













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											
MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION			
N°	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	Respecter des exigences communes et spécifiques						
Elément corps sous 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										
Position d'attente						- main fermée au milieu du bâton - Garder le plan horizontal jusqu'à la fermeture					
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	Non-respect d'une ou plusieurs consignes		
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							
Elément corps sous bâton	- au niveau des yeux (naturel) - main fermée au milieu du bâton - Garder le plan horizontal jusqu'à la fermeture										
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 3 lancés à la suite sur 5	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				Respecter des exigences communes et spécifiques		
					Elément corps sous bâton	- pied droit pointé devant - bras libre à l'horizontal alignement épaules - regard sur le bâton					
					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					