

**Ensemble IMPOSE POUSSINES P3 Massues / Main-libre**  
**5 GYMNASTES**

**\*Partie Massues\*** :

**Position de départ** : Au milieu du praticable, alignées face à 1

**G1** : 6eme serrée, corps face à 1, tête face à 3, une massue dans chaque main.

Massue tenue main droite posée sur la hanche droite

BG le long du corps à gauche

**G2, G3, G4 et G5**: 6ème serrée, corps face à 1, tête face à 3, une massue dans chaque main.

BD posé sur l'épaule gauche de sa coéquipière de droite.

BG le long du corps à gauche

Tourner la tête face à 1 en faisant un pas du PD à droite devant le PG de la coéquipière de droite avec 1 frappé des 2 massues sur la droite devant soi.

Idem coté gauche avec un pas du PG à gauche devant le PD de la coéquipière et un frappé des 2 massues sur la gauche devant soi

Resserrer 6eme serrée, sur pieds plats, face à 3, pour se retrouver en colonne.

Faire une grande circumduction des 2 bras vers l'arrière (bas-arrière-haut-devant) pour se retrouver avec les 2 massues posées sur les épaules de sa coéquipière devant (Massue MG sur épaule gauche, massue MD sur épaule droite)

Bloquer la massue posée coté gauche avec sa tête inclinée sur la gauche

Lâcher la massue tenue MG et récupérer la massue posée sur son épaule gauche.

**G1** : se retrouve avec 2 massues MD et une massue MG

Face à 3 : petit saut pour se retrouver en seconde ouverte.

La gymnaste se baisse pour faire glisser la massue MG en arrière entre les jambes de ses partenaires puis se redresse en reprenant une massue dans chaque main.

**G2, G3 et G4**: face à 3, petit saut pour se retrouver en seconde ouverte.

Faire 3 petits frappés au dessus de la tête tout en se déhanchant coté droit, gauche puis droit.

**G5** : face à 3, petit saut pour se retrouver en seconde ouverte

Se pencher vers l'avant pour récupérer MG la massue arrivant au sol puis se redresser.

Les 5 gymnastes resserrent ensuite les pieds 6ème serrée, une massue dans chaque main et se retournent :

- **G1** face à 2
- **G2** face à 8
- **G3** face à 3
- **G4** face à 4
- **G5** face à 6

Enchaîner avec **2 sautillés JG puis JD bras en opposition derriere/devant à l'horizontale.**

Petits pas en avançant avec onde du corps et grande circumduction latérale des 2 bras en opposition, toujours 1 massue dans chaque main.

Finir face à 1

Prendre les 2 massues MD.

Faire une glissade à droite avec grande circumduction du BD au dessus de la tête, BG à l'horizontal.

Terminer par un tour sur 2 pieds et transmission des 2 massues derrière les genoux.

Finir face à 1 une massue dans chaque main, 6ème serrée sur ½ pointes.

Se mettre en fente avant (droite ou gauche) avec grand cercle frontal des 2 bras en sens inverse.

Enchaîner avec **1 pivot en passé** pied pointé au niveau du genou (pivot jambe droite ou jambe gauche) avec frappés des massues au dessus de la tête.

Terminer face à 1.

Ouvrir en seconde ouverte sur la droite en fléchissant les genoux, tout en croisant les massues devant le visage en montant les bras par le coté.

Redescendre les bras par le coté avec 1 petit cercle frontal des massues MD et MG vers l'extérieur.

Resserrer 6ème serrée, buste penché vers l'avant, les 2 bras tendus vers le bas.

Plier JD et plier BD en même temps puis plier JG plier BG puis plier JD plier JD.

Se redresser 6ème serré sur ½ pointes, une massue toujours dans chaque main, bras le long du corps.

Petite course en arc de cercle en talons fesses avec petits cercles latéraux vers l'arrière des massues pour finir en cercle au centre du praticable. (cf Tableau praticable)

- **G1** face à 7
- **G2** face à 5
- **G3** face à 1
- **G4** face à 1
- **G5** face à 3

**Faire un appel pied droit puis saut groupé avec circumduction latéral des 2 bras vers l'arrière.**

Enchaîner avec une glissade latérale sur la gauche, vers l'extérieur du cercle avec balancer des

2 bras vers l'extérieur et un frappé des massues.

**G1 et G2 / G3, G4 et G5** se tournent les unes vers les autres pour effectuer un **échange** d'1 massue tenu à plat dans la main, l'autre massue reste le long du corps.

- **G1** lance à **G2**
- **G2** lance à **G1**
- **G3** lance à **G5**
- **G5** lance à **G4**
- **G4** lance à **G3**

Une fois la massue récupérée à une main, se diriger vers le centre du cercle en petite course une massue dans chaque main pour se rapprocher de ses coéquipières.

Attraper les massues des ses coéquipières MD et MG

**Collabo en cascade** (voir vidéo)

**G5** s'enroule puis **G4**, **G3**, **G1** et **G2**. Les gymnastes se retrouvent dos au cercle en tenant 2 massues dans chaque main.

Lâcher les 2 massues tenues MG.

Reprendre les 2 massues qui étaient tenues MD, à 2 mains toujours en tête-bêche.

- **G1 G2** et **G3** face à 5
- **G4** et **G5** face à 7

Faire pas chassé droit en montant les bras tendus devant soi et se retrouver avec les massues derrière la tête.

Prendre une massue dans chaque main et faire glisser les bras de chaque côté pour se retrouver avec une massue dans chaque main, bras à l'horizontal latérale.

Toujours dans la même direction, faire un pas pied droit en levant le genou droit en se déhanchant avec onde du bras droit à droite du corps

Idem à gauche

Faire un demi-tour sur  $\frac{1}{2}$  pointes, en croisant PD devant PG avec grande circumduction frontale des 2 bras en sens inverse.

- **G1 G2** et **G3** se retrouvent face à 1
- **G4** et **G5** face à 3

Toujours dans la même direction :

Faire un  $\frac{1}{2}$  **échappé des massues MD** à l'oblique droite tout en mettant le PD en flexe à l'oblique droite.

Idem à gauche avec un  $\frac{1}{2}$  **échappé des massues MG** à l'oblique gauche en mettant le PG en flexe à l'oblique gauche.

Resserrer 6ème serrée, sur pieds plats et faire un  $\frac{1}{2}$  **échappé des 2 massues** en même temps devant soi.

Toutes les gymnastes Face à 2 : Avancer PD et poser genou gauche au sol en effectuant **2 moulinets** des massues à l'horizontal devant soi.

S'asseoir sur les fesses toujours face à 2 et faire un **équilibre fessier** jambes tendues, une massue dans chaque main, avec 3 petits frappés des massues sur le sol.

Poser les massues au sol et les faire rouler vers l'arrière tout en effectuant une **roulade arrière** sur l'épaule.

Toujours face à 2, se retrouver assise sur les genoux, récupérer les massues MD.

Faire un grand cercle latéral du BD vers l'arrière pour poser les massues au sol derrière soi, BD tendu à l'horizontal devant.

- **Fin de la partie Massues** -

## \*Partie Main-Libre \* :

- **G1 G2** et **G3** face à 1
- **G4 G5** face à 3

Assises sur les genoux taper avec les mains (MD MG MD) sur le sol en allant vers la droite puis tendre JG en frappant dans les mains en l'air à droite.

Idem sur la gauche

Se relever JD puis JG.

Faire pas chassé **saut ciseau** bras à l'horizontal latéral :

**G1 et G2** en direction de 8

**G3** en direction de 2

**G4 et G5** en direction de 4

Finir face à 2, 6ème serrée, sur pieds plats, les bras le long du corps.

Toujours face à 2, 6ème serrée, sur pieds plats, tendre BD à droite puis BG à gauche, tête toujours face à 2.

Cascade en colonne : **G5 puis G2 puis G3 puis G4 puis G1**

Se tourner face à 4 avec cercle du BD puis du BG pour se retrouver jambes semi fléchies, pieds serrés, mains sur les genoux, tête vers le bas.

Se redresser et tourner en se déhanchant avec petits cercles des mains au niveau des hanches.

Se retrouver en formation (cf tableau praticable) pour se taper dans les mains, 6ème serrée sur pieds plats, genoux semi-fléchis, Face à 1:

- **G4 et G1** se retrouvent alignées face à 1
- **G5 G2** et **G3** se retrouvent alignées face à 1
  
- **G4** tape d'abord à droite dans les mains de **G1** puis à gauche
- **G1** tape à gauche dans les mains de **G4** puis à droite
- **G5** tape à droite dans les mains de **G2** puis à gauche
- **G2** tape à gauche dans les mains de **G5** puis à droite dans les mains de **G3**
- **G3** tape à droite puis à gauche dans les mains de **G2**

Faire un déboulé les bras autour de la taille pour se retrouver en formation en quinconce (cf tableau praticable)

Face à 1 :

- **G5, G2** et **G3** font 1 pas en avant PD à droite puis 1 pas PG à gauche puis 1 pas en arrière pour resserrer en 6ème serrée avec PD puis PG, mains à la taille.
- **G4 et G1** font un pas chassé droit puis un pas chassé gauche, mains à la taille pour se retrouver à nouveau alignée avec G5, G2 et G3.

Face à 1, les gymnastes se déhanchent en pliant les genoux, mains à la taille, 6ème serrée sur pieds plats.

Ensuite toujours face à 1 :

- **G5, G2 et G3** font un pas chassé droit puis un pas chassé gauche, mains à la taille
- **G4 et G1** font 1 pas en avant PD à droite puis 1 pas PG à gauche puis 1 pas arrière pour resserrer en 6ème serrée avec PD puis PG, mains à la taille.

Face à 1 : **Equilibre en passé sur pieds plats** avec grande circumduction des bras devant soi. Terminer 6ème serrée sur pieds plats.

Faire un petit saut extension en montant les bras tendus au dessus de la tête et en cassant les poignets.

- **G5** termine le petit saut extension en descendant accroupi au sol avec JD pliée et JG tendue sur la gauche
- **G3** termine le petit saut extension en descendant accroupi au sol avec JG pliée et JD tendue sur la droite
- **G2** termine accroupi au sol tête
- **G4 et G1** avancent en petite course mains à la taille et saute par-dessus les jambes de respectivement G5 et G3 avec un saut de chat, mais toujours à la taille

**Fin :**

**G4 et G1** font un déboulé pendant que **G5, G2 et G3** font un tour sur les fesses pour se retrouver en position finale :

- **G5 et G3** assises jambes pliées, bras pliés en montrant avec les doigts respectivement G4 pour G5 et G1 pour G3
- **G4 et G1** se tournent face à respectivement G5 et G3, JD tendue, JG pliée, les bras pliés montrant du doigt sa coéquipière en la regardant
- **G2** termine assise jambes pliées en montrant avec les doigts les juges.

