

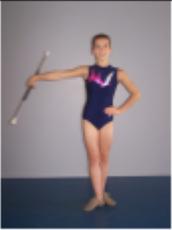
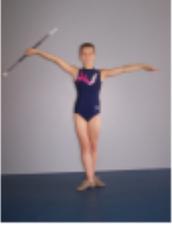
# 1<sup>er</sup> Degré – Niveau A : Maniement Général

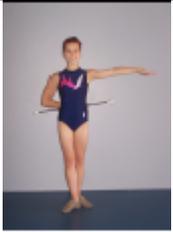
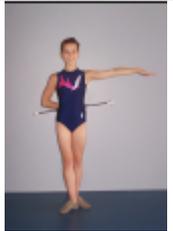
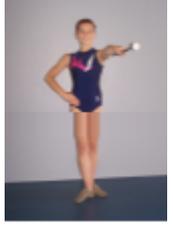
**Exigences communes :**

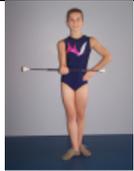
Tous les mouvements doivent être effectués de manière continue

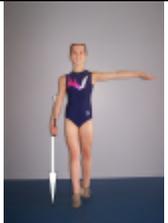
- Bâton : Axe – Plan – Prise du bâton

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

MANIEMENT GENERAL 1/4																		
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION									
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT				POSITION FIN		A	NA						
			Photo	Placement	Engt	Bras	Main	Bâton	Pieds	Photo			Placement					
23		Fig8 end MD et MG		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Main libre à la taille 3- Bâton dans l’axe du corps devant soi	Engt	Bâton dans l’axe du corps devant soi	Bras	Tendu à l’horizontal, alignement épaules	Main	Fermée au milieu du bâton	Bâton	Décrit un 8 vertical de chaque côté du bras en commençant à l’extérieur	Pieds	3 <sup>ème</sup> position		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Main libre à la taille 3- Bâton le long du corps	<b>10 répétitions</b>  Respect des consignes de réalisation :  <u>Bâton</u> : 1- Continuité 2- Axe 3- Plan 4- Prise du bâton  <u>Corps</u> : 1- Placement de base 2- Placement en 3 <sup>ème</sup>	<b>Non-respect d’une ou plusieurs consignes</b>
24		Fig8 env MD et MG		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Main libre à la taille 3- Bâton dans le dos	Engt	Bâton dans le dos	Bras	Tendu à l’horizontal, alignement épaules	Main	Fermée au milieu du bâton	Bâton	Décrit un 8 vertical de chaque côté du bras en commençant à l’extérieur	Pieds	3 <sup>ème</sup> position		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Main libre à la taille 3- Bâton dans le prolongement du bras à l’horizontal (côté)		
25		½ Fig8 MD avec cercle : prépa lancé MD		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Bras libre à l’horizontal, alignement épaules 3- Bâton le long du corps	Engt	Cercle endroit frontal	Bras	Tendu, au-dessus de l’horizontal	Main	Fermée au milieu du bâton	Bâton	½ Fig8 extérieur	Pieds	3 <sup>ème</sup> position		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Bras libre à l’horizontal, alignement épaules 3- Bâton le long du corps		

MANIEMENT GENERAL 2/4											
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION		
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT			POSITION FIN		A	NA
			Photo	Placement				Photo	Placement		
26		½ Fig8 fouettée end MD et MG		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal, alignement épaules 3- Bâton dans le dos	Engt	<b>Fouetté endroit</b>		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Cercle endroit frontal après le dernier fouetté 3- Bras libre à l'horizontal, alignement épaules 4- Bâton le long du corps	10 répétitions	Respect des consignes de réalisation :	Bâton : 1- Continuité 2- Axe 3- Plan 4- Prise du bâton
					Bras	Tendu, au-dessus de l'horizontal pour la ½ Fig8					
					Main	Fermée au milieu du bâton					
					Bâton	½ Fig8 extérieur Fouettée : dos de la main milieu du dos, la balle remonte pendant que le dos de la main revient sur le nombril, la main remonte dans l'axe du corps pour arriver bras tendu au-dessus de l'horizontal					
					Pieds	3 <sup>ème</sup> position					
27		½ Fig8 fouettée env MD et MG		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal, alignement épaules 3- Bâton dans le dos	Engt	Bâton dans le dos		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal, alignement épaules 3- Bâton dans le dos	Corps : 1- Placement de base 2- Placement en 3 <sup>ème</sup>	Non-respect d'une ou plusieurs consignes	
					Bras	Tendu, à l'horizontal alignement épaules pour la ½ Fig8 Bras libre à l'horizontal					
					Main	Fermée au milieu du bâton					
					Bâton	½ Fig8 extérieur Fouettée : balle descend dans l'axe du corps, dos de la main au nombril, la balle remonte pendant que le dos de la main revient milieu du dos					
					Pieds	3 <sup>ème</sup> position					
28		Mvt horizontal MD		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Main libre à la taille 3- Bras tendu devant soi à l'horizontal - bâton dans le prolongement du bras tip derrière le coude	Engt	Bâton dans le prolongement du bras		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Main libre à la taille 3- Bras tendu devant soi à l'horizontal, bâton dans le prolongement du bras	Non-respect d'une ou plusieurs consignes		
					Bras	Tendu devant soi à l'horizontal					
					Main	Fermée au milieu du bâton					
					Bâton	Cercle endroit horizontal avec la balle au-dessus du bras					
					Pieds	3 <sup>ème</sup> position					
		Mvt horizontal MG		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Main libre à la taille 3- Bras tendu devant soi à l'horizontal, bâton dans le prolongement du bras	Engt	Bâton dans le prolongement du bras		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Main libre à la taille 3- Bras tendu devant soi à l'horizontal, bâton dans le prolongement du bras			
					Bras	Tendu devant soi à l'horizontal					
					Main	Fermée au milieu du bâton					
					Bâton	Cercle envers horizontal avec la balle au-dessus du bras					
					Pieds	3 <sup>ème</sup> position					

MANIEMENT GENERAL 3/4											
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION		
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT			POSITION FIN		A	NA
			Photo	Placement				Photo	Placement		
29		Flip ext MD et MG		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Main libre à la taille, Coude collé au corps 3- Main fermée au milieu du bâton Bâton perpendiculaire à l'avant-bras	Engt	Main fermée au milieu du bâton, paume de main face au sol Bâton perpendiculaire à l'avant-bras		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Main libre à la taille 3- Bâton le long du corps	3 <b>répétitions</b>  Respect des consignes de réalisation :  Bâton : 1- Continuité 2- Axe 3- Plan 4- Prise du bâton		
					Bras	Coude collé (impulsion et rattrapage)					
					Main	Fermée, paume vers le ciel, hauteur nombril, pouce dégagé vers l'avant Rattrapage : paume de main et pouce vers l'avant, doigts serrés vers le ciel					
					Bâton	Impulsion verticale avec le pouce 1 rotation vers l'extérieur					
					Pieds	3 <sup>ème</sup> position					
30		Flip int MD et MG		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Main libre à la taille, Coude collé au corps 3- Main fermée au milieu du bâton, paume de main face au ciel, bâton perpendiculaire à l'avant-bras	Engt	Main fermée au milieu du bâton, paume de main face au ciel, bâton perpendiculaire à l'avant-bras Bâton perpendiculaire à l'avant-bras		1- De face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Main libre à la taille, coude collé au corps 3- Main fermée au milieu du bâton, paume de main face au ciel, bâton perpendiculaire à l'avant-bras	Non-respect d'une ou plusieurs consignes		
					Bras	Coude près du corps					
					Main	Fermée, pouce sur les doigts, placée au centre du corps et au niveau de la taille Rattrapage : devant soi, coude collé, paume de main vers le ciel, pouce dégagé					
					Bâton	1 rotation vers l'intérieur en descendant le bras dans l'axe du corps (tip en 1 <sup>er</sup> ), main retournée et bâton à l'horizontal. Impulsion en montant légèrement le coude et ouvrir la main					
					Pieds	3 <sup>ème</sup> position					

MANIEMENT GENERAL 4/4											
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION		
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT		POSITION FIN		A	NA	
			Photo	Placement			Photo	Placement			
31		Cercles et boucles frontaux MD		1- De face, en 4 <sup>ème</sup> relevé Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal 3- Bras droit tendu Bâton dans le prolongement du bras pris au Tip	Engt	Idem position départ			1- De face, en 4 <sup>ème</sup> relevé Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal 3- Bras droit tendu Bâton dans le prolongement du bras Pris au Tip	Respect des consignes de réalisation :  Bâton : 1- Continuité 2- Axe 3- Plan 4- Prise du bâton	Non-respect d'une ou plusieurs consignes
					Bras	Droit tendu Gauche : - tendu à l'horizontal de face et de dos - collé contre la cuisse pendant les ½ tours					
					Main	Fermée sur le Tip, pouce sur les doigts					
					Bâton	1- Cercle endroit + boucle frontale de face 2- ½ tour à G + boucle frontale envers de dos 3- ½ tour à D, cercle frontal endroit de face					
					Pieds	4 <sup>ème</sup> relevé					