

LANCES

Exigences communes :

- Bâton : ➤ Axe - Placement - Impulsion autour du pouce
 - Centre du bâton, centre du corps, Isoler la partie qui travaille
 - Tous les lancés doivent être précédés d'un travail de simulation sans bâton (façon de lancer – simulation – rattrapage)

- Corps : Placement de base ➤ alignement des 3 masses (tête - buste - bassin). Jambe d'appui tendue.

LANCES 1 / 6											
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION		
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT			POSITION FIN		A	NA
			Photo	Placement				Photo	Placement		
39		Ext MD+ hauteur et vitesse 1-5		1- De face Pieds en 4 ^{ème} relevée, Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 3- Coude droit collé au corps Main fermée au milieu du bâton Bâton perpendiculaire à l'avant-bras	Préparation Lancé	- 1: Main fermée, paume vers le plafond, hauteur nombril, pouce dégagé vers l'avant - Impulsion verticale avec le pouce - Rotations rapides (vers l'extérieur minimum) 1-5 - regard sur bâton		1- De face Pieds en 4 ^{ème} relevée Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules. 3- Bâton le long du corps	Savoir réaliser 3 lancés à la suite sur 5 Respect des exigences communes et spécifiques	Non respect d'une ou plusieurs consignes	
				Elémt corps sous bâton	2-3 : 4 ^{ème} relevée - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu le long de la cuisse, main fermée, paume vers le ciel, pouce dégagé vers l'avant - regard sur bâton						
				Position d'attente	4 : 4 ^{ème} relevée - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu dans l'oblique haute, pouce dégagé - regard sur bâton						
				Rattrapage	5 : au niveau des yeux (naturel) - paume de main et pouce dégagé vers l'avant, doigts serrés vers le plafond, fermer la main au milieu du bâton.						

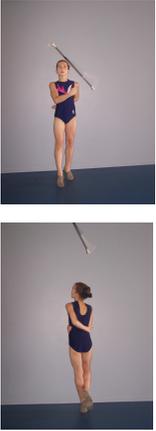
LANCES 2 / 6

LANCES 2 / 6										
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION	
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT	POSITION FIN		A	NA	
			Photo	Placement		Photo	Placement			
40		Horizontal MG + hauteur et vitesse 1-3		1- De face, en 4 ^{ème} relevée Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 3- Main fermée au milieu du bâton, Bras plié devant soi, avant-bras dans le prolongement du bâton tenu à l'horizontal	Préparation Lancé	1 : bras plié devant soi - Paume vers le plafond, pouce dégagé, doigts serrés vers l'avant - Impulsion verticale - rotations rapides 1-3 (2 rotations minimum) - regard sur bâton		1- De face, en 4 ^{ème} relevée Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 3- Main fermée au milieu du bâton, Bras tendu devant soit à l'horizontal, bâton dans le prolongement du bras	Savoir réaliser 3 lancés à la suite sur 5 Respect des exigences communes et spécifiques	Non respect d'une ou plusieurs consignes
				Elémt corps sous bâton	2 : 4 ^{ème} relevée - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras G plié devant soi - regard sur bâton					
				Position d'attente	4 ^{ème} relevée - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu dans l'oblique haute, paume main vers le plafond, pouce dégagé, doigts vers l'arrière - regard sur bâton					
				Rattrapage	3 : - main fermée au milieu du bâton - Garder le plan horizontal jusqu'à la fermeture					
41		Horizontal MD + hauteur et vitesse 1-3		1- De face, en 4 ^{ème} relevée Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 3- Bras tendu devant soi à l'horizontal, Bâton dans le prolongement du bras	Préparation Lancé	1 : Mvt horizontal 2 : bras tendu - Impulsion courte - main ouverte dans le prolongement du bras, pouce dégagé - rotations rapides 1-3 (2 rotations minimum) - regard sur bâton		1- De face, en 4 ^{ème} relevée Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 3- Bras tendu devant soi à l'horizontal, Bâton dans le prolongement du bras		
				Elémt corps sous bâton	3 : 4 ^{ème} relevée - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu devant soi - regard sur bâton					
				Position d'attente	4 : 4 ^{ème} relevée - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu dans l'oblique haute, paume main vers le plafond, pouce dégagé, doigts vers l'arrière - regard sur bâton					
				Rattrapage	- au niveau des yeux (naturel) - main fermée au milieu du bâton - Garder le plan horizontal jusqu'à la fermeture					

LANCES 3 / 6

LANCES 3 / 6													
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION				
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT			POSITION FIN		A	NA		
			Photo	Placement				Photo	Placement				
42		vertical latéral sur place 1-5		1-De profil, Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 2-4 ^{ème} relevée 3-Coude D plié près du corps, 4- Bâton latéral	Préparation -	Lancé 1 : main fermée, paume vers le plafond, hauteur poitrine, pouce dégagé vers la droite - Impulsion verticale avec le pouce - Rotations rapides (vers l'extérieur minimum) 1-5 - regard sur bâton	Elémt corps sous bâton 2-3 : pied droit pointé devant - bras libre à l'horizontal alignement épaules - regard sur bâton	Position d'attente 4 : 4 ^{ème} relevée - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu dans l'oblique haute, pouce dégagé vers la droite - regard sur bâton	Rattrapage 5 : au niveau des yeux (naturel) - paume de main et pouce vers l'avant, doigts serrés vers le plafond		1- De profil, Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 4 ^{ème} relevée 2- Bras libre tendu 3- Bâton le long du corps	Savoir réaliser 3 lancés à la suite sur 5 Respect des exigences communes et spécifiques	Non respect d'une ou plusieurs consignes
43		vertical latéral + 1 pas chassé D et G		1-De profil, Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 2-Pied droit pointé devant pour chassé G (pied G pointé devant pour pas chassé D) 3-Coude D plié près du corps, 4- Bâton latéral	Préparation -	Lancé 1 - main fermée, paume vers le plafond, hauteur poitrine, pouce dégagé vers la droite - Impulsion verticale avec le pouce - 2 Rotations minimum vers l'extérieur - regard sur bâton	Elémt corps sous bâton 2-3 - pas chassés G + pas D ((et pas chassé D + pas G) - bras libre à l'horizontal alignement épaules - regard sur bâton	Position d'attente 4 - pied droit pointé devant (pour pas chassé G) et pied G pointé devant pour pas chassé D - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu dans l'oblique haute, pouce dégagé vers la droite - regard sur bâton	Rattrapage 5 - au niveau des yeux (naturel) - paume de main et pouce vers l'avant, doigts serrés vers le plafond		1- De profil, Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 4 ^{ème} relevée 2- Bras libre tendu 3- Bâton le long du corps		

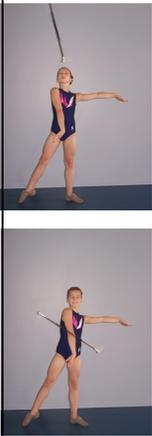
LANCES 4 / 6

MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION	
PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT	POSITION FIN		A	NA	
		Photo	Placement		Photo	Placement			
	ext MD+ 1 tour		1- De face, en 4 ^{ème} relevée, Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 3- Main fermée au milieu du bâton Bâton le long du corps	Préparation	1-2 : ½ fig 8 end MD		1- De face, en 4 ^{ème} relevée Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules. 3- Bâton le long du corps	Savoir réaliser	3 lancés à la suite sur 5 Respect des exigences communes et spécifiques
				Lancé	3 : Main fermée, paume vers le plafond, hauteur nombril, pouce dégagé vers l'avant - Impulsion verticale avec le pouce - Rotations rapides - regard sur bâton				
Elémt corps sous bâton	4 : pivot à G (1 ^{er} degré TC) - Bras serrés autour du corps (bras D devant) - regard sur bâton								
Position d'attente	5 : 4 ^{ème} relevée - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu dans l'oblique haute, pouce dégagé - regard sur bâton								
	ext MD+ 1 déboulé		1- De face, en 4 ^{ème} relevée, Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 3- Main fermée au milieu du bâton Bâton le long du corps	Préparation	1-2 : ½ fig 8 end MD		1- De face, en 4 ^{ème} relevée Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules. 3- Bâton le long du corps	Non respect d'une ou plusieurs consignes	
				Lancé	3 : Dégager pied G pour 2ne sur ½ pontes - Main fermée, paume vers le plafond, hauteur nombril, pouce dégagé vers l'avant - Impulsion avec le pouce sur épaule G - Rotations rapides - regard sur bâton				
Elémt corps sous bâton	4-5 : Déboulé - bras diagonale basse - regard sur bâton								
Position d'attente	6 : 4 ^{ème} relevée - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu dans l'oblique haute, pouce dégagé - regard sur bâton								
				Rattrapage	7 : au niveau des yeux (naturel) - paume de main et pouce dégagé vers l'avant, doigts serrés vers le plafond, fermer la main au milieu du bâton.				

LANCES 5 / 6

LANCES 5 / 6										
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT					EVALUATION		
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT	POSITION FIN		A	NA	
			Photo	Placement		Photo	Placement			
46		int MD ratt MD		1- De face, en 4 ^{ème} relevée, Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 3- Main fermée au milieu du bâton - Bras plié devant soi, paume vers le plafond - Bâton perpendiculaire à l'avant-bras	Préparation	1-2 : -préparation F8 env 3 : Bras plié devant soi, main retournée - Impulsion verticale en montant légèrement le coude, centre du corps.(flip int) - 2 Rotations vers l'intérieur minimum - regard sur bâton 4 : 4 ^{ème} relevée - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras G tendu à l'horizontal - regard sur bâton 5 : 4 ^{ème} relevée - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu dans l'oblique haute, pouce dégagé 6 : regard sur bâton Rattrapage - au niveau des yeux (naturel) - paume de main et pouce dégagé vers l'avant, doigts serrés vers le plafond, fermer la main au milieu du bâton.		1- De face, en 4 ^{ème} relevée Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules. 3- Bâton le long du corps	Savoir réaliser 3 lancés à la suite sur 5 Respect des exigences communes et spécifiques	Non respect d'une ou plusieurs consignes
					Lancé					
					Elémt corps sous bâton					
					Position d'attente					
					Rattrapage					
47		ext MD rattrapage MG		1- De face, en 4 ^{ème} relevée Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 3- Main fermée au milieu du bâton Bâton le long du corps	Préparation	1-2 : ½ fig 8 end MD 3 : Main fermée, paume vers le plafond, hauteur nombril, pouce dégagé vers l'avant - Impulsion verticale avec le pouce - 2 rotations minimum - regard sur bâton 4 : 4 ^{ème} relevée - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu le long de la cuisse, main fermée, paume vers le ciel, pouce dégagé vers l'avant - regard sur bâton 5 : 4 ^{ème} relevée - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras G tendu dans l'oblique haute, paume de main vers le plafond, pouce dégagé - regard sur bâton Rattrapage 6 : au niveau des yeux (naturel) - main fermée au milieu du bâton, bras plié devant soi.		1- De face, en 4 ^{ème} relevée Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules. 3- Bâton en position de rattrapage	Savoir réaliser 3 lancés à la suite sur 5 Respect des exigences communes et spécifiques	Non respect d'une ou plusieurs consignes
					Lancé					
					Elémt corps sous bâton					
					Position d'attente					
					Rattrapage					

LANCES 6 / 6

MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT				EVALUATION				
N°	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT	POSITION FIN		A	NA	
			Photo	Placement		Photo	Placement			
47		ext. MD rattrapage MD retournée		1- De face, en 4 ^{ème} relevée Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 3- Main fermée au milieu du bâton Bâton le long du corps	Préparation	1-2 : ½ fig 8 end MD		1- De face Pieds en 4 ^{ème} relevée Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules. 3- Bâton le long du corps	Savoir réaliser	Non respect d'une ou plusieurs consignes
				Lancé	3 : Main fermée, paume vers le plafond, hauteur nombril, pouce dégagé vers l'avant - Impulsion verticale avec le pouce - 2 rotations minimum - regard sur bâton					
				Elémt corps sous bâton	4 : 4 ^{ème} relevée - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu le long de la cuisse, main fermée, paume vers le ciel, pouce dégagé vers l'avant - regard sur bâton					
				Position d'attente	5 : 4 ^{ème} relevée - bras libre à l'horizontal alignement épaules - main D retournée niveau visage, paume de main vers le ciel, pouce dégagé, doigts pointés vers l'avant bras - regard sur bâton					
				Rattrapage	6 : au niveau des yeux (naturel) - main retournée et fermée au milieu du bâton. - pied droit pointé sur le côté et ouvert					