

## 2<sup>ème</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 1/3											
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT					EVALUATION			
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT			POSITION FIN		A	NA
			Photo	Placement				Photo	Placement		
19		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		1- de face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Main libre à la taille 3- Bâton le long du corps	<b>20 répétitions</b>	Respect des consignes de réalisation :	Bâton :
					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					
20		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		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)	1- Continuité 2- Axe 3- Plan 4- Prise du bâton	Corps :	
					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					
21		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		1- de face, en 3 <sup>ème</sup> Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal, alignement épaules 3- Bâton le long du corps	Non-respect d'une ou plusieurs consignes	1- Placement de base 2- Placement en 3 <sup>ème</sup>	
					Bras	Tendu, au-dessus de l'horizontal					
					Main	Fermée au milieu du bâton					
					Bâton	½ Fig8 extérieur					
					Pieds	3 <sup>ème</sup> position					

MANIEMENT GENERAL 2/3										
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION	
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT		POSITION FIN		A	NA
			Photo	Placement			Photo	Placement		
22		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	Cercle endroit frontal		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	<b>20 répétitions</b>	Respect des consignes de réalisation :  <u>Bâton :</u> 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				
23		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	1- Placement de base 2- Placement en 3 <sup>ème</sup>	
					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				
24		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		
					Bras	Tendu devant soi à l'horizontal				
					Main	Fermée au milieu du bâton				
					Bâton	Cercle endroit horizontal avec la balle au-dessus du bras				
		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				

Non-respect d'une ou plusieurs consignes

MANIEMENT GENERAL 3/3										
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION	
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT		POSITION FIN		A	NA
			Photo	Placement			Photo	Placement		
25		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	<b>20 répétitions</b>	Respect des consignes de réalisation :  <u>Bâton :</u> 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				
26		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		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	<b>3 répétitions</b>	Respect des consignes de réalisation :  <u>Corps :</u> 1- Placement de base 2- Placement en 3 <sup>ème</sup>
					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				
27		Flip horizontal MD		1- De face, pied gauche pointé sur le côté (dégagé 2 <sup>nde</sup> ) 2- Bras libre à l'horizontal, alignement épaule 3- bâton horizontal, bras tendu dans la diagonale haute	Engt	½ Fig8 horizontal		1- De face pied gauche pointé sur le côté (dégagé en 2 <sup>nde</sup> ) 2- Bras libre à l'horizontal, alignement épaule 3- Bâton à l'horizontal, bras tendu dans la diagonale haute	<b>3 répétitions</b>	Respect des consignes de réalisation :  <u>Bâton :</u> Idem  <u>Corps :</u> 1- Placement de base 2- Placement en 4 <sup>ème</sup> relevé (de face et de dos)
					Bras	Bras tendu dans la diagonale haute				
					Main	Rattrapage : paume de main et pouce vers le côté, doigts serrés vers le ciel				
					Bâton	1 rotation vers l'extérieur Impulsion verticale avec le pouce				
					Pieds	Dégagé 2 <sup>nde</sup>				

Non-respect d'une ou plusieurs consignes

