



Carnet de suivi des fondamentaux

1^{er} Degré

NOM, Prénom _____

Ce carnet de suivi t'appartient, il est personnel.

Il s'agit d'un support de travail et un outil d'évaluation pour toi et ton entraîneur.

Il t'accompagnera tout au long de ton apprentissage du 1^{er} Degré des fondamentaux.

Il te permettra de savoir exactement quels sont tes progrès et ce qu'il faut travailler davantage.

Dès que tu seras prêt, tu te présenteras à une session d'examen auprès d'un enseignant agréé par la Fédération pour faire valider ce niveau.

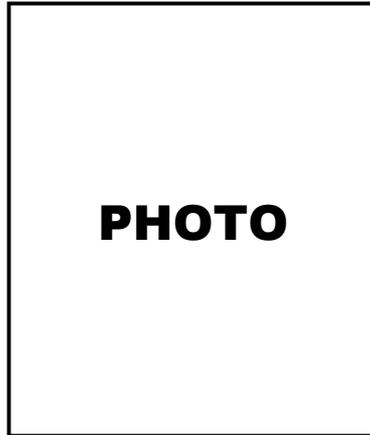
Quelques conseils :

A l'entraînement, n'oublie pas de suivre ces quelques conseils :

- Porte une tenue sportive adaptée ne gênant pas tes mouvements corporels ni ceux du bâton,
- Protège tes pieds avec des chaussures adaptées et souples,☞
- Attache tes cheveux et surtout dégage ta nuque pour que ton bâton puisse y passer

Pense à ces conseils, reste motivé et tu progresseras vite !

FICHE DE RENSEIGNEMENTS



NOM, Prénom :	
Date de naissance :	
Adresse :	
Téléphone :	
Club :	
Ligue :	
N° de licence :	

Signature

ADRESSES UTILES

Fédération Française Sportive de Twirling Bâton & Disciplines Associées

Maison Régionale des Sports

3 Place de la Mairie

86240 ITEUIL

☎ : 08 05 69 03 82

✉ : accueil.fft@fftwirling.fr

Nom et adresse de ton Président de Ligue

Nom et adresse de ton Responsable technique

NIVEAU A

PREPARATION PHYSIQUE

	Mesure	initial	éval
1 - Grand écart latéral D et G			
2 - Grand écart facial			
3 - Fermeture tronc jambes			<input type="checkbox"/>
4 - Extension dorsale au sol			
5 - Ouverture épaules			
6 - Pont contre le mur			
7 - Gainage dorsal			<input type="checkbox"/>
8 - Gainage ventral			<input type="checkbox"/>
9 - Placement dos en appui sur les mains			<input type="checkbox"/>
10 - Sauts groupés			<input type="checkbox"/>

TECHNIQUE DE CORPS

11 – Position de Ballet D et G	<input type="checkbox"/>
12 – 4 ^{ème} relevé D et G	<input type="checkbox"/>
13 – Dégagés D et G	<input type="checkbox"/>
14 – ½ pliés en 1 ^{ère} et 2 ^{nde}	<input type="checkbox"/>
15 – Grands pliés en 1 ^{ère} et 2 ^{nde}	<input type="checkbox"/>
16 – Retiré Ouvert D et G	<input type="checkbox"/>
16 bis – Retiré Fermé D et G	<input type="checkbox"/>
17 – 1 pas chassé + saut 1 jambe D et G	<input type="checkbox"/>
18 - Equilibre sur un pied D et G	<input type="checkbox"/>
19 - 1 T à D et 1 T à G	<input type="checkbox"/>
20 - 1 Déboulé à D et à G	<input type="checkbox"/>
21 - Approche illusion D et G	<input type="checkbox"/>
22 - Passage au sol	<input type="checkbox"/>

MANIEMENT GENERAL

23 - Fig 8 end MD et MG (10)	<input type="checkbox"/>
24 - Fig 8 env MD et MG (10)	<input type="checkbox"/>
25 - ½ fig 8 avec cercle : prépa Lancé MD (10)	<input type="checkbox"/>
26 - ½ fig 8 Fouettée endroit MD et MG (10)	<input type="checkbox"/>
27 - ½ fig 8 Fouettée envers MD et MG (10)	<input type="checkbox"/>
28 - Mvt Horizontal MD et MG (20)	<input type="checkbox"/>
29 - Flip ext MD et MG (3)	<input type="checkbox"/>
30 - Flip int MD et MG (3)	<input type="checkbox"/>
31 - Cercles et boucles frontales MD	<input type="checkbox"/>

ROULERS

32 - Frontal endroit sur le bras D et G	<input type="checkbox"/>
33 - Frontal envers sur le bras D et G	<input type="checkbox"/>
34 - Poignets changement de mail	<input type="checkbox"/>
35 - 1 fish end MD et MG	<input type="checkbox"/>
36 - Engagement neck roll	<input type="checkbox"/>
37 - 1 éjection coude G	<input type="checkbox"/>

LANCERS

38 – Lancer Extérieur MD	<input type="checkbox"/>
39 – Lancer Horizontal MG	<input type="checkbox"/>
40 – Lancer Horizontal MD	<input type="checkbox"/>
41 – Lancer Horizontal MG	<input type="checkbox"/>

SESSIONS D'EXAMEN

DATE	LIEU/ORGANISATEUR	NOM, PRENOM de L'ENSEIGNANT	FONCTION	SIGNATURE

VALIDATION

DATE	LIEU/ORGANISATEUR	NOM, PRENOM de L'ENSEIGNANT	FONCTION	SIGNATURE

NIVEAU A

PREPARATION PHYSIQUE

	Mesure	initial	éval
1 - Grand écart latéral D et G			
2 - Grand écart facial			
3 - Fermeture tronc jambes			<input type="checkbox"/>
4 - Extension dorsale au sol			
5 - Ouverture épaules			
6 - Pont contre le mur			
7 - Gainage dorsal			<input type="checkbox"/>
8 - Gainage ventral			<input type="checkbox"/>
9 - Placement dos en appui sur les mains			<input type="checkbox"/>
10 - Sauts groupés			<input type="checkbox"/>

TECHNIQUE DE CORPS

11 – Position de Ballet D et G	<input type="checkbox"/>
12 – 4 ^{ème} relevé D et G	<input type="checkbox"/>
13 – Dégagés D et G	<input type="checkbox"/>
14 – ½ pliés en 1 ^{ère} et 2 ^{nde}	<input type="checkbox"/>
15 – Grands pliés en 1 ^{ère} et 2 ^{nde}	<input type="checkbox"/>
16 – Retiré Ouvert D et G	<input type="checkbox"/>
16 bis – Retiré Fermé D et G	<input type="checkbox"/>
17 – 1 pas chassé + saut 1 jambe D et G	<input type="checkbox"/>
18 - Equilibre sur un pied D et G	<input type="checkbox"/>
19 - 1 T à D et 1 T à G	<input type="checkbox"/>
20 - 1 Déboulé à D et à G	<input type="checkbox"/>
21 - Approche illusion D et G	<input type="checkbox"/>
22 - Passage au sol	<input type="checkbox"/>

MANIEMENT GENERAL

23 - Fig 8 end MD et MG (10)	<input type="checkbox"/>
24 - Fig 8 env MD et MG (10)	<input type="checkbox"/>
25 - ½ fig 8 avec cercle : prépa Lancé MD (10)	<input type="checkbox"/>
26 - ½ fig 8 Fouettée endroit MD et MG (10)	<input type="checkbox"/>
27 - ½ fig 8 Fouettée envers MD et MG (10)	<input type="checkbox"/>
28 - Mvt Horizontal MD et MG (20)	<input type="checkbox"/>
29 - Flip ext MD et MG (3)	<input type="checkbox"/>
30 - Flip int MD et MG (3)	<input type="checkbox"/>
31 - Cercles et boucles frontales MD	<input type="checkbox"/>

ROULERS

32 - Frontal endroit sur le bras D et G	<input type="checkbox"/>
33 - Frontal envers sur le bras D et G	<input type="checkbox"/>
34 - Poignets changement de mail	<input type="checkbox"/>
35 - 1 fish end MD et MG	<input type="checkbox"/>
36 - Engagement neck roll	<input type="checkbox"/>
37 - 1 éjection coude G	<input type="checkbox"/>

LANCERS

38 – Lancer Extérieur MD	<input type="checkbox"/>
39 – Lancer Horizontal MG	<input type="checkbox"/>
40 – Lancer Horizontal MD	<input type="checkbox"/>
41 – Lancer Horizontal MG	<input type="checkbox"/>

SESSIONS D'EXAMEN

DATE	LIEU/ORGANISATEUR	NOM, PRENOM de L'ENSEIGNANT	FONCTION	SIGNATURE

VALIDATION

DATE	LIEU/ORGANISATEUR	NOM, PRENOM de L'ENSEIGNANT	FONCTION	SIGNATURE

NIVEAU A

PREPARATION PHYSIQUE

	Mesure	initial	éval
1 - Grand écart latéral D et G			
2 - Grand écart facial			
3 - Fermeture tronc jambes			<input type="checkbox"/>
4 - Extension dorsale au sol			
5 - Ouverture épaules			
6 - Pont contre le mur			
7 - Gainage dorsal			<input type="checkbox"/>
8 - Gainage ventral			<input type="checkbox"/>
9 - Placement dos en appui sur les mains			<input type="checkbox"/>
10 - Sauts groupés			<input type="checkbox"/>

TECHNIQUE DE CORPS

11 – Position de Ballet D et G	<input type="checkbox"/>
12 – 4 ^{ème} relevé D et G	<input type="checkbox"/>
13 – Dégagés D et G	<input type="checkbox"/>
14 – ½ pliés en 1 ^{ère} et 2 ^{nde}	<input type="checkbox"/>
15 – Grands pliés en 1 ^{ère} et 2 ^{nde}	<input type="checkbox"/>
16 – Retiré Ouvert D et G	<input type="checkbox"/>
16 bis – Retiré Fermé D et G	<input type="checkbox"/>
17 – 1 pas chassé + saut 1 jambe D et G	<input type="checkbox"/>
18 - Equilibre sur un pied D et G	<input type="checkbox"/>
19 - 1 T à D et 1 T à G	<input type="checkbox"/>
20 - 1 Déboulé à D et à G	<input type="checkbox"/>
21 - Approche illusion D et G	<input type="checkbox"/>
22 - Passage au sol	<input type="checkbox"/>

MANIEMENT GENERAL

23 - Fig 8 end MD et MG (10)	<input type="checkbox"/>
24 - Fig 8 env MD et MG (10)	<input type="checkbox"/>
25 - ½ fig 8 avec cercle : prépa Lancé MD (10)	<input type="checkbox"/>
26 - ½ fig 8 Fouettée endroit MD et MG (10)	<input type="checkbox"/>
27 - ½ fig 8 Fouettée envers MD et MG (10)	<input type="checkbox"/>
28 - Mvt Horizontal MD et MG (20)	<input type="checkbox"/>
29 - Flip ext MD et MG (3)	<input type="checkbox"/>
30 - Flip int MD et MG (3)	<input type="checkbox"/>
31 - Cercles et boucles frontales MD	<input type="checkbox"/>

ROULERS

32 - Frontal endroit sur le bras D et G	<input type="checkbox"/>
33 - Frontal envers sur le bras D et G	<input type="checkbox"/>
34 - Poignets changement de mail	<input type="checkbox"/>
35 - 1 fish end MD et MG	<input type="checkbox"/>
36 - Engagement neck roll	<input type="checkbox"/>
37 - 1 éjection coude G	<input type="checkbox"/>

LANCERS

38 – Lancer Extérieur MD	<input type="checkbox"/>
39 – Lancer Horizontal MG	<input type="checkbox"/>
40 – Lancer Horizontal MD	<input type="checkbox"/>
41 – Lancer Horizontal MG	<input type="checkbox"/>

SESSIONS D'EXAMEN

DATE	LIEU/ORGANISATEUR	NOM, PRENOM de L'ENSEIGNANT	FONCTION	SIGNATURE

VALIDATION

DATE	LIEU/ORGANISATEUR	NOM, PRENOM de L'ENSEIGNANT	FONCTION	SIGNATURE

GRILLE D’EVALUATION – 1^{er} Degré – Niveau B

1^{ère} démonstration

Critères de réussite		Acquis	Non acquis : faute(s) identifiée(s) sur :		
Contenu technique ➤	Respect du mouvement <i>Est-il celui demandé ?</i>	<input type="checkbox"/>	Lister les mouvements non respectés : - - - - - -		
	Réalisation <i>Est-il fait parfaitement ?</i>	<input type="checkbox"/>	Aucune faute majeure <i>Respect des exigences de chaque mouvement</i>	Lister les mouvements mal réalisés	Identifier les fautes
		<input type="checkbox"/>	Nombre de chute(s) :		
	<input type="checkbox"/>	Nombre de chute(s) :			

Critères de réussite		Acquis	Non acquis
Contenu artistique	Musicalité Conformité <i>Respect des comptes</i> <i>☞ respect du contenu de chaque phrase</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Déplacement <i>Respect du schéma d'évolution</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BILAN 1^{er} Degré - Niveau B

<u>Contenu technique :</u>	<input type="checkbox"/> Acquis	<input type="checkbox"/> Non Acquis	}	<u>Résultat :</u>	<input type="checkbox"/> Acquis	<input type="checkbox"/> Non Acquis
<u>Contenu artistique :</u>	<input type="checkbox"/> Acquis	<input type="checkbox"/> Non Acquis				
<u>Critères mention:</u>			}	<u>Mention :</u>	<input type="checkbox"/> Très Bien	<input type="checkbox"/> Bien
<input type="checkbox"/> Prestance						
<input type="checkbox"/> Interprétation						
<input type="checkbox"/> Maitrise : aisance / facilité						

VALIDATION

DATE	LIEU/ORGANISATEUR	NOM, PRENOM de L'ENSEIGNANT	FONCTION	SIGNATURE

GRILLE D’EVALUATION – 1^{er} Degré – Niveau B

2^{nde} démonstration

Critères de réussite		Acquis	Non acquis : faute(s) identifiée(s) sur :	
Contenu technique	Respect du mouvement <i>Est-il celui demandé ?</i>	<input type="checkbox"/>	Lister les mouvements non respectés : - - - - - -	
	Réalisation <i>Est-il fait parfaitement ?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Aucune faute majeure <i>Respect des exigences de chaque mouvement</i>
			<input type="checkbox"/>	Aucune chute de bâton
			<input type="checkbox"/>	Aucune chute de corps
				<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	Identifier les fautes

Critères de réussite		Acquis	Non acquis
Contenu artistique	Musicalité Conformité <i>Respect des comptes</i> <i>☞ respect du contenu de chaque phrase</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Déplacement <i>Respect du schéma d'évolution</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BILAN 1^{er} Degré - Niveau B

<u>Contenu technique :</u>	<input type="checkbox"/> Acquis	<input type="checkbox"/> Non Acquis	}	<u>Résultat :</u>	<input type="checkbox"/> Acquis	<input type="checkbox"/> Non Acquis
<u>Contenu artistique :</u>	<input type="checkbox"/> Acquis	<input type="checkbox"/> Non Acquis			<input type="checkbox"/> Acquis	<input type="checkbox"/> Non Acquis
<u>Critères mention:</u>			}	<u>Mention :</u>		
<input type="checkbox"/> Prestance					<input type="checkbox"/> Bien	
<input type="checkbox"/> Interprétation						
<input type="checkbox"/> Maitrise : aisance / facilité						

VALIDATION

DATE	LIEU/ORGANISATEUR	NOM, PRENOM de L'ENSEIGNANT	FONCTION	SIGNATURE

GRILLE D’EVALUATION – 1^{er} Degré – Niveau B

3^{ème} démonstration

Critères de réussite		Acquis	Non acquis : faute(s) identifiée(s) sur :		
Contenu technique ➤	Respect du mouvement <i>Est-il celui demandé ?</i>	<input type="checkbox"/>	Lister les mouvements non respectés : - - - - -		
	Réalisation <i>Est-il fait parfaitement ?</i>	Aucune faute majeure <i>Respect des exigences de chaque mouvement</i>	<input type="checkbox"/>	Lister les mouvements mal réalisés	Identifier les fautes
		Aucune chute de bâton	<input type="checkbox"/>	Nombre de chute(s) :	
	Aucune chute de corps	<input type="checkbox"/>	Nombre de chute(s) :		

Critères de réussite		Acquis	Non acquis
Contenu artistique	Musicalité Conformité <i>Respect des comptes</i> <i>☞ respect du contenu de chaque phrase</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Déplacement <i>Respect du schéma d'évolution</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BILAN 1^{er} Degré - Niveau B

Contenu technique : Acquis Non Acquis } **Résultat :** Acquis Non Acquis
Contenu artistique : Acquis Non Acquis }

Critères mention:

- Prestance
- Interprétation
- Maitrise : aisance / facilité

VALIDATION

DATE	LIEU/ORGANISATEUR	NOM, PRENOM de L'ENSEIGNANT	FONCTION	SIGNATURE