

MASSUES

Si le sens de manipulation n'est pas précisé dans l'intitulé de l'élément, il faut travailler l'élément dans les 2 sens ; même si les 2 sens n'ont pas été filmés.

Chaque élément doit être travaillé de chaque main.

<i>Objectifs d'acquisition</i>	<i>Variables d'acquisition</i>		<i>Niveau 1</i>	<i>Niveau 2</i>	<i>Niveau 3</i>	<i>Niveau 4</i>	<i>Niveau 5</i>
Exploration du poids et de la dimension des massues	Utilisation du poids pour enclencher le mouvement : Elans, circumductions.	E 1	<u>Dans le plan frontal :</u> Elans avec transfert du poids du corps, massues parallèles dans le même sens.	<u>Dans le plan frontal :</u> Elans avec transfert du poids du corps, circumduction, massues parallèles dans le même sens.	<u>Dans le plan frontal :</u> Elans avec transfert du poids du corps, circumduction en tournant, massues parallèles dans le même sens.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Série de circumductions en décalage dans les 2 sens avec ¼ de tour.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Série de circumductions en décalage dans les 2 sens avec ¼ de tour puis tour complet.
		E 2	<u>Dans le plan frontal :</u> Elans, massues en sens opposé.	<u>Dans le plan frontal :</u> Elans, circumduction, massues en sens opposé.	<u>Dans le plan frontal :</u> Elans, circumduction avec ½ tour, massues en sens opposé,	<u>Dans le plan frontal :</u> Circumductions simultanées en sens opposé départ vers l'intérieur avec tour complet.	<u>Dans le plan frontal :</u> Circumductions simultanées en sens opposé départ vers l'extérieur avec tour complet.
		E 3	<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans, massues parallèles dans le même sens.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans, circumduction, massues parallèles dans le même sens.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Elans, circumduction en tournant, massues parallèles dans le même sens.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Circumductions des 2 massues, dans le même sens, en décalé, vers l'arrière sur un tour complet.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Circumductions des 2 massues, dans le même sens, en décalé, vers l'avant sur un tour complet.

		E 3-1				Plan sagittal : Maniement vers l'avant d'une massue avec utilisation de l'articulation du coude.	Plan sagittal : Maniement d'une massue vers l'arrière avec utilisation de l'articulation du coude et circumduction de l'autre bras.
		E 3-2				Dans le plan sagittal : Mouvement en huit, massues parallèles en simultané.	Dans le plan sagittal : Mouvement en huit, massues en décalage en avançant.
		E 4	Dans le plan sagittal : Elans, massues en sens opposé.	Dans le plan sagittal : Elans, circumduction, massues en sens opposé.	Dans le plan sagittal, Elans, circumduction en avançant sur triplettes, massues en sens opposé.	Dans le plan sagittal : Circumduction en sens opposé, simultanément, sur un ½ tour.	Dans le plan sagittal : Circumduction en sens opposé, simultanément, sur un tour complet.
		E 4-1				Dans le plan horizontal : Circumduction des massues en décalage dans le même sens.	Dans le plan horizontal : Circumduction des massues en décalage dans le même sens en tournant.
		E 5		Dans le plan sagittal : Elan, les 2 massues dans une main.			
Exploration des différents types de prises des massues	Prise par la tête : élans, circumductions, petits cercles, moulinets.	E 6	Dans le plan sagittal : élan, petit cercle, une massue après l'autre, dans les 2 sens.	Dans le plan sagittal : élan, 3 petits cercles, une massue après l'autre, dans les 2 sens.		Dans le plan sagittal : Circumduction d'une massue et petit cercle en bas de l'autre, dans le	Dans le plan sagittal : Circumduction/petit cercle de chaque massue

						même sens, en alternance.	simultanément, en sens opposé.
		E 7		<u>Dans le plan sagittal :</u> élan, petit cercle, des 2 massues simultanément, parallèles dans le même sens, dans les 2 sens.	<u>Dans le plan sagittal :</u> élan, 3 petits cercles, des 2 massues simultanément, parallèles dans le même sens, dans les 2 sens	<u>Dans le plan sagittal :</u> 3 petits cercles des 2 massues, dans le même sens, simultanément. Montée, descente en déplacement.	<u>Dans le plan sagittal :</u> 3 petits cercles des 2 massues, dans le même sens, simultanément. Montée, descente en déplacement avec 1/2 tour.
		E 8		<u>Dans le plan sagittal :</u> élan, petit cercle, des 2 massues simultanément, en sens opposé, dans les 2 sens.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Circumduction, petit cercle, élan des 2 massues simultanément, en sens opposé, dans les 2 sens.		
		E 9	<u>Dans le plan frontal :</u> élan, petit cercle, une massue après l'autre, dans les 2 sens.	<u>Dans le plan frontal :</u> circumduction, 2 petits cercles derrière/devant le bras à la 2de.	<u>Dans le plan frontal puis sagittal:</u> circumduction, petits cercles sagittaux avec passage par-dessus l'autre bras.	<u>Dans le plan sagittal:</u> Préparation aux moulinets Travail d'une massue après l'autre.	<u>Dans le plan sagittal:</u> Moulinets
		E 9-1				<u>Dans le plan frontal-dorsal :</u> Préparation aux moulinets au-dessus de la tête. Travail d'une massue après l'autre.	<u>Dans le plan Frontal-dorsal :</u> Moulinets au-dessus de la tête.
		E 10	<u>Dans le plan horizontal :</u>	<u>Dans le plan horizontal :</u>	<u>Dans le plan horizontal :</u>	<u>Dans le plan horizontal :</u> Série de moulinets.	<u>Dans le plan horizontal :</u>

			petits cercles au sol, les 2 massues parallèles.	petits cercles dessus/dessous et inversement, les 2 massues parallèles.	« Moulinet ». (au dessus)		Série de moulinets en tournant.
		E 10-1					<u>Dans le plan frontal-dorsal :</u> Petits cercles derrière/devant le corps, au niveau des hanches, en sens opposé, simultanément.
	Prise par le corps ou par le col : roulements, toupies...	E 11	Roulement au sol des 2 massues simultanément , à genoux.	Toupies au sol des 2 massues simultanément , à genoux. Frappés en les tenant par le col.	« Laisser tomber » la massue avec récupération dans le dos.	« Roulement » d'une massue (tenue par le corps), de la main vers la poitrine.	« Roulement » d'une massue (tenue par la tige), de l'épaule vers la main.
		E 12			« Laisser tomber » la massue avec récupération par le pied.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Echapper d'une massue (1 rotation en l'air), rattraper par le pied au sol.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Echapper d'une massue (1 rotation en l'air), rattraper, bras derrière le dos.
Exploration des manipulations simultanées différentes.	Différences dans la manipulation simultanée de chaque massue : au niveau des plans, des sens...Asymétriques. <i>Ne pas oublier de travailler dans les 2 sens, des 2 mains..</i>	E 13		Simultanément : Circumduction sagittale d'une massue, 3 petits cercles sagittaux de l'autre dans le même sens.	Simultanément, « Asymétrique »: Circumduction sagittale d'une massue, 3 petits cercles horizontaux de l'autre.	« Asymétrique »: Simultanément, circumduction sagittale d'une massue, 3 petits cercles horizontaux de l'autre en enchainant les 2 côtés.	
Exploration des différents modes de propulsion des massues.	Echappés	E 14	Echappés ½ tour au sol.	Elan, échappé 1 tour vers l'arrière, une massue après l'autre.	Elan, échappé un tour des 2 massues : parallèle, vers l'arrière.	Elan, échappé deux tours, vers l'arrière des 2 massues, une après l'autre, dans le même sens.	Elan, échappé deux tours, vers l'arrière des 2 massues, simultanément, dans le même sens.

		E 15	« Renversement » vers l'avant : à genoux.	Elan, échappé ½ tour vers l'avant, une massue après l'autre.	Elan, échappé 1 tour vers l'avant une massue après l'autre.	Echappé (1 tour) des 2 massues, une vers l'avant, l'autre vers l'arrière.	Echappé des 2 massues, une vers l'avant (1 tour), l'autre vers l'arrière (2 tours).	
	Petits lancés et grands lancés	E 16	<u>Dans le plan sagittal :</u> élan, petit lancé (sans rotation) d'une massue avec changement de main.	<u>Dans le plan sagittal :</u> élan avec déplacement, lancé 1 ou 2 tours, l'autre bras reste fixé à l'oblique haute pendant l'envol.	<u>Dans le plan sagittal :</u> élan, lancé 1 ou 2 tours, petits cercles avec l'autre massue pendant l'envol.	<u>Dans le plan sagittal :</u> élan, grand lancé 2 rotations en l'air de la massue, petits cercles avec l'autre massue pendant l'envol.		
		E 16-1					<u>Dans le plan sagittal :</u> Elan, petit ou moyen lancé (1 rotation) des 2 massues tenues dans une main.	<u>Dans le plan sagittal :</u> Elan, grand lancé des 2 massues tenues dans une main.
		E 17	Elan, petit lancé, massue à plat, tenue par le col.	Petit lancé par poussée à plat (sans rotation), massue tenue par le col.	Lancé par poussée avec rotation(s) horizontale(s) vers l'intérieur, massue tenue par le col.	Lancé par poussée d'1 massue dans le plan horizontal, avec circumduction sagittale vers l'arrière de l'autre massue.	Lancé « asymétrique » des 2 massues : une par poussée dans le plan horizontal, l'autre dans le plan sagittal.	

REPERTOIRE COUPE FORMATION MASSUES

NIVEAU 1

<i>Objectifs d'acquisition</i>	<i>Variables d'acquisition</i>		<i>Niveau 1</i>	<i>Descriptions</i>	<i>Principales consignes</i>	<i>Principaux critères de réussite</i>
Exploration du poids et de la dimension de l'engin	Utilisation du poids pour enclencher le mouvement : Elans, circumductions.	E1	<u>Dans le plan frontal :</u> Elans avec transfert du poids du corps, massues parallèles dans le même sens.	Départ : en 1 ^{ère} , les massues sont tenues à l'horizontale, vers la gauche, bras droit fléchi. Effectuer 3 élans coordonnés à 3 temps liés dans le même sens que les massues : à droite, à gauche, à droite. Finir en 1 ^{ère} , massues vers la droite.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues parallèles pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras
		E2	<u>Dans le plan frontal :</u> Elans, massues en sens opposé,	Départ : en 6 ^{ème} , bras le long du corps. Monter les massues, bras à la 2 ^{de} sur ½ pointes, jambes tendues. Effectuer 4 élans (alternance vers l'intérieur, vers l'extérieur) coordonnés à 4 flexions/extensions des jambes. Les massues et les bras se croisent devant le	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues en sens opposé pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras (mobilisation des articulations des épaules et des coudes)

				<p>corps ; bras se fléchissant durant les élans vers l'intérieur.</p> <p>Finir sur ½ pointes, jambes tendues, bras à la 2de.</p>		
		E3	<p><u>Dans le plan sagittal :</u> Elans, massues parallèles dans le même sens.</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, les bras tenant les massues le long du corps.</p> <p>Effectuer 3 élans minimum vers l'avant et vers l'arrière coordonnés à 3 flexions/extensions.</p> <p>Finir en 6^{ème}, bras à l'horizontale devant soi.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras</p> <p>-Massues parallèles pendant tout l'exercice</p> <p>-Travail simultané des 2 bras</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Massues tenues dans le prolongement des bras</p>
		E4	<p><u>Dans le plan sagittal :</u> Elans, massues en sens opposé.</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, les bras tenant les massues le long du corps.</p> <p>Effectuer 3 élans minimum, une massue va vers l'avant pendant que l'autre va vers l'arrière. Elles se croisent au niveau du bassin.</p> <p>Finir en 6^{ème}, bras à l'horizontale, un devant, l'autre derrière.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras</p> <p>-Massues en sens opposé pendant tout l'exercice</p> <p>-Travail simultané des 2 bras</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Massues tenues dans le prolongement des bras</p>
<p>Exploration des différents types de prises des massues</p>	<p>Prise par la tête : petits cercles, moulinsets.</p>	E6	<p><u>Dans le plan sagittal :</u> élan, petit cercle, une massue après l'autre, dans les 2 sens.</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, massues tenues dans le prolongement des bras à l'horizontale devant soi.</p> <p>Effectuer, avec le bras droit, un élan vers l'arrière avec un petit cercle vers l'avant au niveau du bassin puis un élan vers l'avant avec un petit cercle vers l'arrière au niveau du bassin, coordonnés à une</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras</p> <p>-Fixation des bras au niveau du bassin pendant la réalisation des petits cercles</p> <p>-Mobilisation de l'articulation des poignets pour la réalisation des petits cercles</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles</p>

				flexion/extension des jambes. Revenir dans la position de départ pour enchaîner le même exercice à gauche.		
		E9	<u>Dans le plan frontal :</u> élan, petit cercle, une massue après l'autre, dans les 2 sens.	Départ : en 1 ^{ère} , les massues sont tenues à l'horizontale, bras à la 2de. Elan du bras gauche vers la droite, petit cercle vers l'extérieur, ramener la massue jusqu'à l'horizontale du côté droit, coordonné à un temps lié vers la droite. Enchaîner le sens inverse : élan vers la gauche, petit cercle vers l'intérieur au niveau des cuisses, coordonné à un temps lié vers la gauche. Revenir dans la position de départ pour enchaîner le même exercice de la main droite.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Fixation des bras au niveau des cuisses pendant la réalisation des petits cercles -Mobilisation de l'articulation des poignets pour la réalisation des petits cercles	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles
		E10	<u>Dans le plan horizontal :</u> petits cercles au sol, les 2 massues parallèles.	Départ : assise sur les talons, les 2 massues parallèles sont tenues du côté droit, leurs corps de en appui sur le sol. Effectuer simultanément un petit cercle des 2 massues parallèles, vers la gauche, en fixant les bras tendus devant soi. Ramener les massues du côté gauche. Le corps des massues glisse au sol, les têtes des massues	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Fixation des bras devant les genoux pendant la réalisation des petits cercles -Massues parallèles pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles

				<p>sont au ras du sol durant les petits cercles.</p>		
	Prise par le corps ou par le col : roulements, toupies...	E11	<p>Roulement au sol des 2 massues simultanément, à genoux.</p>	<p>Départ : assise sur les talons, les 2 massues sont posées au sol devant soi, serrées; têtes vers les genoux.. Effectuer une poussée au niveau du corps des massues vers l'arrière avec les 2 mains pour les faire rouler. Les récupérer derrière soi et enchaîner une circumduction sagittale vers l'arrière en se relevant. Arrivée : en 1^{ère}, sur ½ pointes, bras à l'horizontale devant soi.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues en sens opposé pendant le roulement et en parallèles pendant la circumduction -Travail simultané des 2 bras</p>	<p>-Amplitude et continuité du mouvement -Trajectoire en courbe -Contact permanent avec le sol pendant le roulement -Contrôle de la vitesse du roulement -Respect du plan et - massues tenues dans le prolongement des bras pendant la circumduction</p>
Exploration des différents modes de propulsions des massues.	Echappés	E14	<p>Echappés ½ tour au sol.</p>	<p>Départ : assise sur les talons, les 2 massues sont tenues par la tête, en appui au sol devant soi. Une massue après l'autre, effectuer un échappé ½ tour vers l'arrière d'une massue pour la récupérer par le corps en supination puis à nouveau un échappé ½ tour pour la récupérer par la tête en supination. Revenir à la position initiale.</p>	<p>-Bras souple -Allongement et fixation du bras au moment de l'envol à l'oblique basse. -Action du poignet avec poussée vers le bas du pouce et poussée vers le haut de l'index.</p>	<p>-Respect du plan -Réception contrôlée par le corps puis par la tête.</p>
		E15	<p>« Renversement » vers l'avant : à genoux.</p>	<p>Départ : assise sur les talons, les 2 massues sont tenues par la tête, en appui au sol devant soi. Une massue après l'autre, effectuer un renversement ½ tour vers l'avant d'une</p>	<p>-Bras souple -Allongement et fixation du bras au moment du renversement</p>	<p>-Respect du plan</p>

				massue en la faisant glisser au sol. La coincer avec la main à plat au sol au niveau du corps.	-Action du poignet avec poussée vers le haut de l'index.	
Petits lancés et lancés	E16	<u>Dans le plan sagittal :</u> élan, petit lancé (sans rotation) d'une massue avec changement de main.	<p>Départ : en 6^{ème}, bras le long de corps. Travail avec une seule massue. Le bras libre suit le même mouvement que l'autre bras simultanément.</p> <p>Élan vers l'arrière puis élan vers l'avant en enchaînant un petit lancé à plat (massue dans le plan horizontal), rattraper la massue en supination de l'autre main en balancé vers l'arrière; coordonnés à une flexion/extension des jambes.</p> <p>De la main droite à la main gauche puis de la gauche à la droite ou vice et versa.</p> <p>Retour dans la position initiale.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras et fixation à l'oblique avant haute</p> <p>-Main à plat au moment de l'envol, paume de main vers le haut</p> <p>-Faire glisser immédiatement la massue à la réception de chaque lancé : tête dans le creux de la main</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Contrôle de la trajectoire et de la réception.</p>	
						E17

				flexion/extension des jambes. Retour dans la position initiale.		
--	--	--	--	--	--	--

REPertoire Coupe Formation Massues						
Niveau 2						
Objectifs d'acquisition	Variables d'acquisition		Niveau 2	Descriptions	Principales consignes	Principaux critères de réussite
Exploration du poids et de la dimension des Massues	<p>Utilisation du poids pour enclencher le mouvement : Elans, circumductions.</p> <p><i>Ne pas oublier de travailler chaque élément dans les 2 sens. Seul un sens est décrit, même si parfois les 2 sens sont montrés dans la vidéo.</i></p>	E1	<p>Dans le plan frontal : Elans avec transfert du poids du corps, circumduction, massues parallèles dans le même sens.</p>	<p>Départ : en 1^{ère}, les massues sont tenues à l'horizontale, vers la gauche, bras droit fléchi. Effectuer 2 élans coordonnés à 2 temps liés dans le même sens que les massues : à droite, à gauche, puis effectuer une circumduction vers l'intérieur sur un temps lié/ramassé vers la droite. Finir en 1^{ère}, massues vers la droite.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues parallèles pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras</p>	<p>-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras</p>

		E2	<p><u>Dans le plan frontal :</u> Elans, circumduction, massues en sens opposé,</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, bras le long du corps. Monter les massues, bras à la 2^{de} sur ½ pointes, jambes tendues. Effectuer 2 élans (alternance vers l'intérieur, vers l'extérieur) coordonnés à 2 flexions/extensions des jambes. Les massues et les bras se croisent devant le corps ; bras se fléchissant durant les élans vers l'intérieur. Effectuer une circumduction vers l'intérieur coordonnée à l'extension des jambes. Finir sur ½ pointes, jambes tendues, bras à la 2^{de}. Rajouter un élan pour effectuer une circumduction vers l'extérieur.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues en sens opposé pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras</p>	<p>-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras (mobilisation des articulations des épaules et des coudes)</p>
		E3	<p><u>Dans le plan sagittal :</u> Elans, circumduction, massues parallèles dans le même sens.</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, les bras tenant les massues le long du corps. Effectuer 2 élans vers l'avant et vers l'arrière coordonnés à 2 flexions/extensions. Enchaîner par une circumduction vers l'arrière sur un ramassé vers l'avant. Finir en 6^{ème}, bras à l'horizontale devant soi. Ramassé vers l'arrière pour effectuer une circumduction vers l'avant.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues parallèles pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras</p>	<p>-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras</p>

		E4	<p><u>Dans le plan sagittal :</u> Elans, circumduction, massues en sens opposé.</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, les bras tenant les massues le long du corps. Effectuer 2 élans minimum, une massue va vers l'avant pendant que l'autre va vers l'arrière. Enchaîner une circumduction : un bras vers l'arrière, l'autre vers l'avant. Les massues se croisent au niveau du bassin et à la verticale haute lors de la circumduction. Finir en 6^{ème}, bras à l'horizontale, un devant, l'autre derrière.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues en sens opposé pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras</p>	<p>-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras</p>
		E5	<p><u>Dans le plan sagittal :</u> Elan, les 2 massues dans une main.</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, les 2 massues dans la main droite. Le majeur droit sépare les 2 massues tenues en pronation par la tête. La main gauche en supination soutient les 2 massues au niveau du col. Les 2 bras sont fléchis afin de maintenir le plan horizontal des massues. Déplier les 2 bras vers l'avant et enchaîner 2 élans vers l'arrière puis vers l'avant (2 fois) en coordonnant la flexion/extension des jambes. Récupérer les 2 massues unies dans la position initiale.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Corps des massues en contact durant tout l'exercice (massues unies) -Les massues sont tenues par les doigts</p>	<p>-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras (avant bras quand elles sont tenues à 2 mains)</p>

<p>Exploration des différents types de prises des massues</p>	<p>Prise par la tête : petits cercles, moulinets.</p>	<p>E6</p>	<p><u>Dans le plan sagittal :</u> élan, 3 petits cercles, une massue après l'autre, dans les 2 sens.</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, massues tenues dans le prolongement des bras à l'horizontale devant soi. Effectuer, avec le bras droit, un élan vers l'arrière avec 3 petits cercles vers l'avant au niveau du bassin puis un élan vers l'avant avec 3 petits cercles vers l'arrière au niveau du bassin, coordonnés à une flexion/extension des jambes. Revenir dans la position de départ pour enchaîner le même exercice à gauche.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Fixation des bras au niveau du bassin pendant la réalisation des petits cercles -Mobilisation de l'articulation des poignets pour la réalisation des petits cercles</p>	<p>-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles</p>
		<p>E7</p>	<p><u>Dans le plan sagittal :</u> élan, petit cercle, des 2 massues simultanément, parallèles dans le même sens, dans les 2 sens</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, massues tenues dans le prolongement des bras à l'horizontale devant soi. Effectuer, avec les 2 bras simultanément, un élan vers l'arrière avec un petit cercle vers l'avant au niveau du bassin puis un élan vers l'avant avec un petit cercle vers l'arrière au niveau du bassin, coordonnés à une flexion/extension des jambes. Revenir dans la position de départ.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Fixation des bras au niveau du bassin pendant la réalisation des petits cercles -Mobilisation de l'articulation des poignets pour la réalisation des petits cercles -Massues parallèles pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras</p>	<p>-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles</p>
		<p>E8</p>	<p><u>Dans le plan sagittal :</u> élan, petit cercle, des 2 massues simultanément, en sens opposé, dans les 2 sens.</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, les bras tenant les massues le long du corps. Monter les massues à l'horizontale en opposition :</p>	<p>-Fixation des bras au niveau du bassin pendant la réalisation des petits cercles -Mobilisation de l'articulation des poignets</p>	<p>-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles</p>

				<p>bras droit devant, bras gauche derrière.</p> <p>Effectuer, avec les 2 bras simultanément :</p> <ul style="list-style-type: none"> -avec le bras droit, un élan vers l'arrière avec un petit cercle vers l'avant au niveau du bassin puis un élan vers l'avant avec un petit cercle vers l'arrière au niveau du bassin, coordonné à une flexion/extension des jambes. -avec le bras gauche, la même chose mais en sens inverse. <p>Enchaîner la même chose avec bras gauche devant et bras droit derrière. Revenir dans la position de départ.</p>	<p>pour la réalisation des petits cercles</p> <ul style="list-style-type: none"> -Massues en sens opposé pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras 	
		E9	<p><u>Dans le plan frontal :</u> circumduction, 2 petits cercles derrière/devant le bras à la 2de.</p>	<p>Départ : en 1^{ère}, les massues sont tenues à l'horizontale, bras à la 2de.</p> <p>Circumduction vers l'intérieur du bras droit coordonné à un temps lié vers la droite, le bras droit se fixe ensuite à la seconde afin enchaîner un petit cercle vers l'intérieur dans le plan dorsal (derrière le bras) et un petit cercle vers l'intérieur dans le plan frontal (devant le bras). Revenir dans la position initiale. Enchaîner la même chose avec l'autre bras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation de l'articulation des poignets pour la réalisation des petits cercles -Tête de la massue dans le creux de la main dans les petits cercles devant le bras et, entre le pouce et l'index, dans ceux derrière le bras. 	<ul style="list-style-type: none"> -Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles

		E10	<p><u>Dans le plan horizontal :</u> petits cercles dessus/dessous et inversement, les 2 massues parallèles.</p>	<p>Départ : en 1ère, massues parallèles tenues à l'horizontale du côté droit. Effectuer 2 petit cercles vers la gauche des 2 massues simultanément : un petit cercle au-dessus des bras, un petit cercle en dessous (ou vice et versa), coordonné à un temps lié vers la gauche. Revenir dans la position initiale, massues du côté gauche.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation de l'articulation des poignets pour la réalisation des petits cercles -Tête de la massue dans le creux de la main dans les petits cercles en dessous le bras et, entre le pouce et l'index, dans ceux au-dessus du bras. -Massues parallèles pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras 	<ul style="list-style-type: none"> -Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles
	Prise par le corps ou par le col : roulements, toupies...	E11	<p>Toupies au sol des 2 massues simultanément, à genoux. Frappés en les tenant par le col.</p>	<p>Départ : assise sur les talons, les 2 massues sont posées au sol devant soi, parallèles; corps vers les genoux. Effectuer une « toupie » des 2 massues vers l'extérieur par l'impulsion des doigts au niveau du col. Les récupérer par le col et enchaîner 3 frappés (corps/corps) devant soi se relevant. Effectuer un élan vers l'arrière en les faisant glisser les massues pour récupérer par les têtes. Arrivée : bras le long du corps.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation de l'articulation des poignets et des doigts pour la mise en action des toupies -Massues en sens opposé durant les toupies -Travail simultané des 2 bras 	<ul style="list-style-type: none"> -Amplitude et continuité du mouvement

<p>Exploration des manipulations simultanées différentes.</p>	<p>Différences dans la manipulation simultanée de chaque massues : au niveau des plans, des sens... Asymétriques.</p> <p><i>Ne pas oublier de travailler dans les 2 sens, des 2 mains.</i></p>		<p>Simultanément : Circumduction sagittale d'une massue, 3 petits cercles sagittaux de l'autre dans le même sens.</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, bras le long du corps. Effectuer une circumduction sagittale vers l'arrière avec la massue droite et simultanément 3 petits cercles sagittaux de la massue gauche vers l'arrière, coordonnés à un ramassé vers l'avant. Arrivée : en 6^{ème}, bras tendus à l'horizontale devant soi.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras</p>	<p>-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Travail simultané des 2 bras dans le même sens -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles -Massues tenues dans le prolongement des bras durant la circumduction</p>
<p>Exploration des différents modes de propulsions des massues.</p>	<p>Echappés</p>	<p>E14</p>	<p>Elan, échappé 1 tour vers l'arrière, une massue après l'autre.</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, bras le long du corps. Monter les 2 massues simultanément à l'horizontale devant soi. Elan vers l'arrière des 2 massues puis élan vers l'avant en enchaînant un échappé (1 tour) d'une seule massue vers l'arrière, la récupérer par la tête en supination en balancé vers l'arrière; coordonnés à une flexion/extension des jambes. La massue ne dépasse pas la hauteur de la tête pendant l'envol. Arrivée : en 6^{ème} sur 1/2 pointes, bras à l'horizontale devant soi.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Bras souple -Allongement et fixation du bras au moment de l'envol à l'horizontale devant soi. -Action du poignet avec poussée vers le bas du pouce et poussée vers le haut de l'index. -Faire glisser immédiatement la massue à la réception : tête dans le creux de la main</p>	<p>-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Réception contrôlée en supination.</p>
		<p>E15</p>	<p>Elan, échappé 1/2 tour vers l'avant, une massue après l'autre.</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, bras le long du corps. Monter les 2 massues simultanément à l'horizontale devant soi.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Bras souple</p>	<p>-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Réception contrôlée en supination.</p>

				<p>Élan vers l'arrière des 2 massues puis élan vers l'avant en enchaînant un échappé 1/2 tour d'une seule massue vers l'avant, la récupérer par le corps en balancé vers l'arrière; coordonnés à une flexion/extension des jambes. La massue ne dépasse pas la hauteur de la tête pendant l'envol.</p> <p>Arrivée : en 6^{ème} sur 1/2 pointes, bras à l'horizontale devant soi.</p>	<p>-Allongement et fixation du bras au moment du renversement</p> <p>-Action du poignet avec poussée vers le haut de l'index.</p>	
	Petits lancés et lancés	E16	<p><u>Dans le plan sagittal :</u> élan avec déplacement, lancé 1 ou 2 tours, l'autre bras reste fixé à l'oblique haute pendant l'envol.</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, bras le long du corps, une massue dans chaque main.</p> <p>Monter les 2 massues simultanément à la verticale haute avec une extension des jambes sur 1/2 pointes.</p> <p>Elans vers l'arrière en avançant (2 pas, je serre en 6^{ème}) puis élan vers l'avant en enchaînant le lancer d'une massue ; les 2 bras se fixent à l'oblique avant haute pendant l'envol de la massue jusqu'à la réception par la tête (en supination) en balancé vers l'arrière; coordonnés à une flexion/extension des jambes. La massue fait un à 2 tours pendant l'envol. Hauteur : environ 1 fois la taille minimum.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras et fixation à l'oblique avant haute</p> <p>-Massues dans le prolongement du bras au moment de l'envol</p> <p>-Réception le plus haut possible</p> <p>-Faire glisser immédiatement la massue à la réception: tête dans le creux de la main</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Contrôle de la trajectoire et de la réception.</p>

				Arrivée : en 6 ^{ème} sur 1/2 pointes, bras à l'horizontale devant soi.		
		E17	Petit lancé par poussée à plat (sans rotation), massue tenue par le col.	<p>Départ : en 6^{ème}, massue tenue à l'horizontale par le bras droit à la verticale haute, tête vers la droite (extérieur).</p> <p>Travail avec une seule massue. Fléchir le bras droit en gardant la massue près de l'épaule droite puis effectuer un petit lancé par poussée verticale à plat (massue dans le plan horizontal sans rotation), rattraper la massue en supination de la même main en la ramenant à nouveau près de l'épaule, bras fléchi; coordonnés à une flexion/extension des jambes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras et fixation à la verticale haute -Réception par le col en conservant le plan 	<ul style="list-style-type: none"> -Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception.

REPERTOIRE COUPE FORMATION MASSUES

NIVEAU 3

<i>Objectifs d'acquisition</i>	<i>Variables d'acquisition</i>		<i>Niveau 3</i>	<i>Descriptions</i>	<i>Principales consignes</i>	<i>Principaux critères de réussite</i>
Exploration du poids et de la dimension des massues	Utilisation du poids pour enclencher le mouvement : Elans, circumductions.	E1	<u>Dans le plan frontal :</u> Elans avec transfert du poids du corps, circumduction en tournant , massues parallèles dans le même sens.	Départ : en 1 ^{ère} , les massues sont tenues à l'horizontale, vers la gauche, bras droit fléchi. Effectuer 2 élans coordonnés à 2 temps liés dans le même sens que les massues : à droite, à gauche, puis effectuer une circumduction vers l'intérieur en tournant vers la droite. Finir en 1 ^{ère} , massues vers la droite.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues parallèles pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras
		E2	<u>Dans le plan frontal :</u> Elans avec alternance plié/tendu, circumduction avec ½ tour, massues en sens opposé,	Départ : en 6 ^{ème} , bras le long du corps. Monter les massues, bras à la 2 ^{de} sur ½ pointes, jambes tendues. Effectuer 1 élan vers l'intérieur coordonné à 1 flexion/extension des jambes. Les massues et les bras se croisent devant le corps ; bras se fléchissant durant vers l'intérieur. Effectuer une circumduction vers l'extérieur en faisant un ½ tour vers la gauche (en	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues en sens opposé pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras (mobilisation des articulations des épaules et des coudes)

				<p>piquant jambe gauche vers la gauche).</p> <p>Finir sur ½ pointes, jambes tendues, bras à la 2de.</p> <p>Les massues doivent se trouver à la verticale haute lors du ½ tour.</p> <p>Rajouter des élans si nécessaire avant ou après la circumduction.</p>		
		E3	<p><u>Dans le plan sagittal :</u> Elans, circumduction en tournant, massues parallèles dans le même sens.</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, les bras tenant les massues le long du corps.</p> <p>Effectuer 2 élans vers l'avant et vers l'arrière coordonnés à 2 flexions/extensions.</p> <p>Enchaîner par une circumduction vers l'arrière en tournant vers la droite (sur piqué de la jambe droite vers l'avant).</p> <p>Finir en 6^{ème}, bras à l'horizontale devant soi.</p> <p>Piqué de la jambe gauche vers l'arrière pour effectuer une circumduction vers l'avant en tournant vers la gauche.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras</p> <p>-Massues parallèles pendant tout l'exercice</p> <p>-Travail simultané des 2 bras</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Massues tenues dans le prolongement des bras</p>
		E4	<p><u>Dans le plan sagittal,</u> Elans, circumduction en avançant sur triplettes, massues en sens opposé.</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, les bras tenant les massues le long du corps.</p> <p>Monter les bras en opposition jusqu'à l'horizontale, bras gauche devant, en dégageant la jambe droite devant.</p> <p>-un pas fléchi de la jambe droite (1^{er} temps, temps fort) pendant que les massues</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras</p> <p>-Massues en sens opposé pendant tout l'exercice</p> <p>-Travail simultané des 2 bras</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Massues tenues dans le prolongement des bras</p> <p>-Contrôle du rythme</p>

			<p>descendent puis se croisent au niveau du bassin, -2 pas rapides, gauche, droite sur ½ pointes (2^{ème} et 3^{ème} temps) durant la montée des bras en opposition, bras droit devant.</p> <p>Effectuer une deuxième triplette de l'autre jambe. Enchaîner un ramassé sur jambe droite vers l'avant coordonné à une circumduction des massues : bras droit vers arrière, bras gauche vers l'avant. Finir en 6^{ème}, bras à l'horizontale, bras droit devant, l'autre derrière.</p>		
	E7	<p><u>Dans le plan sagittal :</u> élan, 3 petits cercles, des 2 massues simultanément, massues parallèles dans le même sens, dans les 2 sens</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, massues tenues dans le prolongement des bras à l'horizontale devant soi.</p> <p>Effectuer, avec les 2 bras simultanément, un élan vers l'arrière avec un petit cercle vers l'avant au niveau du bassin puis un élan vers l'avant avec un petit cercle vers l'arrière au niveau du bassin, coordonnés à une flexion/extension des jambes. Revenir dans la position de départ.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Fixation des bras au niveau du bassin pendant la réalisation des petits cercles -Mobilisation de l'articulation des poignets pour la réalisation des petits cercles -Massues parallèles pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras</p>	<p>-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras</p>
	E8	<p><u>Dans le plan sagittal :</u> Circumduction, petit cercle, élan</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, les bras tenant les massues le long du corps.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras</p>	<p>-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles</p>

			<p>des 2 massues simultanément, en sens opposé, dans les 2 sens.</p>	<p>Monter les massues à l'horizontale en opposition : bras droit devant, bras gauche derrière.</p> <p>Effectuer, avec les 2 bras simultanément :</p> <ul style="list-style-type: none"> -avec le bras gauche, une circumduction vers l'arrière, un petit cercle vers l'avant au niveau du bassin, un élan vers l'avant jusqu'à l'horizontale puis une circumduction vers l'avant, un petit cercle vers l'arrière au niveau du bassin, un élan vers l'arrière jusqu'à l'horizontale, coordonnés à une flexion/extension des jambes. -avec le bras droit, la même chose mais en sens inverse. <p>Enchaîner la même chose avec bras gauche devant et bras droit derrière. Revenir dans la position de départ.</p> <p><i>Attention! Petite erreur dans la vidéo, car seul un sens est montré.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -Fixation des bras au niveau du bassin pendant la réalisation des petits cercles -Mobilisation de l'articulation des poignets pour la réalisation des petits cercles -Massues en sens opposé pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras 	
		E9	<p><u>Dans le plan frontal puis sagittal:</u> circumduction, petits cercles sagittaux avec passage par-dessus l'autre bras.</p>	<p>Départ : en 1^{ère}, les massues sont tenues à l'horizontale, bras à la 2^{de}.</p> <p>Circumduction frontale vers l'extérieur du bras droit coordonné à un temps lié avec ¼ de tour vers la gauche, le bras gauche reste fixé.</p> <p>Enchaîner un petit cercle vers l'extérieur dans le plan sagittal</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Mobilisation de l'articulation des poignets pour la réalisation des petits cercles 	<ul style="list-style-type: none"> -Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles -Les 2 poignets sont serrés pendant les petits cercles

				(à droite du bras droit) et un autre petit cercle vers l'extérieur en passant par-dessus le bras gauche ; les 2 bras sont parallèles à l'horizontale devant soi, en 6 ^{ème} .		
		E10	<u>Dans le plan horizontal :</u> « Moulinet »	Départ : en 1ère, massues parallèles tenues à l'horizontale du côté droit. Effectuer au minimum 2 petits cercles vers la gauche de chaque massue en décalage : dessus- dessous. Massue droite en 1 ^{er} suivie par la massue gauche. Fixer les bras devant soi à l'horizontale durant les moulinets en serrant les poignets. Revenir dans la position initiale, massues du côté gauche.	-Allongement des bras -Mobilisation de l'articulation des poignets pour la réalisation des petits cercles (moulinet) -Tête de la massue dans le creux de la main dans les petits cercles en dessous le bras et, entre le pouce et l'index, dans ceux au-dessus du bras.	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles -Les 2 poignets sont serrés pendant les petits cercles (moulinets) -Contrôle de la vitesse des 2 massues (décalage régulier) -Coordination des 2 massues
	Prise par le corps ou par le col : roulements, toupies...	E11	« Laisser tomber » la massue avec récupération dans le dos.	Départ : en 6ème sur ½ pointes, les 2 massues sont tenues par le col, têtes vers l'arrière, dans le plan horizontal. Bras droit à la verticale haute, bras gauche derrière le dos, massues au niveau de la taille. Laisser tomber la massue de la main droite dans la main gauche sans déplacer les bras sur ½ plié. Arrivée : les 2 massues sont dans la main gauche du côté droit.	-Allongement du bras à la verticale -Verticalité de la posture -Une massue au-dessus de l'autre	-Respect du plan -Réception contrôlée

		E12	« Laisser tomber » la massue avec récupération par le pied.	Départ : en 6 ^{ème} sur ½ pointes, les 2 massues sont tenues par le col. Bras droit à la verticale haute, bras gauche derrière le dos, massues au niveau de la taille, dans le plan horizontal, tête vers l'arrière. Laisser tomber la massue de la main gauche vers le sol pour être rattrapé par le pied droit en ouverture (placage au sol, pied perpendiculaire à l'axe de la massue).	-Verticalité de la posture -Pose du pied en ouverture (réception)	-Respect du plan -Réception contrôlée par le pied au sol
Exploration des manipulations simultanées différentes.	Différences dans la manipulation simultanée de chaque massues : au niveau des plans, des sens... Asymétriques. <i>Ne pas oublier de travailler dans les 2 sens, des 2 mains.</i>	E13	Simultanément, « Asymétrique »: Circumduction sagittale d'une massue, 3 petits cercles horizontaux de l'autre.	Départ : en 6 ^{ème} , bras le long du corps. Effectuer une circumduction sagittale vers l'arrière avec la massue gauche et simultanément 3 petits cercles horizontaux vers l'intérieur de la massue gauche, coordonnés à un ramassé vers l'avant. Arrivée : en 6 ^{ème} , bras tendus à l'horizontale devant soi.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Travail simultané des 2 bras -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles -Massues tenues dans le prolongement des bras durant la circumduction
Exploration des différents modes de propulsions des massues.	Echappés	E14	Elan, échappé un tour des 2 massues : parallèle, vers l'arrière.	Départ : en 6 ^{ème} , bras le long du corps. Monter les 2 massues simultanément à l'horizontale devant soi. Elan vers l'arrière des 2 massues puis élan vers l'avant en enchaînant un échappé (1 tour) des 2 massues parallèles vers l'arrière, les récupérer par les têtes en supination en balancé vers l'arrière; coordonnés à une	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Bras souple -Allongement et fixation des bras au moment de l'envol à l'horizontale devant soi. -Action du poignet avec poussée vers le bas du pouce et poussée vers le haut de l'index. -Faire glisser immédiatement les	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception

				flexion/extension des jambes. Les massues ne dépassent pas la hauteur de la tête pendant l'envol. Arrivée : en 6 ^{ème} sur ½ pointes, bras à l'horizontale devant soi.	massues à la réception : tête dans le creux de la main	
		E15	Elan, échappé 1 tour vers l'avant une massue après l'autre.	Départ : en 6 ^{ème} , bras le long du corps. Monter les 2 massues simultanément à l'horizontale devant soi. Elan vers l'arrière des 2 massues puis élan vers l'avant en enchaînant un échappé 1 tour d'une seule massue vers l'avant, la récupérer par la tête en balancé vers l'arrière; coordonnés à une flexion/extension des jambes. La massue ne dépasse pas la hauteur de la tête pendant l'envol. Arrivée : en 6 ^{ème} sur ½ pointes, bras à l'horizontale devant soi.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Bras souple -Allongement et fixation du bras au moment du renversement -Action du poignet avec poussée vers le haut de l'index. -Faire glisser immédiatement les massues à la réception : tête dans le creux de la main	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception
	Petits lancés et lancés	E16	<u>Dans le plan sagittal :</u> élan, lancé 1 ou 2 tours, petits cercles avec l'autre massue pendant l'envol.	Départ : en 6 ^{ème} , bras le long du corps, une massue dans chaque main. Monter les 2 massues simultanément à la verticale haute avec une extension des jambes sur ½ pointes. Elan vers l'arrière en avançant (2 pas, je serre en 6 ^{ème}) puis élan vers l'avant en enchaînant le lancer d'une massue ; le	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Fixation à l'oblique avant haute du bras qui lance et au niveau du bassin du poignet réalisant les petits cercles -Massues dans le prolongement du bras au moment de l'envol	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception. -Contrôle de la vitesse des petits cercles durant le lancé

				<p>bras droit se fixe à l'oblique avant haute pendant l'envol de la massue jusqu'à la réception par la tête (en supination) en balancé vers l'arrière; coordonnés à une flexion/extension des jambes.</p> <p>Le bras gauche se fixe simultanément au niveau du bassin en effectuant 3 petits cercles vers l'arrière.</p> <p>La massue fait un à 2 tours pendant l'envol. Hauteur : environ 1 fois la taille minimum.</p> <p>Arrivée : en 6^{ème} sur ½ pointes, bras à l'horizontale devant soi.</p>	<p>-Réception le plus haut possible</p> <p>-Faire glisser immédiatement la massue à la réception: tête dans le creux de la main</p>	
		E17	<p>Lancé par poussée avec rotation(s) horizontale(s) vers l'intérieur, massue tenue par le col.</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, massue tenue à l'horizontale par le bras droit à la verticale haute, tête vers la droite (extérieur). Travail avec une seule massue. Fléchir le bras droit en gardant la massue près de l'épaule droite puis effectuer un petit lancé par poussée verticale ; la massue fait une à plusieurs rotations vers l'intérieur dans le plan horizontal. Rattraper la massue en supination de la même main en la ramenant à nouveau près de l'épaule, bras fléchi; coordonnés à une flexion/extension des jambes.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras avec rotation du poignet et fixation à la verticale haute</p> <p>-Réception par le col en conservant le plan</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Contrôle de la trajectoire et de la réception.</p>

REPertoire COUPE FORMATION MASSUES

NIVEAU 4

<i>Objectifs d'acquisition</i>	<i>Variables d'acquisition</i>		<i>Niveau 4</i>	<i>Descriptions</i>	<i>Principales consignes</i>	<i>Principaux critères de réussite</i>
Exploration du poids et de la dimension des massues	Utilisation du poids pour enclencher le mouvement : Elans, circumductions.	E 1	<u>Dans le plan sagittal :</u> Série de circumductions en décalage dans les 2 sens avec ¼ de tour.	Départ en 3 ^{ème} , une massue dans chaque main, tenue par la tête à l'horizontale à gauche du corps. Dégager la jambe droite à la 2 ^{de} et réaliser un premier transfert du poids du corps sur la jambe droite en réalisant un ¼ de tour vers	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Travail en décalage des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le

				<p>la droite. Ce transfert est coordonné à l'extension et la montée du bras droit en premier pour entraîner une circumduction sagittale vers l'arrière des 2 bras en décalage (l'un après l'autre) ouverts à 180°. Réaliser un deuxième transfert du poids sur la jambe gauche en passant par la seconde de face puis un 1/4 de tour vers la gauche, coordonnés à une circumduction sagittale vers l'avant des 2 bras en décalage ouverts à 180°. Refermer la jambe gauche en 3^{ème}, bras du côté gauche.</p>	<p>-Alignement des 2 bras durant les circumductions</p>	<p>prolongement des bras</p> <p>-Ouverture à 180° des 2 bras</p>
		E 2	<p><u>Dans le plan frontal :</u></p> <p>Circumductions simultanées en sens opposé départ vers l'intérieur avec tour complet.</p>	<p>Départ en 6^{ème} pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas.</p> <p>Réaliser un tour complet enveloppé vers la gauche coordonné à une circumduction et 1/2 des massues en sens opposé vers l'intérieur dans le plan frontal (commençant par la montée des 2 bras). Terminer bras tendus à la</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras</p> <p>-Travail simultané des 2 bras</p> <p>-Massues en sens opposé pendant tout l'exercice</p> <p>-Les massues se « croisent » à la</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Massues tenues dans le prolongement des bras</p>

				verticale haute en 5 ^{ème} sur ½ pointes.	verticale haute après le premier ½ tour	
		E 3	<p><u>Dans le plan sagittal :</u></p> <p>Circumductions des 2 massues, dans le même sens, en décalé, vers l'arrière sur un tour complet.</p>	<p>Départ en 6^{ème} pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas.</p> <p>Réaliser un tour complet (pas droit, enveloppé gauche) vers la droite coordonné à une circumduction et ½ sagittale vers l'arrière des massues dans le même sens en décalage (commencer par la montée du bras droit). Terminer bras tendus à la verticale haute en 5^{ème} sur ½ pointes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Travail en décalage des 2 bras -Alignement des 2 bras durant les circumductions 	<ul style="list-style-type: none"> -Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras -Ouverture à 180° des 2 bras
		E 3 1	<p><u>Plan sagittal :</u></p> <p>Maniement vers l'avant d'une massue avec utilisation de l'articulation du coude.</p>	<p>Départ en 6^{ème} pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas.</p> <p>Seule la massue droite travaille. Elan vers l'avant, revenir en fléchissant le coude, massue sous l'aisselle droite en cassant le poignet. Petit cercle vers l'avant en passant à l'extérieur du bras du côté droit du corps puis un petit cercle vers l'avant du côté</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Prise libre -Mobilisation de l'articulation du coude -Accompagnement de l'engin avec le corps 	<ul style="list-style-type: none"> -Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement

				gauche du corps, toujours coude fléchi. Petit cercle vers l'avant à l'extérieur du bras droit en dépliant celui-ci et en le fixant à l'horizontale devant soi, massue dans son prolongement.		
		E3-2	<u>Dans le plan sagittal :</u> Mouvement en huit, massues parallèles en simultané.	Départ en 6 ^{ème} pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas. Réaliser des circumductions sagittales vers l'arrière des 2 massues parallèles à droite puis à gauche du corps coordonnées à une flexion-extension des jambes. Arrêter les massues devant soi.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Travail simultané des 2 bras -Massues dans le même sens, parallèles -Flexion du bras passant devant le corps	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des avant bras
		E4	<u>Dans le plan sagittal :</u> Circumduction en sens opposé, simultanément, sur un 1/2 tour.	Départ en 6 ^{ème} pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras à la verticale haute. Réaliser une circumduction sagittale complète de chaque massue en sens opposé coordonnée à un 1/2 tour enveloppé vers la	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Travail simultané des 2 bras	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras

				droite. Circumduction vers l'avant de la massue droite (descente du bras vers l'avant), circumduction vers l'arrière de la massue gauche (descente du bras vers l'arrière). Retour en position initiale en 6 ^{ème} sur ½ pointes.	-Massues en sens opposé pendant tout l'exercice -Les massues se « croisent » à la verticale basse pendant le ½ tour	
		E4-1	<u>Dans le plan horizontal :</u> Circumduction des massues en décalage dans le même sens.	Départ en 6 ^{ème} pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, à l'horizontale du côté droit. Réaliser une circumduction horizontale des 2 massues vers la gauche en décalage, dans le même sens. La massue droite passe par-dessus la gauche, la gauche la suit. Cambré dorsal lors de l'ouverture des bras. Au retour, c'est la massue gauche qui passe par-dessus la droite. Fin en 6 ^{ème} , massues à gauche à l'horizontale.	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Travail en décalage des 2 bras -Massues dans le même sens pendant tout l'exercice	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras

<p>Exploration des différents types de prises des massues</p>	<p>Prise par la tête : élans, circumductions, petits cercles, moulinets.</p>	<p>E 6</p>	<p><u>Dans le plan sagittal :</u></p> <p>Circumduction d'une massue et petit cercle en bas de l'autre, dans le même sens, en alternance.</p>	<p>Départ en 6^{ème} pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas.</p> <p>Réaliser simultanément une circumduction sagittale vers l'arrière avec la massue droite et un petit cercle vers l'arrière de la massue gauche, coordonnés à une flexion-extension des jambes. Sans arrêter le mouvement, enchaîner une circumduction sagittale vers l'arrière avec la massue gauche et un petit cercle vers l'arrière de la massue droite. Les petits cercles se font au niveau des hanches. Fin bras parallèles le long du corps. Même principe avec circumductions et petits cercles vers l'avant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues dans le même sens pendant tout l'exercice -Travail simultané des 2 bras -Alternance entre la massue tenue et la prise libre (petits cercles) 	<ul style="list-style-type: none"> -Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras dans les circumductions -Contrôle du rythme
		<p>E7</p>	<p><u>Dans le plan sagittal :</u></p> <p>3 petits cercles des 2 massues, dans le même sens, simultanément.</p> <p>Montée, descente en déplacement.</p>	<p>Départ en 6^{ème} pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas.</p> <p>Réaliser 3 petits cercles sagittaux vers l'arrière en montant progressivement les bras jusqu'à la verticale haute en coordonnant un déplacement vers l'avant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Massues dans le même sens pendant tout l'exercice 	<ul style="list-style-type: none"> -Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme

				Enchaîner 3 petits cercles sagittaux vers l'avant en descendant progressivement les bras jusqu'à la verticale basse en coordonnant un déplacement vers l'arrière.	-Travail simultané des 2 bras -Prise libre -Massues passant à l'extérieur du bras, « au ras du coude »	
		E9	<p><u>Dans le plan sagittal:</u></p> <p>Préparation aux moulinets</p> <p>Travail d'une massue après l'autre.</p>	<p>Départ en 6^{ème} pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps à l'horizontale devant soi.</p> <p>Réaliser une circumduction vers l'avant du bras droit, le bras gauche reste fixé à l'horizontale. Petit cercle vers l'avant de la massue droite au-dessus puis en-dessous le bras gauche suivi d'une circumduction vers l'avant. Idem avec l'autre massue en fixant le bras droit.</p>	<p>-Allongement et verticalité du corps</p> <p>-Allongement et fixation des bras</p> <p>-Prise libre</p> <p>-Massues passant « au ras du coude »</p> <p>-Mobilisation de l'articulation des poignets</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Contrôle du rythme</p>
		E9-1	<p><u>Dans le plan frontal :</u></p> <p>Préparation aux moulinets</p> <p>Travail d'une massue après l'autre.</p>	<p>Départ en 6^{ème} pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras à la verticale haute.</p> <p>Réaliser une circumduction vers l'intérieur du bras droit, le bras gauche reste fixé à la verticale. 3 Petits cercles de la massue droite</p>	<p>-Allongement et verticalité du corps</p> <p>-Allongement et fixation des bras</p> <p>-Prise libre</p> <p>-Massues passant « au ras du coude »</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Contrôle du rythme</p>

				<p>dans le plan frontal/dorsal, bras droit fixé à la verticale haute : un derrière le bras gauche et la tête, un devant puis un derrière, suivis d'une circumduction vers l'intérieur. Idem avec l'autre massue en fixant le bras droit.</p>	<p>-Mobilisation de l'articulation des poignets</p>	
		E10	<p><u>Dans le plan horizontal :</u> Série de moulinets.</p>	<p>Départ en 1ère avec dégagé de la jambe droite à la 2de, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras à l'horizontale du côté droit.</p> <p>Effectuer une série de petits cercles (minimum 4) alternés vers la gauche de chaque massue : dessus-dessous, coordonnés à une glissade vers la gauche. La massue droite part en 1er suivie par la massue gauche en passant par-dessus l'autre. Fixer les bras devant soi à l'horizontale durant les moulinets en serrant les poignets.</p> <p>Revenir dans la position initiale, massues du côté gauche.</p>	<p>-Allongement et verticalité du corps</p> <p>-Allongement et fixation des bras devant soi</p> <p>-Massues passant « au ras des coudes</p> <p>-Mobilisation de l'articulation des poignets</p> <p>-Prise libre</p> <p>-Tête de la massue dans le creux de la main dans les petits cercles en dessous le bras et, entre le pouce et l'index, dans ceux au-dessus du bras.</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Contrôle du rythme</p> <p>-Les 2 poignets sont serrés pendant les petits cercles</p>

		E 10-1	<p><u>Dans le plan frontal-dorsal :</u></p> <p>Petits cercles derrière/devant le corps, au niveau des hanches, en sens opposé, simultanément.</p>	<p>Départ en 6^{ème} pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras à la 2de.</p> <p>Baisser les 2 bras simultanément pour les fixer à la verticale basse en trainant la réalisation des petits cercles de massues. Une massue passe devant, l'autre derrière le corps en alternance. Arrêt des massues tenues dans le prolongement des bras.</p>	<p>-Allongement et verticalité du corps</p> <p>-Allongement des bras</p> <p>-Massues en sens opposé pendant tout l'exercice</p> <p>-Travail simultané des 2 bras</p> <p>-Prise libre</p> <p>-Mobilisation de l'articulation des poignets avec oscillation d'avant en en arrière des bras.</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Contrôle du rythme</p>
	Prise par le corps ou par le col : roulements, toupies...	E11	<p>« Roulement » d'une massue (tenue par le corps), de la main vers la poitrine.</p>	<p>Départ en 6^{ème} pieds à plat. Une massue dans la main droite tenue par le col avec bras tendu devant soi à hauteur de la tête. Une massue dans la main gauche tenue par la tige, le col posée en dessous de l'épaule droite. Effectuer un roulement libre de la massue droite de la main vers l'épaule sur le bras droit coordonné à une glissade vers l'avant.</p>	<p>-Allongement et verticalité du corps</p> <p>-Allongement et fixation du bras</p> <p>-Ouverture de la main dans le prolongement du bras, paume vers le haut lors du roulement</p>	<p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-La massue reste en contact avec le bras durant tout le roulement</p>

				Rattraper la tige de la massue de la main gauche. Fin : les 2 massues sont dans la main gauche.		
		E12	<u>Dans le plan sagittal :</u> Echapper d'une massue (1 rotation en l'air), rattraper par le pied au sol.	Départ en 5ème sur ½ pointes, une massue dans chaque main tenue par la tête à la verticale basse. Echappé vers l'arrière (1 tour) de la massue droite. Rattraper par le pied droit : la massue est coincée sous le pied posé à plat en dehors au niveau de la tige. Le bras gauche reste le long du corps.	-Allongement et verticalité du corps -Pose du pied en ouverture (réception)	-Respect du plan -Réception contrôlée par le pied au sol
Exploration des manipulations simultanées différentes.	Différences dans la manipulation simultanée de chaque massue : au niveau des plans, des sens...Asymétriques. <i>Ne pas oublier de travailler dans les 2 sens, des 2 mains..</i>	E13	« Asymétrique »: Simultanément, circumduction sagittale d'une massue, 3 petits cercles horizontaux de l'autre en enchainant les 2 côtés.	Départ en 5ème sur ½ pointes, une massue dans chaque main tenue par la tête, à l'horizontale devant soi. Effectuer une circumduction sagittale vers l'arrière avec la massue gauche et simultanément 3 petits cercles horizontaux vers l'intérieur de la massue droite. Revenir dans la position initiale afin d'enchaîner une circumduction sagittale vers l'arrière avec la massue	-Allongement et verticalité du corps -Allongement des bras -Travail simultané des 2 bras -Prise libre par la tête de la massue (mobilité) durant les petits cercles -Massues tenues dans le prolongement des	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle du rythme

				droite et simultanément 3 petits cercles horizontaux vers l'intérieur de la massue gauche. Revenir dans la position initiale.	bras durant la circumduction	
Exploration des différents modes de propulsion des massues.	Echappés	E14	Elan, échappé deux tours, vers l'arrière des 2 massues, une après l'autre , dans le même sens.	<p>Départ en 6^{ème} pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas.</p> <p>Elan de la massue droite vers l'arrière coordonné à une flexion des jambes. Echappé 2 tours (rotations vers l'arrière) de la massue droite devant soi coordonné à l'extension des jambes. Rattrapé main droite en balancé en enclenchant simultanément un élan vers l'arrière de la massue gauche pour exécuter la même manipulation. Retour dans la position initiale.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Bras souple</p> <p>-Allongement et fixation des bras au moment de l'envol à l'horizontale devant soi.</p> <p>-Action du poignet avec poussée vers le bas du pouce et poussée vers le haut de l'index.</p> <p>-Faire glisser immédiatement les massues à la réception : tête dans le creux de la main</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Contrôle de la trajectoire et de la réception</p> <p>-Les massues ne dépassent pas la hauteur de la tête pendant l'envol.</p>

		E15	<p>Echappé (1 tour) des 2 massues, une vers l'avant, l'autre vers l'arrière.</p>	<p>Départ en 6^{ème} pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas.</p> <p>Ramener les 2 bras devant soi à l'oblique basse en cassant les poignets : massue droite vers le haut, massue gauche vers le bas, coordonné à une flexion des jambes. Echappé des 2 massues simultanément : la massue droite fait 1 rotation vers l'avant, la gauche fait une rotation vers l'arrière, coordonné à l'extension des jambes. Fin sur ½ pointes, massues tenues à l'horizontale devant soi.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Bras souple</p> <p>-Allongement et fixation des bras au moment de l'envol à l'horizontale devant soi.</p> <p>-Action du poignet avec poussée vers le bas du pouce et poussée vers le haut de l'index</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Contrôle de la trajectoire et de la réception</p> <p>-Les massues ne dépassent pas la hauteur de la tête pendant l'envol.</p>
Petits lancés et lancés	E16	<p><u>Dans le plan sagittal :</u></p> <p>élan, lancé 2 tours d'une massue, échappé petits cercles pendant l'envol.</p>	<p>Départ en 6^{ème}, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas.</p> <p>Elan vers l'arrière sur une flexion des jambes puis lancer la massue droite (minimum 2 tours en l'air, hauteur 2 fois la taille) sur une extension des jambes pendant que la massues gauche fait des petits cercle</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras</p> <p>-Fixation à l'oblique avant haute du bras qui lance et au niveau du bassin pour l'autre bras</p> <p>-Massues dans le prolongement du bras</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Contrôle de la trajectoire et de la réception.</p> <p>-Contrôle de la vitesse des petits cercles durant le lancé</p>	

				<p>avec bras tendu fixé au niveau de la hanche.</p> <p>Rattrapé main droite la massue par la tête en balancé sur flexion des jambes. Arrêter les petits cercles de la massue gauche afin de faire le balancé et le retour en même temps que la droite.</p> <p>Retour dans la position initiale sur ½ pointes.</p>	<p>au moment de l'envol</p> <p>-Réception le plus haut possible</p> <p>-Faire glisser immédiatement la massue à la réception: tête dans le creux de la main</p>	
		E16-1	<p><u>Dans le plan sagittal :</u></p> <p>Elan, petit ou moyen (1 tour) lancé des 2 massues tenues dans une main.</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, les 2 massues dans la main droite. Le majeur droit sépare les 2 massues tenues en pronation par la tête. La main gauche en supination soutient les 2 massues au niveau du col. Elan vers l'arrière en dépliant les bras coordonné à la flexion des jambes. Lancer les 2 massues devant soi en montant les 2 bras tendus jusqu'à l'oblique haute coordonné à une extension des jambes sur ½ pointes.</p> <p>Rattraper les 2 massues, 1 dans chaque main en</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras et fixation à l'oblique haute</p> <p>-Massues unies durant l'élan</p> <p>-Les massues sont tenues par les doigts</p> <p>-Au moment du « lâché » la main est ouverte, paume vers le bas.</p> <p>-Paumes vers le haut au moment du rattrapé</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Massues tenues dans le prolongement des avant bras</p> <p>-Les massues restent parallèle et sont lancées et rattrapées simultanément</p> <p>-Contrôle de la trajectoire et de la réception.</p>

				<p>balancé sur un demi plié. Revenir sur ½ pointes.</p>	<p>-Réception le plus haut possible</p>	
		E17	<p>Lancé par poussée d'1 massue dans le plan horizontal, avec circumduction sagittale vers l'arrière de l'autre massue.</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, massue droite tenue en supination par le col (tige vers l'extérieur) à l'horizontale au dessus de l'épaule droite, bras fléchi. Massue gauche tenue par la tête à la verticale basse dans le prolongement du bras tendu.</p> <p>Lancer par poussée la massue droite dans le plan horizontal au dessus de la tête tandis que la massue gauche effectue simultanément une circumduction sagittale vers l'arrière. Le tout est coordonné avec une flexion/extension des jambes.</p> <p>La massue lancée fait une à plusieurs rotations vers l'intérieur dans le plan horizontal. La rattraper et la mettre dans l'alignement du bras. Fin sur ½ pointes bras tendus à la verticale haute.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras et fixation à la verticale haute</p> <p>-Au moment du « lâché », rotation du poignet vers l'intérieur</p> <p>-Paume vers le haut au moment du rattrapé</p> <p>-Réception le plus haut possible</p> <p>-Les 2 mains se « rencontrent » au même moment à la verticale haute au moment du « lâché » de la massue.</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Contrôle de la trajectoire et de la réception.</p>

REPertoire COUPE FORMATION MASSUES

NIVEAU 5

<i>Objectifs d'acquisition</i>	<i>Variables d'acquisition</i>		<i>Niveau 5</i>	<i>Descriptions</i>	<i>Principales consignes</i>	<i>Principaux critères de réussite</i>
Exploration du poids et de la dimension des massues	Utilisation du poids pour enclencher le mouvement : Elans, circumductions.	E1	<u>Dans le plan sagittal :</u> Série de circumductions en décalage dans les 2 sens avec ¼ de tour puis tour complet.	Départ en 3 ^{ème} , une massue dans chaque main, tenue par la tête à l'horizontale à gauche du corps. Dégager la jambe droite à la 2 ^{de} et réaliser un premier transfert du poids du corps sur la jambe droite en réalisant un ¼ de tour vers la droite. Ce transfert est coordonné à l'extension et la montée du bras droit en premier pour entraîner une circumduction sagittale vers l'arrière des 2 bras en décalage (l'un après l'autre) ouverts à 180°. Réaliser un deuxième transfert du poids sur la jambe gauche en passant par la seconde de face puis un tour complet enveloppé vers la gauche en fermant la jambe droite,	-Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Travail en décalage des 2 bras -Alignement des 2 bras durant les circumductions	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras -Ouverture à 180° des 2 bras

				coordonnés à une circumduction sagittale vers l'avant des 2 bras en décalage ouverts à 180°. Fin en 5 ^{ème} sur ½ pointes de face, bras du côté gauche.		
		E2	<p><u>Dans le plan frontal :</u></p> <p>Circumductions simultanées en sens opposé départ vers l'extérieur avec tour complet.</p>	<p>Départ en 6^{ème} pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras parallèles à la verticale haute.</p> <p>Réaliser un tour complet enveloppé vers la gauche coordonné à une circumduction et ½ des massues en sens opposé vers l'extérieur dans le plan frontal (commençant par la descente des 2 bras). Terminer bras tendus à la verticale basse en 5^{ème} sur ½ pointes.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras</p> <p>-Travail simultané des 2 bras</p> <p>-Massues en sens opposé pendant tout l'exercice</p> <p>-Les massues se « croisent » à la verticale haute après le premier ½ tour</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Massues tenues dans le prolongement des bras</p>
		E 3	<p><u>Dans le plan sagittal :</u></p> <p>Circumductions des 2 massues, dans le même sens, en décalé, vers l'avant sur un tour complet.</p>	<p>Départ en 6^{ème} pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras parallèles à la verticale haute.</p> <p>Réaliser un tour complet (pas droit en arrière, enveloppé gauche) vers la droite coordonné à des circumductions sagittales</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras</p> <p>-Travail en décalage des 2 bras</p> <p>-Alignement des 2 bras durant la</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Massues tenues dans le prolongement des bras</p>

				vers l'avant des massues dans le même sens en décalage (commencer par la descente du bras droit). 2 circumductions bras droit, une circumduction bras gauche. Terminer bras tendus à la verticale haute en 5 ^{ème} sur ½ pointes.	première circumduction	-Ouverture à 180° des 2 bras
		E3-1	<p><u>Plan sagittal :</u></p> <p>Maniement vers l'arrière d'une massue avec utilisation de l'articulation du coude et circumduction de l'autre</p>	<p>Départ en 6^{ème} pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas.</p> <p>Le bras gauche réalise une circumduction sagittale vers l'arrière.</p> <p>Travail du bras droit en décalé avec le bras gauche : Elan sagittal devant soi, fléchissement du coude, avec pose de la massue sur le coude, circumduction vers l'arrière (par le coude) ; la massue passe à l'intérieur. Le bras droit se déplie à l'horizontale devant soi avec la massue droite tenue dans le prolongement du bras. Enchaîner une circumduction arrière (par</p>	<p>-Prise libre</p> <p>-Mobilisation de l'articulation du coude et/ou de l'épaule</p> <p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Dissociation du travail des 2 bras dans le même sens</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p>

				l'épaule). Retour dans la position initiale.		
		E3-2	<u>Dans le plan sagittal :</u> Mouvement en huit, massues en décalage en avançant.	<p>Départ en 6^{ème} pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas.</p> <p>Réaliser des circumductions sagittales vers l'arrière des 2 massues en décalage à droite puis à gauche du corps coordonné à une marche vers l'avant. Circumduction bras droit à droite du corps suivi d'une circumduction bras gauche à droite du corps avec coude fléchi (idem à gauche). Arrêter les massues devant soi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Travail en décalage des 2 bras -Massues dans le même sens -Flexion du bras passant devant le corps 	<ul style="list-style-type: none"> -Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des avant bras
		E4	<u>Dans le plan sagittal :</u> Circumduction en sens opposé, simultanément, sur un tour complet.	<p>Départ en 6^{ème} pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas.</p> <p>Elan des 2 bras en opposition, bras droit vers l'avant. Réaliser une circumduction sagittale et ½ de chaque massue en sens opposé coordonnée à un tour complet enveloppé vers la droite. Circumduction vers l'avant</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Accompagnement de l'engin avec le corps -Allongement des bras -Travail simultané des 2 bras -Massues en sens opposé pendant tout l'exercice 	<ul style="list-style-type: none"> -Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Massues tenues dans le prolongement des bras

				de la massue droite (descente du bras, élan vers l'arrière) circumduction vers l'arrière de la massue gauche (montée du bras vers l'avant). Retour en en 5 ^{ème} sur ½ pointes, bras à la verticale haute.	-Les massues se « croisent » à la verticale basse pendant les deux ½ tours	
		E4-1	<p><u>Dans le plan horizontal :</u></p> <p>Circumduction des massues en décalage dans le même sens en tournant.</p>	<p>Départ en 1ère pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, à l'horizontale du côté droit.</p> <p>Dégagé à la 2de puis ½ tour en coordonnant une ½ circumduction ; la massue droite passe par-dessus la gauche, la gauche la suit. Cambré dorsal en posant les talons en 6^{ème} avec l'ouverture des bras. Dégager la jambe droite en faisant un ½ tour vers la gauche en terminant la circumduction vers la gauche. Au retour, c'est la massue gauche qui passe par-dessus la droite. Fin en 5^{ème} sur ½ pointes, massues à gauche à l'horizontale.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras</p> <p>-Travail en décalage des 2 bras</p> <p>-Massues dans le même sens pendant tout l'exercice</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Massues tenues dans le prolongement des bras</p>

<p>Exploration des différents types de prises des massues</p>	<p>Prise par la tête : élans, circumductions, petits cercles, moulinets.</p>	<p>E6</p>	<p><u>Dans le plan sagittal :</u> Circumduction/petit cercle de chaque massue simultanément, en sens opposé.</p>	<p>Départ en 6^{ème} sur ½ pointes, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras à la verticale haute.</p> <p>Réaliser simultanément une circumduction sagittale suivie d'un petit cercle au niveau des hanches avec chaque massue, en sens opposé : la massue droite vers l'avant et la massue gauche vers l'arrière, en coordonnant une flexion-extension des jambes. Idem en changeant de sens. Retour dans la position initiale.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras</p> <p>-Massues en sens opposé pendant tout l'exercice</p> <p>-Travail simultané des 2 bras</p> <p>-Alternance entre la massue tenue et la prise libre (petits cercles)</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Massues tenues dans le prolongement des bras dans les circumductions</p> <p>-Contrôle du rythme</p>
		<p>E7</p>	<p><u>Dans le plan sagittal :</u> 3 petits cercles des 2 massues, dans le même sens, simultanément. Montée, descente en déplacement avec ½ tour.</p>	<p>Départ en 6^{ème} pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas.</p> <p>Réaliser 3 petits cercles sagittaux vers l'arrière en montant progressivement les bras jusqu'à la verticale haute en coordonnant un déplacement vers l'avant sur ½ pointes. Faire un ½ tour vers la gauche lorsque les bras arrivent à la verticale haute. Enchaîner 3 petits cercles sagittaux vers</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras</p> <p>-Massues dans le même sens pendant tout l'exercice</p> <p>-Travail simultané des 2 bras</p> <p>-Prise libre</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Contrôle du rythme</p> <p>-Déplacement rectiligne</p>

				<p>l'avant en descendant progressivement les bras jusqu'à la verticale basse en coordonnant un déplacement vers l'arrière sur ½ pointes.</p>	<p>-Massues passant à l'extérieur du bras, « au ras du coude »</p> <p>-Changement de direction lorsque les massues passent par la verticale haute</p>	
		E9	<p><u>Dans le plan sagittal:</u></p> <p>Moulinets</p>	<p>Départ en 5^{ème} sur ½ pointes, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas.</p> <p>Monter les 2 massues à l'horizontale devant soi. Effectuer une série de moulinets sagittaux vers l'avant (série de petits cercles) en faisant partir en 1^{er} la massue droite.</p> <p>Version 1 : La massue droite passe par-dessus la main gauche. Version 2 : La massue droite passe par-dessus la main gauche puis la massue gauche passe par-dessus la main droite. Arrêter les 2 massues devant soi à l'horizontale.</p>	<p>-Allongement et verticalité du corps</p> <p>-Allongement et fixation des bras devant soi à l'horizontale durant les moulinets</p> <p>-Massues passant « au ras des coudes</p> <p>-Mobilisation de l'articulation des poignets serrés.</p> <p>-Prise libre</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Contrôle du rythme</p> <p>-Les 2 poignets sont serrés pendant les petits cercles</p>

		<p>E9-1</p>	<p><u>Dans le plan Frontal :</u> « Moulinet » au-dessus de la tête.</p>	<p>Départ en 6^{ème} pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, massues tenues à l'horizontale du côté gauche.</p> <p>Glissade en 6^{ème} en montant les bras par une ½ circumduction frontale vers la droite des 2 massues (droite, gauche). Réaliser des « moulinets » vers la droite : série de petits cercles alternés devant-derrière la tête, les bras fixés à la verticale haute (minimum 3). Descente du bras droit puis du bras gauche coordonné à une glissade vers la droite. Fin en 6^{ème}, bras 2de.</p>	<p>-Allongement et verticalité du corps</p> <p>-Allongement et fixation des bras</p> <p>-Prise libre</p> <p>-Massues passant « au ras des coudes et de la tête»</p> <p>-Mobilisation de l'articulation des poignets</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Contrôle du rythme</p> <p>-Les 2 poignets sont serrés pendant les petits cercles</p>
		<p>E10</p>	<p><u>Dans le plan horizontal :</u> « Moulinets ». en tournant</p>	<p>Départ en 5^{ème} sur ½ pointes, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras à l'horizontale du côté droit.</p> <p>Effectuer une série de moulinets horizontaux vers la gauche coordonnés à une marche sur ½ pointes en tournant vers la gauche. La massue droite part en 1er suivie par la massue gauche</p>	<p>-Allongement et verticalité du corps</p> <p>-Allongement et fixation des bras devant soi à l'horizontale durant les moulinets</p> <p>-Massues passant « au ras des coudes</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Contrôle du rythme</p> <p>-Les 2 poignets sont serrés pendant les petits cercles</p>

				<p>en passant par-dessus l'autre. Revenir en 5^{ème} sur ½ pointes, massues du côté gauche.</p>	<p>-Mobilisation de l'articulation des poignets serrés.</p> <p>-Prise libre</p> <p>-Tête de la massue dans le creux de la main dans les petits cercles en dessous le bras et, entre le pouce et l'index, dans ceux au-dessus du bras.</p>	
Prise par le corps ou par le col : roulements, toupies...		E11	<p>« Roulement » d'une massue (tenue par le tige), de l'épaule vers la main.</p>	<p>Départ en 5^{ème} sur ½ pointes. Une massue dans la main droite tenue par le col avec bras tendu à l'oblique basse derrière soi. Une massue dans la main gauche tenue par la tige, le col posée en haut du bras droit (près de l'épaule). Effectuer un roulement libre de la massue gauche de l'épaule droite vers la main droite sur l'extérieur du bras droit. Fin : les 2 massues sont dans la main droite.</p>	<p>-Allongement et verticalité du corps</p> <p>-Allongement et fixation du bras</p> <p>-Rotation interne de l'épaule et du poignet (bras droit)</p>	<p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-La massue reste en contact avec le bras durant tout le roulement</p>
		E12	<p><u>Dans le plan sagittal :</u> Echapper d'une massue (1 rotation en l'air),</p>	<p>Départ en 5^{ème} sur ½ pointes. Une massue dans</p>	<p>-Allongement et verticalité du corps</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Réception contrôlée</p>

			<p>rattraper, bras derrière le dos.</p>	<p>chaque main tenue par la tête à la verticale basse.</p> <p>Echappé sagittal de la massue gauche (1 tour), légèrement à droite du corps. Le bras droit monte à la verticale haute par une ½ circumduction sagittale vers l'arrière. Le bras gauche se place dans le dos, main au niveau de la taille coté droit. Rattraper la massue avec la main droite « hors champ visuel », près du col en faisant un pas vers l'avant si nécessaire. Descendre les 2 massues en les faisant glisser pour revenir dans la position initiale.</p>	<p>-Garder le buste de face</p>	
<p>Exploration des manipulations simultanées différentes.</p>	<p>Différences dans la manipulation simultanée de chaque massues : au niveau des plans, des sens...Asymétriques.</p> <p><i>Ne pas oublier de travailler dans les 2 sens, des 2 mains..</i></p>	<p>E13</p>	<p>« Asymétrique » : Simultanément, circumduction sagittale d'une massue, « Toupie » de l'autre.</p>	<p>Départ en 5ème sur ½ pointes, une massue dans chaque main. Massue gauche tenue par la tête à la verticale basse. Massue droite tenue par le corps, au niveau de l'épaule droite, coude fléchi.</p> <p>Effectuer une circumduction et 1/2 sagittale vers l'arrière avec la massue gauche et simultanément une toupie à</p>	<p>-Allongement et verticalité du corps</p> <p>-Allongement des bras</p> <p>-Travail simultané des 2 bras</p> <p>-Main ouverte avec paume de main vers le haut, doigts serrés et tirés</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Contrôle du rythme</p>

				l'horizontale vers l'intérieur sur la main ouverte, bras déplié devant soi au niveau de la tête. Rattraper la massue droite par le col, tige contre l'avant bras. Terminer les 2 bras tendus à la verticale haute.	-Massues tenues dans le prolongement du bras durant la circumduction	
Exploration des différents modes de propulsion des massues.	Echappés	E14	Elan, échappé deux tours, vers l'arrière des 2 massues, simultanément , dans le même sens.	Départ en 6 ^{ème} pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas. Elan des massues vers l'arrière coordonné à une flexion des jambes. Echappé 2 tours (rotations vers l'arrière) devant soi coordonné à l'extension des jambes, sur ½ pointes. Rattrapé en balancé. Retour dans la position initiale sur ½ pointes..	-Travail simultané et symétrique des 2 bras -Accompagnement de l'engin avec le corps -Bras souple -Allongement et fixation des bras au moment de l'envol à l'horizontale devant soi. -Action du poignet avec poussée vers le bas du pouce et poussée vers le haut de l'index. -Faire glisser immédiatement les massues à la réception : tête dans le creux de la main	-Respect du plan -Amplitude et continuité du mouvement -Contrôle de la trajectoire et de la réception -Les massues ne dépassent pas la hauteur de la tête pendant l'envol.

		E15	Echappé des 2 massues, une vers l'avant (1 tour), l'autre vers l'arrière (2 tours).	<p>Départ en 6^{ème} pieds à plat, une massue dans chaque main, tenue par la tête, bras le long du corps, en bas.</p> <p>Ramener les 2 bras devant soi à l'oblique basse en cassant les poignets : massue droite vers le haut, massue gauche vers le bas, coordonné à une flexion des jambes. Echappé des 2 massues simultanément : la massue droite fait une rotation vers l'avant, la gauche fait deux rotations vers l'arrière, coordonné à l'extension des jambes. Retour en position initiale sur ½ pointes.</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Bras souple</p> <p>-Allongement et fixation des bras au moment de l'envol à l'horizontale devant soi.</p> <p>-Action du poignet avec poussée vers le bas du pouce et poussée vers le haut de l'index</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Contrôle de la trajectoire et de la réception</p> <p>-Les massues ne dépassent pas la hauteur de la tête pendant l'envol.</p>
Petits lancés et lancés		E16-1	<u>Dans le plan sagittal :</u> Grand lancé des 2 massues tenues dans une main.	<p>Départ : en 6^{ème}, les 2 massues dans la main droite. Le majeur droit sépare les 2 massues tenues en pronation par la tête. La main gauche en supination soutient les 2 massues au niveau du col. Elan vers l'arrière en dépliant les bras coordonné à la flexion des jambes. Grand lancer les 2 massues devant soi en montant les 2 bras tendus jusqu'à l'oblique haute</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras et fixation à l'oblique haute</p> <p>-Massues unies durant l'élan</p> <p>-Les massues sont tenues par les doigts</p> <p>-Au moment du « lâché » la main est</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Massues tenues dans le prolongement des avant bras</p> <p>-Les massues restent parallèle et sont lancées et rattrapées simultanément</p>

				<p>coordonné à une extension des jambes sur ½ pointes.</p> <p>Hauteur minimum : 2 fois la taille de la gymnaste.</p> <p>Rattraper les 2 massues, 1 dans chaque main en balancé sur un demi plié. Revenir sur ½ pointes.</p>	<p>ouverte, paume vers le bas.</p> <p>-Paumes vers le haut au moment du rattrapé</p> <p>-Réception le plus haut possible</p>	<p>-Contrôle de la trajectoire et de la réception.</p>
		E17	<p>Lancé « asymétrique » des 2 massues : une par poussée dans le plan horizontal, l'autre dans le plan sagittal.</p>	<p>Départ : en 6^{ème}, massue droite tenue en supination par le col (tige vers l'extérieur) à l'horizontale au dessus de l'épaule droite, bras fléchi. Massue gauche tenue par la tête à la verticale basse dans le prolongement du bras tendu.</p> <p>Lancer par poussée la massue droite dans le plan horizontal au dessus de la tête tandis que la massue gauche est lancée dans le plan sagittal par élan simultanément. Le tout est coordonné avec une flexion/extension des jambes.</p> <p>La massue droite fait une à plusieurs rotations vers l'intérieur dans le plan</p>	<p>-Accompagnement de l'engin avec le corps</p> <p>-Allongement des bras et fixation à la verticale haute</p> <p>-Au moment du « lâché », rotation du poignet vers l'intérieur (par poussée)</p> <p>-Paumes vers le haut au moment du rattrapé</p> <p>-Réception le plus haut possible</p> <p>-Les 2 mains se « rencontrent » au même moment à la verticale haute au</p>	<p>-Respect du plan</p> <p>-Amplitude et continuité du mouvement</p> <p>-Hauteurs et plans différents</p> <p>-Contrôle de la trajectoire et de la réception.</p>

				<p>horizontal. Rattraper la massue horizontale main droite puis la massue verticale main gauche.</p> <p>Les faire glisser. Fin sur ½ pointes bras tendus à la verticale basse.</p>	<p>moment du « lâché » des massues.</p>	
--	--	--	--	--	---	--