



Carnet de suivi des fondamentaux

2^{ème} 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 2^{ème} 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.

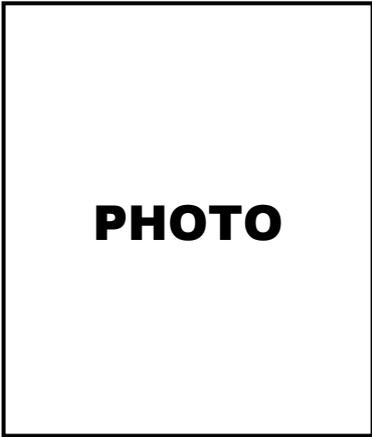
Quelques conseils :

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



PHOTO

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.fftb@fftwirling.fr

Nom et adresse de ton Président de Ligue

Nom et adresse de ton Responsable technique

NIVEAU A

PREPARATION PHYSIQUE

- 1 - Grand écart latéral (D et G)
- 2 - Grand écart facial
- 3 - Fermeture tronc jambes
- 4 - Extension dorsale au sol
- 5 - Ouverture épaules
- 6 - Pont contre le mur
- 7 - Gainage dorsal
- 8 - Gainage ventral
- 9 - Placement dos en appui sur les mains
- 10 - Sauts groupés

TECHNIQUE DE CORPS

- 11 - Grands battements (dvt, côté, derrière, côté)
- 12 - 1T piqué D et G en fermeture et en dedans
- 13 - 1T piqué D et G en fermeture et en dehors
- 14 - Pas chassés + petit jeté latéral (D et G)
- 15 - 2T à G
- 16 - 1T1/2 à G + dégagé (nuque)
- 17 - Illusion endroit
- 18 - Illusion envers
- 19 - Fig 8 end MD et MG (20)
- 20 - Fig 8 env MD et MG (20)
- 21 - ½ fig 8 avec cercle : Prépa lancé MD (20)
- 22 - ½ fig 8 Fouettée endroit MD et MG (20)
- 23 - ½ fig 8 Fouettée envers MD et MG (20)
- 24 - Mvt Horizontal MD et MG (20)
- 25 - Flip ext MD et MG (20)
- 26 - Flip int MD et MG (20)
- 27 - Flip horizontal MD (3)

ROULERS

- 28 - Bascule D et G
- 29 - Ouverture latérale D et G
- 30 - Coude-coude D et G
- 31 - Epaule rattrapage nuque D et G
- 32 - Epaule rattrapage intérieur du bras D et G
- 33 - Intérieur du bras rattrapage nuque D et G
- 34 - 2 fishs endroits D et G
- 35 - 1 fish ½ envers D et G
- 36 - Educatif Bascule neck roll 1/2 tour (
- 37 - Neck roll 1-3 avec pas
- 38 - Éjection + frappé intérieur sur le dos de la main

LANCERS

- 39 – Lancer Extérieur MD 1-5
- 40 - Horizontal MG 1-3
- 41 – Lancer Horizontal MD 1-3
- 42 – Lancer Vertical Latéral sur place 1-5
- 43 – Lancer Extérieur MD latéral + 1 pas chassé D ou G**
- 44 – Lancer Extérieur MD + 1 tour
- 45 – Lancer Extérieur MD + 1 déboulé
- 46 – Lancer Intérieur MG rattrapage MD
- 47 – Lancer Extérieur MD rattrapage MG
- 48 – Lancer Extérieur MD rattrapage MD retournée

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

- 1 - Grand écart latéral (D et G)
- 2 - Grand écart facial
- 3 - Fermeture tronc jambes
- 4 - Extension dorsale au sol
- 5 - Ouverture épaules
- 6 - Pont contre le mur
- 7 - Gainage dorsal
- 8 - Gainage ventral
- 9 - Placement dos en appui sur les mains
- 10 - Sauts groupés

TECHNIQUE DE CORPS

- 11 - Grands battements (dvt, côté, derrière, côté)
- 12 - 1T piqué D et G en fermeture et en dedans
- 13 - 1T piqué D et G en fermeture et en dehors
- 14 - Pas chassés + petit jeté latéral (D et G)
- 15 - 2T à G
- 16 - 1T1/2 à G + dégagé (nuque)
- 17 - Illusion endroit
- 18 - Illusion envers
- 19 - Fig 8 end MD et MG (20)
- 20 - Fig 8 env MD et MG (20)
- 21 - ½ fig 8 avec cercle : Prépa lancé MD (20)
- 22 - ½ fig 8 Fouettée endroit MD et MG (20)
- 23 - ½ fig 8 Fouettée envers MD et MG (20)
- 24 - Mvt Horizontal MD et MG (20)
- 25 - Flip ext MD et MG (20)
- 26 - Flip int MD et MG (20)
- 27 - Flip horizontal MD (3)

ROULERS

- 28 - Bascule D et G
- 29 - Ouverture latérale D et G
- 30 - Coude-coude D et G
- 31 - Epaule rattrapage nuque D et G
- 32 - Epaule rattrapage intérieur du bras D et G
- 33 - Intérieur du bras rattrapage nuque D et G
- 34 - 2 fishs endroits D et G
- 35 - 1 fish ½ envers D et G
- 36 - Educatif Bascule neck roll 1/2 tour (
- 37 - Neck roll 1-3 avec pas
- 38 - Éjection + frappé intérieur sur le dos de la main

LANCERS

- 39 – Lancer Extérieur MD 1-5
- 40 - Horizontal MG 1-3
- 41 – Lancer Horizontal MD 1-3
- 42 – Lancer Vertical Latéral sur place 1-5
- 43 – Lancer Extérieur MD latéral + 1 pas chassé D ou G**
- 44 – Lancer Extérieur MD + 1 tour
- 45 – Lancer Extérieur MD + 1 déboulé
- 46 – Lancer Intérieur MG rattrapage MD
- 47 – Lancer Extérieur MD rattrapage MG
- 48 – Lancer Extérieur MD rattrapage MD retournée

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

- 1 - Grand écart latéral (D et G)
- 2 - Grand écart facial
- 3 - Fermeture tronc jambes
- 4 - Extension dorsale au sol
- 5 - Ouverture épaules
- 6 - Pont contre le mur
- 7 - Gainage dorsal
- 8 - Gainage ventral
- 9 - Placement dos en appui sur les mains
- 10 - Sauts groupés

TECHNIQUE DE CORPS

- 11 - Grands battements (dvt, côté, derrière, côté)
- 12 - 1T piqué D et G en fermeture et en dedans
- 13 - 1T piqué D et G en fermeture et en dehors
- 14 - Pas chassés + petit jeté latéral (D et G)
- 15 - 2T à G
- 16 - 1T1/2 à G + dégagé (nuque)
- 17 - Illusion endroit
- 18 - Illusion envers
- 19 - Fig 8 end MD et MG (20)
- 20 - Fig 8 env MD et MG (20)
- 21 - ½ fig 8 avec cercle : Prépa lancé MD (20)
- 22 - ½ fig 8 Fouettée endroit MD et MG (20)
- 23 - ½ fig 8 Fouettée envers MD et MG (20)
- 24 - Mvt Horizontal MD et MG (20)
- 25 - Flip ext MD et MG (20)
- 26 - Flip int MD et MG (20)
- 27 - Flip horizontal MD (3)

ROULERS

- 28 - Bascule D et G
- 29 - Ouverture latérale D et G
- 30 - Coude-coude D et G
- 31 - Epaule rattrapage nuque D et G
- 32 - Epaule rattrapage intérieur du bras D et G
- 33 - Intérieur du bras rattrapage nuque D et G
- 34 - 2 fishs endroits D et G
- 35 - 1 fish ½ envers D et G
- 36 - Educatif Bascule neck roll 1/2 tour (
- 37 - Neck roll 1-3 avec pas
- 38 - Éjection + frappé intérieur sur le dos de la main

LANCERS

- 39 – Lancer Extérieur MD 1-5
- 40 - Horizontal MG 1-3
- 41 – Lancer Horizontal MD 1-3
- 42 – Lancer Vertical Latéral sur place 1-5
- 43 – Lancer Extérieur MD latéral + 1 pas chassé D ou G**
- 44 – Lancer Extérieur MD + 1 tour
- 45 – Lancer Extérieur MD + 1 déboulé
- 46 – Lancer Intérieur MG rattrapage MD
- 47 – Lancer Extérieur MD rattrapage MG
- 48 – Lancer Extérieur MD rattrapage MD retournée

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 – 2^{ème} 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"/>	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) :	
Enchaînement/Fluidité <i>Continuité dans l’enchaînement</i>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Maniement général <input type="checkbox"/> Roulés <input type="checkbox"/> Séries corps	

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 2^{ème} 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"/> Maîtrise : aisance / facilité						

VALIDATION

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

GRILLE D’EVALUATION – 2^{ème} 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"/>	Aucune faute majeure <i>Respect des exigences de chaque mouvement</i>	Lister les mouvements mal réalisés	Identifier les fautes
		<input type="checkbox"/>	Aucune chute de bâton Nombre de chute(s) :		
	<input type="checkbox"/>	Aucune chute de corps Nombre de chute(s) :			
Enchaînement/Fluidité <i>Continuité dans l'enchaînement</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Maniement général <input type="checkbox"/> Roulés <input type="checkbox"/> Séries corps			

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 2^{ème} 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"/> 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 – 2^{ème} 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>	<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) :			
Enchaînement/Fluidité <i>Continuité dans l'enchaînement</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Maniement général <input type="checkbox"/> Roulés <input type="checkbox"/> Séries corps			

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 2^{ème} 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