

# ROULES

## Exigences communes :

- Bâton : Axe –Trajet - Bâton collé au corps
- Corps : Placement de base ➡ alignement des 3 masses (tête - buste - bassin). Jambe d'appui tendue.

ROULES 1 / 5										
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT					EVALUATION		
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT	POSITION FIN		A	NA	
			Photo	Placement						
28		Bascule		1-De face Jambes tendues pied G déga­gé en 2nde 2- Bras libre le long du corps 3- Bâton tenu pleine main milieu du bâton, perpendiculaire au bras tendu devant hauteur épaule	engmt bras main bâton Pieds	Idem position de départ Bras libre le long du corps Doigts en contact avec l'épaule au moment de la bascule. Trajet du bâton : 1-2 : roulé envers frontal 3-4 : roulé endroit frontal à 2 : Quand le bâton est dans la diagonale (décollé de l'avant-bras), il change de direction. 1-2 : transfert du poids du corps vers la G pour Fente frontale G (bascule droite) transfert du poids du corps vers la d pour Fente frontale d (bascule gauche) 3-4 : referme en première		1-De face, en 1 <sup>ère</sup> 2- Bras libre le long du corps 3- Bâton tenu pleine main milieu du bâton, perpendiculaire au bras tendu devant hauteur épaule	Respect des consignes de réalisation  Bâton : 1- trajet 2- rattrapage 2- Axe  Corps : 1- placement de base 2- placement en 3 <sup>ème</sup> position	Non respect d'une ou plusieurs consignes
29		Ouverture latérale D et G		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Bras libre le long du corps 3- Bâton tenu pleine main milieu du bâton, perpendiculaire au bras tendu devant hauteur épaule	engmt bras main bâton Pieds	Idem position de départ Bras libre le long du corps Rattrapage : paume de main face au ciel Trajet du bâton : 1- Roulé envers frontal 2- ouverture du bras tendu dans l'alignement des épaules au moment où le bâton est dans la diagonale (décollé de l'avant-bras), 3- roulé sur le bras tendu de l'extérieur du bras à l'int poignet En 3 <sup>ème</sup> position		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Bras libre le long du corps 3- Bâton tenu pleine main au milieu		

**ROULES 2 / 5**

MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION		
N°	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT		POSITION FIN		A	NA
			Photo	Placement						
30		coude-coude D et G		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Bras libre plié, coude pointé vers l'avant au centre du corps, main sur l'épaule, paume de main face au sol 3- Bâton tenu pleine main au ¼ Tip	engmt	Ball en haut, passage du milieu du bâton sur le milieu de l'avant bras		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Bras libre plié, coude pointé vers l'avant au centre du corps, main sur l'épaule 3- Bâton tenu pleine main au milieu sous le coude	Respect des consignes de réalisation	Non respect d'une ou plusieurs consignes
	bras				Coudes pointés vers l'avant					
					main	Paumes face au sol, doigts serrés Rattrapage : devant soi, paume de main vers le ciel, pouce dégagé, sous le coude				
					bâton	Trajet du bâton : 1- descente de la balle 2-passage du milieu du bâton sur l'autre coude 3- ½ rotation avant rattrapage				
					Pieds	En 3 <sup>ème</sup> position				
31		épaule rattrapage nuque D et G		1- de profil pied gauche pointé sur le côté 2- Bras libre le long du corps 3- Bras tendu devant soi à l'horizontal, bâton dans le prolongement du bras	engmt	Roulé envers (dos de la main)		Position de rattrapage		
					bras	2 – de l'engagement : coude dirigé vers le côté 3 – du rattrapage : coude en bas, bras libre le long du corps				
					main	2 – de l'engagement : paume de main face au sol devant épaule 3 – du rattrapage : dans la boîte : doigts serrés dirigés vers l'avant, pouce dégagé, bras libre le long du corps				
					bâton	Trajet du bâton : 1 - creux du poignet 2 - épaule 3 – épaule				
					Pieds	3 – ¼ de tour vers la gauche arriver de dos, pied gauche pointé devant				

## ROULES 3 / 5

MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT					EVALUATION	
N°	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT	POSITION FIN	A	NA
			Photo	Placement				
32		épaule + intérieur bras D et G		1- de profil pied gauche pointé sur le côté 2- Bras libre le long du corps 3- Bras tendu devant soi à l'horizontal, bâton dans le prolongement du bras	engmt Idem N°31		Position de rattrapage	Respect des consignes de réalisation
				brs 2 - coude dirigé vers le côté 3 – bras à l'horizontal, bras libre le long du corps	main 2 - coude dirigé vers le côté 3 – bras à l'horizontal, bras libre le long du corps			
33		Intérieur 1 bras Rattrapage nuque D et G		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> 2- Bras libre le long du corps 3- Bras tendu	engmt Paume de main face au ciel		Position de rattrapage	Corps : 1- placement de base 2- placements spécifiques
				brs bras libre le long du corps	main 2 - coude en bas, main dans la boîte : doigts serrés dirigés vers l'arrière, pouce dégagé.			
34	 	2 fishs endroit MD et MG (1-2-3-4 demi)		1- De profil gauche Pied gauche pointé derrière 2- Main libre à la taille, coude dans l'alignement des épaules 3- Bâton tenu au ¾ en haut, bras tendu niveau épaule	engmt Doigts serrés vers l'extérieur		1- De profil Pied pointé derrière 2- Main libre à la taille, coude dans l'alignement des épaules 3- Bâton tenu pleine main au milieu	
				brs Tendu hauteur épaule	main Rattrapage : entre le pouce et l'index, paume de main face au sol intérieur bras			

Non respect d'une ou plusieurs consignes

## ROULES 4 / 5

MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT				EVALUATION			
N°	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT	POSITION FIN		A	NA
			Photo	Placement		Photo	Placement		
35		1 fish ½ env MD et MG (1-2-3 demi)		1- De profil droit Pied droit pointé derrière 2- Main libre à la taille, coude dans l'alignement des épaules 3- Bâton tenu juste sous le milieu dans l'alignement du bras, bras tendu niveau épaule	engmt Doigts serrés vers l'extérieur bras Tendu hauteur épaules main Rattrapage : à l'extérieur de la main, paume face au sol bâton Posé sur le dos de la main Pieds Dégagé arrière		1- De profil droit Pied droit pointé derrière 2- Main libre à la taille 3- Bâton tenu pleine main	Respect des consignes de réalisation  Bâton : 1- trajet 2- rattrapage 2- Axe (Horizontal et oblique autorisé pour n°36)  Corps : 1- placement de base 2- placements spécifiques	Non respect d'une ou plusieurs consignes
36		Neck roll 1/2 tour		1- De Face Pied droit pointé devant 2- Bras libre à l'horizontal dans l'alignement des épaules 3- Bâton tenu pleine main au ¾, bras tendu devant hauteur épaule	engmt Bâton en contact avec côté G du cou bras Coude collé à l'engagement et au rattrapage Bras libre dans la diagonale basse à l'engagement et au rattrapage main Rattrapage dans la boîte : doigts serrés dirigés vers l'avant, pouce dégagé bâton Trajet du bâton : passage du milieu du bâton sur la nuque, au moment où la balle arrive devant l'épaule droite, ½ tour, balle passe de l'épaule droite à l'épaule gauche par-dessus la tête Bâton horizontal et oblique autorisé Pieds Au départ : (de face) Pied droit pointé devant ½ pivot A l'arrivée : (de dos) pied gauche pointé devant		1- Pied gauche pointé devant 2- Bras libre dans la diagonale basse 3- Bâton tenu pleine main, coude vers le bas.		

**ROULES 5 / 5**

ROULES 5 / 5										
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION	
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT		POSITION FIN		A	NA
			Photo	Placement						
37		Neck roll 1-3 avec pas		1- De Face Pieds serrés 2- Bras libre à l'horizontal dans l'alignement des épaules 3- Bâton tenu pleine main au ¾, bras tendu devant hauteur épaule.	engmt	Bâton en contact avec côté G du cou		Position de rattrapage	Respect des consignes de réalisation	
					bras	- Coude collé à l'engagement et au rattrapage - Bras libre dans la diagonale basse de l'engagement au rattrapage				
					main	Rattrapage entre le pouce et l'index				
					bâton	Trajet du bâton : passage du milieu du bâton sur la nuque, au moment où la balle arrive devant l'épaule droite, ½ tour, balle passe de l'épaule droite à l'épaule gauche par-dessus la tête Coordination pied bâton : un pas du pied gauche => bâton sur l'épaule gauche, un pas du pied droit => bâton sur l'épaule droite <b>Bâton horizontal et oblique autorisé</b>				
					Pieds	1 - Pointé pied gauche dans la diagonale avant gauche, bassin et épaule dans la diagonale 2 - pas du droit pour se retrouver de profil droit, les pieds alignés 3 - ¾ de tour sur la gauche, pas du pied gauche dans la diagonale droite				
38	 	Ejection + frappé int sur le dos de la main		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Bras libre plié, coude pointé vers l'avant au centre du corps, main sur l'épaule 3- Bâton tenu pleine main au ¾	engmt	Bâton au creux du bras, à la verticale, pouce collé sous le bras		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Bras libre plié, coude pointé vers l'avant au centre du corps, main sur l'épaule 3- Bâton tenu pleine le long du corps	Bâton : 1- trajet 2- rattrapage 2- Axe (Horizontal et oblique autorisé pour n°37)  Corps : 1- placement de base 2- placements spécifiques	Non respect d'une ou plusieurs consignes
					bras	Libre tendu le long du corps				
					main	Rattrapage main droite				
					bâton	1- Impulsion courte : le coude effectue un petit rond 2- dès que le bâton touche le bras -1 rotation dans l'axe du corps 3- Impulsion courte : la main effectue un petit rond 4- dès que le bâton touche la main qui se trouve à la même hauteur que le coude, 1 rotation dans l'axe du corps				
					Pieds	En 3 <sup>ème</sup>				