  Finir pieds serrés en 6ème	Petits cercles asymétriques des 2 massues. Bras D à l'horizontale latérale, petits cercles horizontaux (Dvt -G - Derr- D) Bras G le long du corps, petits cercles verticaux dans le plan sagittal (Avt, Ht, Arr, Bas) Circumduction sagittale vers l'arrière du bras G Bras D toujours à l'horizontale latérale, et petits cercles horizontaux (Dvt -G - Derr- D) Finir les 2 bras à l'horizontale devant soi
T	1 à 2	Transfert du poids du corps vers l'arrière sur la jambe G fléchie, jambe D tendue devant, pied "flexe", buste légèrement incliné vers l'avant	Balancer arrière des 2 massues, bras parallèles
	3 à 4	Revenir pieds serrés	Petits cercles dans le plan sagittal vertical de la massue G et circumduction sagittale verticale du bras D (préparation lancé)
	5 à 8	Échange en lancer de la massue D, sans difficulté corporelle au départ, pendant l'envol, ou à la réception. Rattraper avec un élan vers l'arrière à G du corps pour amener les massues à l'horizontale	

## Partie 8 : 1 x 8 temps

U	1 à 8	Pas chassé D, manège enjambé en petite amplitude	Petits cercles horizontaux au dessus des bras (Dvt, D, Arr, G) Bras D fléchi dans le dos et le bras G fléchi devant au niveau du ventre, massues à l'horizontale
<b>Fin libre : de 1'26" à 1'46"</b>			
V	1 x 8tps 2x8 tps 3x8 tps 1 tps	sur le thème musical démarré au saut autre thème Final Fin	libre