

2^{ème} Degré – Niveau A : Lancés

Exigences communes :

Bâton :

Axe – Placement – Impulsion autour du pouce

Centre du bâton, centre du corps – Isoler la partie qui travaille

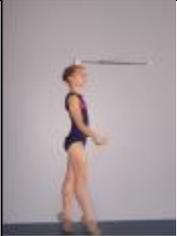
Tous les lancés doivent être précédés d'un travail de simulation sans le bâton (façon de lancer – simulation – rattrapage)

Corps :

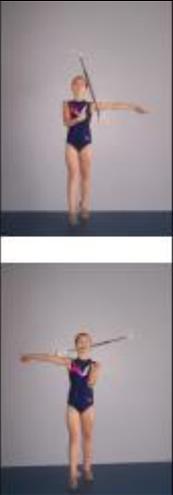
Placement de base ☞ alignement des 3 masses (tête – buste – bassin). Jambe d'appui tendue

LANCES 1/6											
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT					EVALUATION			
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT	POSITION FIN		A	NA		
			Photo	Placement		Photo	Placement				
39		Ext MD + hauteur + vitesse 1-5		1- De face Pieds en 4 ^{ème} relevé, 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			1- De face Pieds en 4 ^{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	1 : Main fermée, paume vers le plafond, hauteur nombril, pouce dégagé vers l'avant - impulsion verticale avec le pouce - rotations rapides (vers l'extérieur minimum) 1-5 (1 impulsion 5 rattrapage) - regard sur bâton			2-3 : 4 ^{ème} relevé - 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					3 lancés à la suite sur 5		Respecter des exigences communes et spécifiques
Elément corps sous bâton	4 : 4 ^{ème} relevé - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu dans l'oblique haute, pouce dégagé - regard sur bâton										
Position d'attente	5 : au niveau des yeux (naturel) - paume de main et pouce dégagé vers l'avant, doigts serrés vers le plafond, fermer la main au milieu du bâton										

LANCES 2/6										
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT					EVALUATION		
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT	POSITION FIN		A	NA	
			Photo	Placement		Photo	Placement			
40		Horizontal MG + hauteur et vitesse 1-3		1- De face, en 4 ^{ème} relevé, 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			1- De face, en 4 ^{ème} relevé 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	1 : bras plié devant soi - Paume vers le plafond, pouce dégagé, doigts serrés vers l'avant - impulsion verticale vers l'avant - rotations rapides (1 impulsion-3 rattrapage) 2 rotations minimum - regard sur le bâton		3 lancés à la suite sur 5 Respecter des exigences communes et spécifiques		
					Elément corps sous bâton	2 : 4 ^{ème} relevé - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras G plié devant soi - regard sur le bâton				
					Position d'attente	4 ^{ème} relevé - 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				
					Rattrapage	3 : main fermée au milieu du bâton - Garder le plan horizontal jusqu'à la fermeture				
41		Horizontal MD + hauteur et vitesse 1-3		1- De face, en 4 ^{ème} relevé, Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 3- Bras tendu devant soi à l'horizontal Bâton dans le prolongement du bras	Préparation	1 : Mvt horizontal		1- De face, en 4 ^{ème} relevé 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		Non-respect d'une ou plusieurs consignes
					Lancé	2 : bras tendu - impulsion courte - main ouverte dans le prolongement du bras, pouce dégagé - rotations rapides 1 impulsion – 3 rattrapages (2 minimum) - regard sur le bâton				
					Elément corps sous bâton	3 : 4 ^{ème} relevé - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu devant soi - regard sur le bâton				
					Position d'attente	4 : 4 ^{ème} relevé - 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				
					Rattrapage	- au niveau des yeux (naturel) - main fermée au milieu du bâton - Garder le plan horizontal jusqu'à la fermeture				

LANCES 3/6										
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT					EVALUATION		
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT	POSITION FIN		A	NA	
			Photo	Placement		Photo	Placement			
42		Vertical latéral sur place 1-5		1- De profil, Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 2- 4 ^{ème} relevé 3- Coude D plié près du corps 4- Bâton latéral	Préparation			1- De profil, Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 4 ^{ème} relevé 2- Bras libre tendu 3- bâton le long du corps	Savoir réaliser 3 lancers à la suite sur 5 Respecter des exigences communes et spécifiques	Non-respect d'une ou plusieurs consignes
				Lancé	1 : main fermée, paume vers le plafond, hauteur poitrine, pouce dégagé vers la droite - impulsion verticale avec le pouce, main redescend paume de main face au ciel - rotations rapides (vers l'extérieur minimum (1-5) - regard sur le bâton					
				Elément corps sous bâton	2-3 : pied droit pointé devant - bras libre à l'horizontal alignement épaules - regard sur le bâton					
				Position d'attente	4 : 4 ^{ème} relevé - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu dans l'oblique haute, pouce dégagé vers la droite - regard sur le bâton					
				Rattrapage	5 : au niveau des yeux (naturel) - paume de main et pouce vers l'avant, doigts serrés vers le plafond. Main solide					
43		Vertical latéral + Pas chassé D et G		1- De profil, Bras libre à l'horizontal alignement épaules 2- 4 ^{ème} relevée Pied droit devant pour chassé G (pied G pointé devant pour chassé D) 3- Coude D plié près du corps 4- Bâton latéral	Préparation			1- De profil, Bras libre à l'horizontal alignement épaules, 4 ^{ème} relevé 2- Bras libre tendu 3- bâton le long du corps	Non-respect d'une ou plusieurs consignes	
				Lancé	1 : 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					
				Elément corps sous bâton	2-3 : pas chassé G + pas D (et pas chassé D + pas G) - Bras libre à l'horizontal alignement épaules - regard sur le bâton					
				Position d'attente	4 : pied droit pointé devant (pour pas chassé G) et pied G pointé devant pour pas chassé D - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu dans l'oblique haute, pouce dégagé vers la droite - regard sur le bâton					
				Rattrapage	5 : au niveau des yeux (naturel) - paume de main et pouce vers l'avant, doigts serrés vers le plafond					

LANCES 4/6											
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT					EVALUATION			
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT	POSITION FIN		A	NA		
			Photo	Placement		Photo	Placement				
44		ext MD + 1 tour		1- De face, en 4 ^{ème} relevé, Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules 3- Main fermée au milieu du bâton Bâton le long du corps	Préparation	1-2 : ½ fig8 end MD		1- De face, en 4 ^{ème} relevé, Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules 3- Bâton le long du corps	Savoir réaliser	3 lancés à la suite sur 5	
					Lancé	3 : Main fermée, paume vers le plafond, hauteur nombril, pouce dégagé vers l'avant - impulsion vertical avec le pouce - Rotations rapides - regard sur le bâton					
					Elément corps sous bâton	4 : pivot à G (1 ^{er} degré TC) - Bras serrés autour du corps (bras D devant) - regard sur le bâton					
					Position d'attente	5 : 4 ^{ème} relevé - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu dans l'oblique haute, pouce dégagé - regard sur le bâton					
					Rattrapage	6-7 : au niveau des yeux (naturel) - paume de main et pouce dégagé vers l'avant, doigts serrés vers le plafond, fermer la main au milieu du bâton					
45		ext MD + 1 déboulé		1- De face, en 4 ^{ème} relevé, Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules 3- Main fermée au milieu du bâton Bâton le long du corps	Préparation	1-2 : ½ fig8 end MD		1- De face, en 4 ^{ème} relevé, Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules 3- Bâton le long du corps	Respecter des exigences communes et spécifiques	Non-respect d'une ou plusieurs consignes	
					Lancé	3 : Dégager pied G pour 2 ^{ème} sur ½ pointes - Main fermée, paume vers le plafond, hauteur nombril, pouce dégagé vers l'avant - impulsion avec le pouce sur épaule G - Rotations rapides - regard sur le bâton					
					Elément corps sous bâton	4-5 : Déboulé - Bras diagonale basse - regard sur le bâton					
					Position d'attente	6 : 4 ^{ème} relevé - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu dans l'oblique haute, pouce dégagé - regard sur le bâton					
					Rattrapage	7 : au niveau des yeux (naturel) - paume de main et pouce dégagé vers l'avant, doigts serrés vers le plafond, fermer la main au milieu du bâton					

LANCES 5/6											
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION		
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT	POSITION FIN		A	NA		
			Photo	Placement		Photo	Placement				
46		int Mg ratt MD		1- De face, en 4 ^{ème} relevé, Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules 3- Main fermée au milieu du bâton - Bras libre plié devant soi, paume vers le plafond - Bâton perpendiculaire à l'avant-bras	Préparation	1-2 : préparation F8 env			1- De face, en 4 ^{ème} relevé Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules 3- Bâton le long du corps	Savoir réaliser 3 lancers à la suite sur 5 Respecter des exigences communes et spécifiques	Non-respect d'une ou plusieurs consignes
					Lancé	3 : Bras plié devant soi, main retournée - impulsion vertical en montant légèrement le coude, centre du corps (flip intérieur) - 2 rotations vers l'intérieur minimum - regard sur le bâton					
					Elément corps sous bâton	4 : 4 ^{ème} relevé - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras G tendu à l'horizontal - regard sur le bâton					
					Position d'attente	5 : 4 ^{ème} relevé - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras D tendu dans l'oblique haute, pouce dégagé 6 : regard sur le bâton					
					Rattrapage	- au niveau des yeux (naturel) - paume de main et pouce dégagé vers l'avant, doigts serrés vers le plafond, fermer la main au milieu du bâton					
47		ext MD rattrapage MG		1- De face, en 4 ^{ème} relevé, Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules 3- Main fermée au milieu du bâton Bâton le long du corps	Préparation	1-2 : ½ Fig8 endroit MD			1- De face, en 4 ^{ème} relevé Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules 3- Bâton en position de rattrapage	Savoir réaliser 3 lancers à la suite sur 5 Respecter des exigences communes et spécifiques	Non-respect d'une ou plusieurs consignes
					Lancé	3 : Main fermée, paume vers le plafond, hauteur nombril, pouce dégagé vers l'avant - impulsion verticale avec le pouce - 2 rotations minimum - regard sur le bâton					
					Elément corps sous bâton	4 : 4 ^{ème} relevé - 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 le bâton					
					Position d'attente	5 : 4 ^{ème} relevé - bras libre à l'horizontal alignement épaules - bras G tendu dans l'oblique haute, paume de main vers le plafond, pouce dégagé - regard sur le bâton					
					Rattrapage	6 : au niveau des yeux (naturel) main fermée au milieu du bâton, bras plié devant soi Tolérance fin baton le long du corps					

LANCES 6/6										
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT					EVALUATION		
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT	POSITION FIN		A	NA	
			Photo	Placement		Photo	Placement			
48		ext MD rattrapage MD retournée		<p>1- De face, en 4^{ème} relevé Jambes tendues</p> <p>2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules</p> <p>3- Main fermée au milieu du bâton</p> <p>Bâton le long du corps</p>	<p>Préparation</p> <p>1-2 : ½ Fig8 endroit MD</p>		<p>1- De face</p> <p>Pieds en 4^{ème} relevé</p> <p>Jambes tendues</p> <p>2- Bras libre à l'horizontal alignement épaules</p> <p>3- Bâton le long du corps</p>	<p>Savoir réaliser</p> <p>3 lancés à la suite sur 5</p> <p>Respecter des exigences communes et spécifiques</p>	Non-respect d'une ou plusieurs consignes	
					<p>Lancé</p> <p>3 : Main fermée, paume vers le plafond, hauteur nombril, pouce dégagé vers l'avant</p> <ul style="list-style-type: none"> - impulsion verticale avec le pouce - 2 rotations minimum - regard sur le bâton 					
				<p>Elément corps sous bâton</p> <p>4 : 4^{ème} relevé</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 le bâton 						
				<p>Position d'attente</p> <p>5 : 4^{ème} relevé</p> <ul style="list-style-type: none"> - bras libre à l'horizontal alignement épaules - main D retournée niveau visage, paume de main vers le ciel, pouce dégagé, doigts pointés vers l'avant-bras - regard sur le bâton 						
				<p>Rattrapage</p> <p>6 : au niveau des yeux (naturel)</p> <ul style="list-style-type: none"> - main retournée et fermée au milieu du bâton - pied droit pointé sur le côté et ouvert 						