

**FEDERATION FRANCAISE  
SPORTIVE DE TWIRLING BATON  
ET DISCIPLINES ASSOCIEES**  
**Commission Formation**



**Formation**  
**INSTRUCTEUR DE CLUB**  
**UV 4 – Connaissances Techniques**

## **Sommaire**

**I. Technique de corps**

**II. Maniement Général**

**III. Roulés**

**IV. Lancés**

**V. Echanges**

## I. Technique de corps

### Educatif battement avant :

EXERCICE	OBJECTIF	POSITION DE DEPART	DEROULEMENT	OBSERVATION
N° 1	Travail d'en dehors	Allongé sur le dos Les jambes dans le prolongement du buste Jambes tendues et pieds serrés	Ouvrir les pieds en rotation externe Alterner flexés et pointés	Cet exercice permet de faire prendre conscience à l'enfant de la rotation externe de la hanche
N° 2	Élévation de jambe	Allongé sur le dos Les jambes dans le prolongement du buste Jambes tendues serrées et pieds ouverts	Monter la jambe en la gardant tendue	Veiller à ce que l'enfant « verrouille » son genou
N° 3 Variante du N°1	Travail d'en dehors	Position assise Dos droit Jambes tendues et pieds serrés	Ouvrir les pieds en rotation externe Alterner pieds flexés et pointés	
N°4 Variante du N°2	Élévation de jambe	Allongé sur le dos Les jambes dans le prolongement du corps Jambes serrées et pieds ouverts	Monter la jambe en la gardant tendue	Ce mouvement est à proposer à un public qui a déjà des notions élémentaires sur le placement du dos ⇒ Risque de dos rond
N° 5 Dégagé avant	Mobilisation de la jambe tendue	Debout en 1 <sup>ère</sup> position	LE pied « frotte » le sol vers l'avant (Décomposition du pied en passant par la ½) Jambes tendues en dehors	Veiller à faire prendre conscience à l'enfant de l'auto-étirement et à l'appui sur la jambe arrière

### Educatif battement arrière :

EXERCICE	OBJECTIF	POSITION DE DEPART	DEROULEMENT	OBSERVATION
N° 6	Travail de l'en dehors	Allongé sur le ventre Les jambes dans le prolongement du buste Jambes tendues et pieds serrés	Pieds pointés Ouvrir les pieds en rotation externe pour amener les talons au sol	Plus difficile car l'enfant n'a pas de repère visuel Travail de sensation
N° 7	Élévation de jambe	Allongé sur le ventre Les jambes dans le prolongement du buste Jambes tendues et pieds serrés	Monter la jambe en la gardant tendue	Le travail d'ouverture n'est pas conseillé car risque d'un mauvais placement du bassin Veiller à ce que l'enfant « verrouille » son genou

### Educatifs au déplacement :

EXERCICE	OBJECTIF	POSITION DE DEPART	DEROULEMENT	OBSERVATION
N° 8 Marche pointée	Déplacement de base	Debout en 1 <sup>ère</sup> position	Alterner les dégagés D et G en passant par la 4 <sup>ème</sup> position	Veiller à faire prendre conscience à l'enfant du transfert du poids de corps
N° 9 Marche sur 1/2 pointes	Déplacement + notion d'équilibre	Debout en 1 <sup>ère</sup> position	Alterner les dégagés D et G sur 1/2 pointes en passant par la 4 <sup>ème</sup> relevée	Veiller à ce que : - Les talons soient bien hauts (chevilles tenues) - Garder l'ouverture des pieds Ces exigences viendront au fur et à mesure de l'apprentissage

Equilibre :

EXERCICE	OBJECTIF	POSITION DE DEPART	DEROULEMENT	OBSERVATION
<b>N° 10</b> <b>Relevés 1/2</b> <b>pointes</b>	Sensation d'équilibre	Talons au sol dans différentes positions : 6 <sup>ème</sup> 1 <sup>ère</sup> 2 <sup>nd</sup> 4 <sup>ème</sup>	Relever sur 1/2 pointe et maintenir la position	Veiller à faire prendre conscience à l'enfant de cette notion d'équilibre par un auto-grandissement Gainage Veiller à ce que les talons soient bien haut
<b>N° 11</b> <b>Retiré fermé</b> <b>« flamant rose »</b>	Sensation des appuis	Debout en 6 <sup>ème</sup> position	Pour appui sur la jambe G : - Talon au sol - Le pied D pointé se place collé contre la cheville G - Idem pour le placement genou	Veiller à faire prendre conscience à l'enfant de cette notion d'équilibre par un auto-grandissement
<b>N° 12</b> <b>Variante du</b> <b>N°11</b> <b>Retiré ouvert</b>	Sensation des appuis	Debout en 1 <sup>ère</sup> position	Pour appui sur jambe G - Talon au sol - Le pied D pointé se place collé contre la cheville G. Talon vers l'avant. Genou ouvert - Idem pour placement genou	Plus difficile que le N° 11, il faudra être vigilant sur le placement du bassin fermé

Pivots :

EXERCICE	OBJECTIF	POSITION DE DEPART	DEROULEMENT	OBSERVATION
<b>N° 13</b> <b>Déboulés</b>	Notion d'équilibre et de rotation du corps	Dégagé en seconde position	Transfert du poids du corps en changeant d'appuis sur chaque position : seconde de dos puis de face	Veiller à ce que l'enfant ait un repère visuel qui l'aidera à se déplacer plus facilement (+ auto-grandissement)
<b>N° 14</b> <b>Educatif pivot</b> <b>1T</b>		4 <sup>ème</sup> relevé	1/2 pivot en tournant les épaules en premier, la tête suit, pour se retrouver de dos Avancer le pied pour se placer en 4 <sup>ème</sup> relevé 1/2 pivot en tournant les épaules en premier, puis la tête suit, pour se retrouver de face	Veiller à ce que l'enfant ait un repère visuel qui l'aidera à maintenir son équilibre
<b>N° 15</b> <b>Pivot 1T</b>		4 <sup>ème</sup> relevé	Pivot complet en tournant les épaules en premier, la tête suit, pour se retrouver de face	Placer les enfants face à un miroir en leur demandant de mettre les mains dessus. Faire réaliser un pivot en ramenant vite les mains sur le miroir. Le miroir aidant pour le regard, les mains pour se repositionner de face.

Sauts :

EXERCICE	OBJECTIF	POSITION DE DEPART	DEROULEMENT	OBSERVATION
N° 16 Pas chassé D	Educatif au saut	Dégagé devant D	Le pied G vient frapper le pied D pour dégager de nouveau le pied D devant	La priorité sera dans un premier temps la coordination La détente viendra plus tard
N° 17 Pas chassé G	Educatif au saut	Dégagé devant G	Le pied D vient frapper le pied G pour dégager de nouveau le pied G devant	Idem
N° 18 Pas chassé D & G		Dégagé devant	Entre chaque chassé, un pas avec l'autre pied	Idem

Exercices gymniques :

EXERCICE	OBJECTIF	POSITION DE DEPART	DEROULEMENT	OBSERVATION
N° 19 Marche de l'éléphant	Coordination Bras-jambe Sensation des appuis	En position d'appui sur les pieds et les mains, jambes tendues	Déplacement des bras et des jambes opposés	La priorité est la coordination
N° 20 L'araignée	Travail de gainage	Assis les mains et les pieds posés au sol	Lever le bassin, se déplacer vers l'arrière en maintenant la position	Veiller à ce que l'enfant aligne le tronc et les cuisses
N° 21 Le crabe	Travail de renforcement, d'étirement et de placement	Mains et pieds au sol en 1 <sup>ère</sup> accroupi	Déplacement sur le côté en passant par la fente et le grand plié en 2 <sup>nd</sup>	Veiller à changer de côté Conserver l'ouverture du début à la fin
N° 22 Saut de lapin	Placement de dos	Accroupies, mains et pieds au sol, bras tendus, les genoux serrés	Prendre appui au sol, monter le bassin jambes pliées	Veiller à aligner le bassin, le dos et les poignets
N° 23 Gainage	Renforcement musculaire Sensation des appuis	A quatre pattes, en appui sur les coudes	Tendre les jambes, sur ½ pointes Alignement épaules	Veiller au maintien du dos
N° 24 Brouette	Maintien du gainage en déplacement	2 par 2, en appui sur les bras, jambes tendues écartées	Le partenaire soulève les cuisses et fait avancer son copain	Maintien du dos
N° 25 Educatif ATR	Maintien du gainage	2 par 2, en appui sur les bras, jambes tendues	Le partenaire fait monter le bassin	Maintien de la position gainée
N° 26 Culbute	Sensation des repères dans l'espace Préparation roulade	Assis au sol, genoux serrés, mains sur genoux et bras serrés	Bascule vers l'arrière et vers l'avant sur le dos	Rentrer la tête et maintenir les genoux sur la poitrine

## II. Maniement Général

### Cercles, Boucles et Figure 8 Plan vertical :

EXERCICE	OBJECTIF	POSITION DE DEPART	DEROULEMENT	OBSERVATION
N° 1 Foulard	Educatif du cercle frontal endroit / envers avec l'aide d'un engin qui dessine bien le mouvement (léger)	Position de face	Plan frontal : - Mouvements de balancés de D à G vers le bas - Grands cercles complets dans les 2 sens	Découvert du sens et du plan
N° 2 Variante N° 1 avec Ruban	Idem + Vitesse	Position de face	Plan frontal : - Mouvements de balancés de D à G vers le bas - Grands cercles complets dans les 2 sens	Grâce au ruban, le mouvement devra être plus ample et plus rapide pour que l'enfant puisse voir se dessiner un cercle
N° 3 Bâton	Cercle endroit	Position de base Prise du bâton au tip	Cercle frontal	Etre vigilant sur les priorités : Plan – Sens – Prise du bâton – bras tendu
N° 4 Boucle endroit ext. bras	Educatif de la roue	De face Prise du bâton au tip	Grand cercle frontal + boucle endroit ext. bras	Veiller à l'amplitude du mouvement
N° 5 Petits cercles latéraux avec un foulard	Educatif F8 endroit / envers	De profil Prise du bâton au tip	Plan latéral : - Décrire des cercles latéraux de plus en plus petits	Etre vigilant sur le sens de rotation
N° 6 Bâton			Plan latéral : - Décrire des cercles latéraux de plus en plus petits pour réaliser des boucles	L'enfant prend conscience davantage du travail du poignet
N° 7 Figure 8 Endroit / envers	Finalité du mouvement	De profil	De profil : - Le bâton se prend petit à petit au milieu pour se rapprocher de la finalité	Aucune exigence au début de l'apprentissage pour la main fermée sur le bâton
N° 8 Roue endroit	Finalité du mouvement	De face	Figure 8 envers + 1/2 Fig.8	Veiller à l'amplitude et la continuité du mouvement Etre vigilant sur l'axe vertical et le plan frontal

### Cercles, Boucles et F8 Plan horizontal :

EXERCICE	OBJECTIF	POSITION DE DEPART	DEROULEMENT	OBSERVATION
N° 9 Cercle horizontal	Educatif du cercle H a) Avec foulard Finalité du mouvement b) Avec le bâton	Position de face  Prise du bâton au tip	Dessiner un cercle au-dessus de la tête	Découverte du plan horizontal Variante avec le ruban
N° 10 Boucle horizontale sous bras	Educatif F8 a) Avec foulard Finalité du mouvement b) Avec le bâton	Position de face  Prise du bâton au tip	Réaliser un cercle au-dessous du bras	Découvert du plan Variante avec le ruban
N° 11 Mouvement horizontal	Educatif mouvement horizontal a) Avec foulard Finalité du mouvement b) Avec le bâton	Position de face	Sortie horizontale Cercle au-dessus de la main	Préparation à la sortie horizontale depuis la position de base
N° 12 F8 horizontal	Educatif mouvement horizontal a) Avec cerceau Finalité du mouvement b) Avec le bâton	Position de face	Sortie horizontale Cercle au-dessous et au- dessus du bras	Etre vigilant sur les priorités : Axe horizontal – prise du bâton

Lâchés :

EXERCICE	OBJECTIF	POSITION DE DEPART	DEROULEMENT	OBSERVATION
<b>N° 13</b> <b>Passage dessous bras</b>	Educatif lâché sous bras	Position de profil Prise du bâton au tip	Cercle envers latéral Ramener la main vers l'épaule Rattrapage avec l'autre main, sous le bras	Etre vigilant sur l'axe et le plan
<b>N° 14</b> <b>Lâché sous bras</b>	Finalité du mouvement	Position de profil Prise du bâton au tip	Cercle envers latéral Lâcher sous bras rattrapage l'autre main	Recherche d'une rotation complète
<b>N° 15</b> <b>Lâché épaule rattrapage dos</b>	Educatif lâché épaule	Position de profil Prise du bâton au tip	Cercle envers latéral Lâcher libre dos rattrapage dos l'autre main	Découverte de la perte du contact visuel
<b>N° 16</b> <b>Lâché épaule</b>	Finalité du mouvement	Position de profil Prise du bâton au tip	Cercle envers latéral Lâcher épaule rattrapage même main retournée	Etre vigilant sur la réalisation d'un lâché et non d'un roulé

## III. Roulés

### Cercles, Boucles et Figure 8 Plan vertical :

EXERCICE	OBJECTIF	POSITION DE DEPART	DEROULEMENT	OBSERVATION
N° 1 Ballon	Sensation du roulé	Ballon pris avec les 2 mains contre la poitrine	Tendre les bras pour faire rouler le ballon jusqu'aux mains	Cet exercice peut être réalisé : - Les yeux fermés - Par 2 - Roulé sur un bras
N° 2 Variante		Ballon pris avec les 2 mains derrière la tête	Laisser rouler le ballon sur le dos	
N° 3 Ballon		Assis jambes tendues et serrées Ballon posé en haut des cuisses	Prendre appuis sur les bras – monter le bassin et faire rouler le ballon	Possibilité de faire à deux pour qu'un enfant récupère m'engin
N° 4 Roulé engagement ext.	Educatif des roulés sur les bras dans le plan frontal	Bâton vertical à l'extérieur du bras	Bascule du bâton vers l'intérieur du bras	Trajet du bâton : - Poignet - Bras - Coude
N° 5 Roulé latéral sur l'autre bras	Educatif ouverture latérale	De profil Bâton vertical l'extérieur du bras	Engagement du bâton sur l'autre bras tendu devant soi. Bascule du bâton vers l'avant. Rattrapage l'autre main	Garder le bras tendu pendant le mouvement
N° 6 Roulé frontal sur l'autre bras	Finalité du mouvement	De face Bâton tenu au 3/4	Engagement frontal sur l'autre bras plié. Bascule du bâton sur le bras plié. Rattrapage l'autre main avec le bras tendu	Etre vigilant sur le plan frontal
N° 7 Roulé frontal changement poignet	Finalité du mouvement	De face	Engagement du bâton à l'extérieur de l'autre main. Bascule du bâton sur le dos des 2 mains côte à côte Rattrapage l'autre main bâton collé	Coller les 2 mains lors de la bascule sur la 2 <sup>ème</sup> main
N° 8 Roulé latéral sur les poignets	Finalité du mouvement	De profil Bâton tenu au centre	Roulé poignet sur le côté à hauteur de taille 1/2 figure huit pour changement de côté Roulé poignet sur l'autre côté	Veiller à la position de la paume de main vers le sol pendant les roulés
N° 9 Roulé vertical sur la nuque	Educatif neck roll	De face Bâton tenu au 3/4	Engagement vertical contre le cou Bascule verticale contre la nuque en changeant de main pour le rattrapage l'autre main	Veiller au contact contre de la main contre le cou à l'engagement et au rattrapage

## IV. Lancés

### Lancés verticaux :

EXERCICE	OBJECTIF	POSITION DE DEPART	DEROULEMENT	OBSERVATION
N° 1 Lâché avec les 2 mains	Sensation du lancé Educatif avec ballon puis bâton	De face Ballon ou bâton tenu avec les 2 mains	Lancer le bâton ou le ballon devant soi avec les 2 mains, rattrapage 1 main	Garder les jambes tendues
N° 2 Lâché avec 1 main		De face Ballon ou bâton tenu avec 1 main	Lancer le bâton ou le ballon devant soi	Garder les jambes tendues
N° 3 Lâché d'une main à l'autre avec rotation	Apprentissage de la rotation du bâton	De face, bâton tenu au 3/4	Ouvrir la main pour lâcher le bâton, rattrapage autre main paume vers le plafond	Garder les jambes tendues Pas d'exigence sur le nombre de rotations
N° 4 Lâché avec rotation rattrapage l'autre main	Apprentissage de la rotation du bâton et du rattrapage (variante du précédent)	De face, bâton tenu au 3/4	Ouvrir la main pour lâcher le bâton, rattrapage même main, doigts dirigés vers le plafond, pouce vers l'avant	Garder les jambes tendues Pas d'exigence sur le nombre de rotations
N° 5 Technique du flip	Educatif du flip	De face, bâton tenu au milieu, coude collé, main fermée sur le bâton	Rotation autour du pouce, éjection sans rotation, rattrapage main D	Garder les jambes tendues et le coude collé
N° 6 Flip	Finalité du mouvement	De face, bâton tenu au milieu, coude collé, main fermée sur le bâton	Rotation autour du pouce, impulsion avec 1 rotation, rattrapage main D	Garder les jambes tendues et le coude collé Possibilité de rattraper MG ou MR
N° 7 Lancé	Finalité du mouvement	De face, bâton tenu au milieu, coude collé, main fermée sur le bâton	Rotation autour du pouce, impulsion avec 2 rotations minimum, rattrapage main D	Garder les jambes tendues Possibilité de rattraper MG ou MR

### Lancés horizontaux :

EXERCICE	OBJECTIF	POSITION DE DEPART	DEROULEMENT	OBSERVATION
N° 8 Lâché avec une main	Sensation du lancé dans un plan horizontal	De face, bâton main gauche, paume de main face au sol	Ouvrir la main : paume vers le plafond. Impulsion pour lancer le bâton, sans rotation. Rattrapage main D	Garder les jambes tendues et le dos droit
N° 9 Lancé horizontal	Finalité du mouvement	De face, bâton main gauche, paume de main face au sol	Ouvrir la main : paume vers le plafond. Impulsion pour lancer le bâton avec rotation. Rattrapage main D	Garder les jambes tendues et le dos droit Possibilité de rattraper main G

## V. Echanges

EXERCICE	OBJECTIF	POSITION DE DEPART	DEROULEMENT	OBSERVATION
<b>N° 1</b> <b>Jeux de ballons :</b> <b>Direct main à main</b>	Sensation de lancer et de rattraper Réflexe visuo-manuel	Les partenaires sont face à face	Les partenaires se lancent le ballon et doivent le rattraper	Veiller à la prise en main du ballon (ballon à la poitrine les épaules sur les côtés), pour une meilleure efficacité  On peut varier les hauteurs et les distances selon le niveau de la classe
<b>N° 2</b> <b>Direct main à main vers le haut</b>				
<b>N° 3</b> <b>Avec rebond</b>				
<b>N° 4</b> <b>Vers l'arrière</b>	Sensation du lancé dans l'espace arrière Perte visuel	Les partenaires sont en file l'un derrière l'autre	Le partenaire de devant lance le ballon vers l'arrière et celui de derrière doit le rattraper	On peut varier les hauteurs et les distances selon le niveau de la classe
<b>N° 5</b> <b>Roulé avec cerceaux</b>	Conduite du cerceau, travail directionnel	Les partenaires sont l'un en face de l'autre	Les partenaires s'échangent le cerceau et doivent le rattraper	Variante avec balle
<b>N° 6</b> <b>Jeux avec bâton :</b> <b>Lâché main à main sans rotation</b>	Travail plus fin Engin différent	Les partenaires sont l'un en face de l'autre	Les partenaires s'échangent le bâton et doivent le rattraper	Variante : plan horizontal et vertical Une main, 2 mains Un bâton, 2 bâtons En simultané ou en décalé
<b>N° 7</b> <b>Lâché avec rotation</b> <b>Face à face</b>	Travail plus fin Sollicitation du regard Travail sur le temps de réaction	Les partenaires sont l'un en face de l'autre	Les partenaires s'échangent le bâton et doivent le rattraper	Lâché en « croisé » ou en « face » En simultané ou en décalé
<b>N° 8</b> <b>Lâché côte à côte</b>	Educatif avec cerceaux Finalité du mouvement avec le bâton	Les partenaires sont l'un à côté de l'autre	Les partenaires s'échangent le bâton ou le cerceau et doivent le rattraper	En simultané ou en décalé Echanger les places