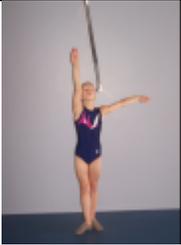
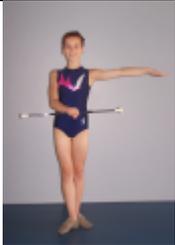
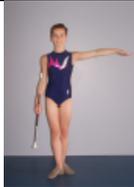


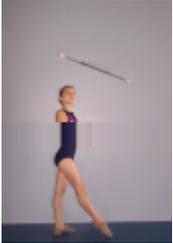
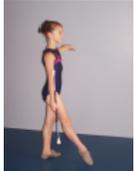
1^{er} Degré – Niveau A : Lancés

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 le bâton (façon de lancer – simulation – rattrapage)
- Corps :** Placement de base ☞ alignement des 3 masses (tête – buste – bassin). Jambe d'appui tendue

| LANCES 1/3 | | | | | | | | | | |
|------------|---|---------------------------|---|---|---|--|---|---|---|---|
| N° | MOUVEMENT | | DESCRIPTION DU MOUVEMENT | | | | | EVALUATION | | |
| | PHOTO | NOM | POSITION DEPART | | MOUVEMENT | POSITION FIN | | A | NA | |
| | | | Photo | Placement | | Photo | Placement | | | |
| 38 |  | Extérieur MD (1-3) |  | 1- De face Pieds en 3 ^{ème} 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 | Idem position départ |  | 1- De face Pieds en 3 ^{ème} relevé, 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 | Main fermée, paume vers le plafond, hauteur nombril, pouce dégagé vers l'avant - impulsion verticale avec le pouce à 1 - 2 rotations vers l'extérieur minimum - regard sur bâton | | | 3 lancés à la suite sur 5 | | |
| | | | | | Elément corps sous bâton | 3 ^{ème} position - 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 | | | Respecter des exigences communes et spécifiques | |
| | | | | | Position d'attente | 3 ^{ème} position - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu dans l'oblique haute, pouce dégagé - regard sur bâton | | | | |
| | | | | | Rattrapage | au niveau des yeux (naturel) à 3 - paume de main et pouce dégagé vers l'avant, doigts serrés vers le ciel, fermer la main au milieu du bâton | | | | |

| LANCES 2/3 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--|--|--|--|--|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
| N° | MOUVEMENT | | DESCRIPTION DU MOUVEMENT | | | | | EVALUATION | | | | | | | |
| | PHOTO | NOM | POSITION DEPART | | MOUVEMENT | POSITION FIN | | A | NA | | | | | | |
| | | | Photo | Placement | | Photo | Placement | | | | | | | | |
| 39 |  | Horizontal MG |  | 1- De face, en 3 ^{ème} 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 | Position de départ |  | 1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules 3- main fermée au milieu du bâton, Bras tendu devant soi à l'horizontal, bâton dans le prolongement du bras | Savoir réaliser | Non-respect d'une ou plusieurs consignes | | | | | |
| Lancé | - bras plié devant soi - Paume vers le plafond, pouce dégagé, doigts serrés vers l'avant - impulsion verticale - 2 rotations minimum - regard sur le bâton | | 3 ^{ème} position | - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras G plié devant soi - regard sur le bâton | 3 ^{ème} position - 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 le bâton | - main fermée au milieu du bâton - Garder le plan horizontal jusqu'à la fermeture | 3 ^{ème} position - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu devant soi - regard sur le bâton | - 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 le bâton | - au niveau des yeux (naturel) - main fermée au milieu du bâton - Garder le plan horizontal jusqu'à la fermeture | | | | | | |
| Elément corps sous bâton | | | | | | | | | | | | | | | |
| Position d'attente | | | | | | | | | | | | | | | |
| Rattrapage | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 |  | Horizontal MD + hauteur et vitesse 1-3 |  | 1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 3- Bras tendu devant soi à l'horizontal 4- Bâton dans le prolongement du bras | Préparation | 1 Mvt horizontal |  | 1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules 3- Bras tendu devant soi à l'horizontal, 4- bâton dans le prolongement du bras | | | | | | | |
| Lancé | bras tendu - impulsion courte - main ouverte dans le prolongement du bras, pouce dégagé - 2 rotations minimum - regard sur le bâton | | 3 ^{ème} position | - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu devant soi - regard sur le bâton | 3 ^{ème} position - 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 le bâton | - au niveau des yeux (naturel) - main fermée au milieu du bâton - Garder le plan horizontal jusqu'à la fermeture | 3 ^{ème} position - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu devant soi - regard sur le bâton | - 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 le bâton | - au niveau des yeux (naturel) - main fermée au milieu du bâton - Garder le plan horizontal jusqu'à la fermeture | | | | | | |
| Elément corps sous bâton | | | | | | | | | | | | | | | |
| Position d'attente | | | | | | | | | | | | | | | |
| Rattrapage | | | | | | | | | | | | | | | |

| LANCES 3/3 | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|---|---|-------------|---------------------------|---|--|-----------------|--|
| MOUVEMENT | | DESCRIPTION DU MOUVEMENT | | | | | | EVALUATION | | |
| N° | PHOTO | NOM | POSITION DEPART | | MOUVEMENT | | POSITION FIN | | A | NA |
| | | | Photo | Placement | | | Photo | Placement | | |
| 41 |  | Latéral sur place |  | 1- De profil, Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 2- Pied droit pointé devant 3- Coude D plié près du corps 4- Bâton latéral | Préparation | Placement position départ |  | 1- De profil, Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 2- pied droit pointé devant 3- Coude D plié près du corps 3- bâton le long du corps | Savoir réaliser | Non-respect d'une ou plusieurs consignes |
| Lancé | - 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 le bâton | | 3 lancés à la suite sur 5 | | | | | | | |
| Elément corps sous bâton | - pied droit pointé devant - bras libre à l'horizontal alignement épaules - regard sur le bâton | | Respecter des exigences communes et spécifiques | | | | | | | |
| Position d'attente | - pied droit pointé devant - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu dans l'oblique haute, pouce dégagé vers la droite - regard sur le bâton | | | | | | | | | |
| Rattrapage | - au niveau des yeux (naturel) - paume de main et pouce vers l'avant, doigts serrés vers le plafond | | | | | | | | | |