

PROGRAMME FEDERAL D'ACTIVITE

TWIRLING

SAISON 2025-2026

FÉDÉRATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE

WWW.FSCF.ASSO.FR



@LaFSCF

1. TABLE DES MATIERES

2.	ORGANISATION DE LA COMMISSION NATIONALE.....	2
2.1	COMPOSITION DE LA COMMISSION NATIONALE	2
2.2	REPRESENTATION DE LA COMMISSION NATIONALE	2
2.3	RESPONSABLES TECHNIQUES DE ZONE	3
2.4	FORMATRICES NATIONALES JUGES TECHNIQUES.....	3
2.5	FORMATEURS NATIONAUX PJ / RA / CC.....	3
3.	GENERALITES	5
3.1	TYPES DE CHAMPIONNAT	5
3.2	TITRES NATIONAUX.....	5
3.3	AUTORISATIONS ET LICENCES	5
3.4	EXECUTION DU PROGRAMME NATIONAL	5
3.5	GRAND PRIX NATIONAL	5
4.	JUGEMENT.....	6
4.1	NOTATION	6
4.2	COTATION NATIONALE	6
4.3	GRILLE DE COTATION	6
4.4	FORMATION DES MEMBRES DE JURYS	6
5.	ORGANISATION DES COMPETITIONS.....	7
5.1	ORGANISATION DES COMPETITIONS NATIONALES	7
5.2	MISE EN PLACE ET ORDRE DE PASSAGES DES INDIVIDUELS, DUOS, EQUIPES ET COMBINES..	7
5.3	COMMISSAIRES.....	7
5.4	MATERIEL ET IMPRIMES POUR JURYS.....	7
5.5	SONORISATION	7
5.6	RECOMPENSES.....	7
5.7	DEMANDE D'ORGANISATION D'UNE COMPETITION NATIONALE.....	8
6.	FORMATION DES TECHNICIENS.....	9
6.1	ORGANISATION TECHNIQUE ET MISSIONS	9
6.2	ORGANISATION DES STAGES TECHNIQUES ET DES SESSIONS DE FORMATION.....	10
6.3	FORMATION	11
6.4	EQUIPE FEDERALE	15
7.	DEGRES	16
7.1	MAINTIEN CORPOREL	16
7.2	BASE DE TRAVAIL (HORS PASSAGE).....	16
7.3	COMPOSITION DES DEGRES	16
7.4	PASSAGE DE DEGRES	17
7.5	CONDITIONS DE VALIDATION DES DEGRES.....	17
7.6	EQUIVALENCES DES DEGRES (AVEC LA FEDERATION DELEGATAIRE)	20
7.7	LEXIQUE DES ABREVIATIONS PRESENTES DANS LES DEGRES.....	20
7.8	PRINCIPE DE PASSAGE ET DE VALIDATION DES DEGRES	21

2. ORGANISATION DE LA COMMISSION NATIONALE

2.1 COMPOSITION DE LA COMMISSION NATIONALE

Responsable national :

Mme MARHOUM Daleila
M VEYSSIERE Fabrice

Membres :

Mme DAHMANA Alya
Mme DEMARQUE Stéphanie
Mme DE SOUSA Elodie
Mme GILLET Véronique
Mme LAIRY Tifenn
Mme PICARD Sandrine
Mme RENARD Amélie
Mlle SCHWARTZ Alexandrine
M JANDAU Frédéric
Mme MORVAN Maëlle
Mme MONDOR Liva
Mme GIRAUDEAU Sylvie

Contact : twirling@fscf.asso.fr

2.2 REPRESENTATION DE LA COMMISSION NATIONALE

Représentation des Régions

- Auvergne Rhône-Alpes : Alya DAHMANA
Amélie RENARD
- Bourgogne Franche-Comté :
- Bretagne : Tifenn LAIRY
- Centre Val-de-Loire : Elodie DE SOUSA
- Grand Est : Alexandrine SCHWARTZ
- Hauts de France : Sandrine PICARD
- Nouvelle Aquitaine : Frédéric JANDAU
Maëlle MORVAN
Fabrice VEYSSIERE
- Ile de France : Daleila MARHOUM
- Pays de Loire : Véronique GILLET
Stéphanie DEMARQUE
Sylvie GIRAUDEAU
- Guadeloupe : Liva MONDOR

Représentante du comité directeur déléguée à la commission nationale :

Mairie-Noëlle GOUIFFES

Représentante du comité directeur déléguée suppléante à la commission nationale :

Marie-Denise GIRAULT

Chargé de missions administratives des activités gymniques et d'expression au siège fédéral :

Nelly STARON nelly.staron@fscf.asso.fr Tél : 01.43.38.89.88

Responsables-Adjoint du pôle Activités et Formation au siège fédéral :

Pascal LE GOUIC pascal.legouic@fscf.asso.fr Tél : 01.43.38.89.87

2.3 RESPONSABLES TECHNIQUES DE ZONE

Les responsables de zones sont des cadres fédéraux, nommés par la Commission Nationale, ayant pour mission l'accompagnement des commissions régionales pour les besoins techniques et également de formation.

Zone bleue	Bretagne Nouvelle Aquitaine, Pays de la Loire, DOM	Responsable : Stéphanie DEMARQUE steph.demarque@free.fr	Suppléant : Sabrina VEYSSIERE sabrinalbi@msn.com
Zone blanche	Centre Val de Loire, Hauts de France, Ile de France, Normandie	Responsable : Joffrey NEUMANN joffrey.neumann@orange.fr	Suppléant : Franck DELETANG deletang.francky@free.fr
Zone rouge	Auvergne Rhône Alpes, Bourgogne Franche Comté, Grand Est	Responsable : Amélie RENARD amelie.renard0311@outlook.fr	Suppléant : Alexandrine SCHWARTZ alexandrine.schwartz@gmail.com

2.4 FORMATEURS NATIONAUX JUGES TECHNIQUES

Les formatrices et formateurs juges techniques sont nommés par la Commission Nationale pour la durée de son mandat, ayant pour mission la formation et le recyclage des juges techniques sur les différentes zones suivantes.

Zone bleue 1	Bretagne, Nouvelle Aquitaine, DOM
Zone bleue 2	Pays de la Loire, Occitanie
Zone blanche	Centre Val de Loire, Hauts de France, Ile de France, Bourgogne, Normandie
Zone rouge	Auvergne Rhône Alpes, Franche Comté, Grand Est

2.5 FORMATEURS NATIONAUX PJ / RA / CC

Les formatrices et formateurs de Président de Jury, Responsables Administratifs et Compteurs Chutes sont nommés par la Commission Nationale pour la durée de son mandat, ayant pour mission la formation et le recyclage des formateurs régionaux PJ / RA / CC.

Zone bleue	Bretagne, Nouvelle Aquitaine, Pays de la Loire, Occitanie, DOM
Zone blanche	Centre Val de Loire, Hauts de France, Ile de France, Normandie
Zone rouge	Auvergne Rhône Alpes, Bourgogne Franche Comté, Grand Est

Les dix commandements du Champion National

Humble tu seras,

Un comportement irréprochable tu auras,

Etre disponible tu veilleras,

Ta passion tu partageras,

La défaite tu accepteras,

Preuve de fair-play tu feras,

Les décisions du jury tu accepteras,

Reconnaissant des personnes qui te suivent tu seras,

Les valeurs de la fédération tu représenteras,

Respecter cette charte tu devras.

La commission nationale invite chaque acteur du twirling FSCF,
Qu'il soit sportif, dirigeant ou cadre technique,
De faire sienne cette charte.

3. GENERALITES

3.1 TYPES DE CHAMPIONNAT

Les championnats de Twirling peuvent être départementaux, régionaux, interrégionaux ou nationaux.

Les championnats nationaux FSCF comprennent :

- des compétitions Individuel : cf. RE Compétitions individuelles
- des compétitions Equipe & Duo : cf. RE compétitions duo, RE compétition équipe, RE compétition combinée.

3.2 TITRES NATIONAUX

- En aucun cas, les termes « Championnats de France » et « Champions de France » ne doivent être utilisés, ceux-ci étant réservés à la Fédération délégataire.
- **Seules** les appellations « **Championnats Nationaux FSCF** », « **Coupe Nationale** » et « **Champions Nationaux FSCF** » sont **autorisées**.

3.3 AUTORISATIONS ET LICENCES

Les associations affiliées et les twirlers sont soumis aux dispositions des Règlements Généraux des Activités de la FSCF

- Les **twirlers** doivent être en possession d'une **licence de l'année en cours**. Il en est de même pour les **membres de jury**, les **formateurs de membres de jurys**, ainsi que tous les **Animateurs fédéraux (même en cours de formation)**.
- Pour le championnat départemental individuel, le responsable de la commission technique départementale devra s'assurer que tous les membres de jury, les formateurs de membres de jurys, et les animateurs fédéraux (même en cours de formation) détiennent une licence valide (listing à se procurer auprès du département ou de la région).
En l'absence de structure départementale, cette vérification se fera au niveau régional.

3.4 EXECUTION DU PROGRAMME NATIONAL

Les associations sont soumises à l'exécution intégrale du présent programme fédéral.

Aucune fausse interprétation des règlements et du programme fédéral n'est admise.

3.5 GRAND PRIX NATIONAL

- Les catégories et les titres « Grand Prix National » (G.P.N.) ne peuvent être disputés ou attribués que lors des championnats nationaux individuel ou équipe & duo organisés par la commission nationale.
- Les catégories et les titres « Grand Prix Départemental », « Grand Prix Régional » ou « Grand Prix Interrégional » sont réservés aux championnats départementaux, régionaux ou interrégionaux.

4. JUGEMENT

4.1 NOTATION

Les chorégraphies sont évaluées par des juges formés et nommés après examen. Ceux-ci décernent une note technique et une note artistique.

4.2 COTATION NATIONALE

- La commission nationale a établi les bases d'une cotation nationale, afin de donner aux pratiquants du twirling toutes garanties pour un jugement objectif et se référant à des bases communes, ceci pour tous les exercices exécutés dans les différents championnats départementaux, régionaux, interrégionaux et nationaux.
- Les juges nommés doivent respecter et appliquer la méthodologie du jugement enseignée en formation (cf. « Référentiel de formation des juges techniques » et « Référentiel de formation des présidents de jury et responsables administratifs ») lors de tous les championnats où ils officient.

4.3 GRILLE DE COTATION

Les grilles de cotation pour les compétitions de twirling sont définies dans le référentiel distribué à chaque juge présent lors du recyclage annuel ou lors de la formation.

Les grilles de cotation remises à jour chaque début de saison sont téléchargeables sur le site de la fédération.

4.4 FORMATION DES MEMBRES DE JURYS

- Conditions d'inscription à la **formation** juge :
 - Avoir au minimum 16 ans le 31 août de la saison sportive en cours.
- Conditions de **nomination** :
 - Passer les épreuves de l'examen correspondant dans l'année et satisfaire les critères de réussite
 - Avoir au minimum 17ans le 31 août de la saison sportive en cours.
 - Assister à toutes les journées de formation le concernant (soit juge, soit administratif).
- Les personnes n'ayant pas l'âge requis pour être nommé juge pourront juger à blanc les compétitions départementales et régionales durant la saison.
A l'issue de cette période, et suivant les compétences acquises par le juge en formation, le formateur juge régional l'orientera vers un recyclage aboutissant soit à une nomination, soit à une reprise complète de la formation.
Cette décision sera motivée et validée en accord avec le formateur national.

Les **formateurs régionaux** juges et PJ/RA/CC devront lister les associations n'ayant pas présenté de juges à l'examen, en informer la commission nationale et le responsable de la commission régionale concernée avant le 10 janvier.

Les formateurs régionaux préviendront également ces associations de leur impossibilité de participer à un championnat. La commission nationale statuera sur les cas de force majeure, à condition qu'une demande de dérogation justifiée et mentionnant l'avis consultatif et motivé des commissions départementale et régionale lui soit adressée avant le 10 janvier.

5. ORGANISATION DES COMPETITIONS

5.1 ORGANISATION DES COMPETITIONS NATIONALES

Lors de toute compétition nationale l'organisation matérielle seule est confiée au comité départemental ou à l'association, l'organisation technique étant du ressort de la commission nationale.

5.2 MISE EN PLACE ET ORDRE DE PASSAGES DES INDIVIDUELS, DUOS, EQUIPES ET COMBINES

- Pour les équipes comme pour les individuels ou duos, en championnat national, l'ordre de passage des twirlers est tiré au sort lors d'une réunion de la commission nationale.
- Pour des raisons pratiques d'organisation de la fête de nuit, les organisateurs d'une compétition nationale peuvent demander à la commission nationale la modification de l'horaire de passage de leurs twirlers, duos ou équipes.
- Pour permettre un temps de récupération minimum, l'ordre de passage des duos et des équipes pourra être modifié par la commission nationale, pour des twirlers participant aux 2 épreuves.

5.3 COMMISSAIRES

Des commissaires, désignés par l'organisateur, doivent être mis à la disposition du directeur de salle pour assurer la liaison entre les différents bureaux (jurys, contrôle) et le secrétariat général du championnat.

5.4 MATERIEL ET IMPRIMES POUR JURYS

- Afin d'éviter tout retard, les tables, chaises et pancartes doivent être installées avant l'arrivée des membres de jury.
- Les pancartes placées sur les tables de jurys doivent indiquer, d'une manière précise et claire, l'emplacement de chaque membre de jury, et respecter la disposition indiquée dans le principe de formation.

5.5 SONORISATION

Les organisateurs doivent s'assurer de la qualité de lecture des appareils.

5.6 RECOMPENSES

- Les récompenses, à la charge des comités départementaux, des comités régionaux ou associations organisatrices, consistent en objets d'art, coupes, médailles et diplômes, et sont attribuées en fonction de leur valeur.
- Il est recommandé d'attacher une grande importance au choix et à la valeur des récompenses.
- Il est demandé de récompenser au moins les trois premiers de chaque catégorie ainsi que tous les finalistes.
- Ensuite, la commission nationale, régionale ou départementale répartira le reste des récompenses en fonction d'une part, de la difficulté de la catégorie (dans l'ordre Grand Prix, Excellence Supérieure, Excellence, Honneur, Espoir et Poussin) et d'autre part, du nombre de participants dans chaque catégorie.

5.7 DEMANDE D'ORGANISATION D'UNE COMPETITION NATIONALE

- Toute association, ou comité départemental ou comité régional désireux d'organiser une compétition nationale de twirling (Individuel, duo ou Equipe) doit au préalable, formuler par écrit à la commission nationale ses intentions d'organisation.
- Au vu de cette pré-inscription, la commission nationale, par l'intermédiaire du siège fédéral :
 - Attestera la réception de ce courrier.
 - Rencontrera les postulants et visitera les installations proposées.
 - Donnera (ou refusera) son accord de principe pour la présentation du projet global.
 - Adressera au candidat organisateur un dossier complet comprenant la « convention d'organisation d'un national » assortie de l'annexe concernée (Individuel ou Equipe).
- A l'issue de ce courrier, et après étude des documents visés ci-dessus, le candidat organisateur présentera dans les meilleurs délais, sa demande officielle, munie de l'avis du comité régional et du comité départemental, accompagnée du projet technique et administratif complet, y compris le budget prévisionnel.

6. FORMATION DES TECHNICIENS

6.1 ORGANISATION TECHNIQUE ET MISSIONS

6.1.1 REFERENT TECHNIQUE DEPARTEMENTAL

La commission départementale (si elle existe) doit nommer un « référent technique départemental ». Ce référent **doit être titulaire du Brevet d'Animateur Fédéral (BAF).**

Le référent technique départemental a pour missions d'organiser les stages techniques départementaux, **en lien avec son comité départemental et la commission départementale.**

Contenu des stages départementaux :

- Journée de perfectionnement du 1^{er} au 5^{ème} degré – dans la limite des enseignements que peut encadrer l'animateur.
- Passage des degrés du 1^{er} au 5^{ème} degré – dans la limite des degrés que peut valider l'animateur.
- Journée de perfectionnement « hors méthodes », gym, danse, etc. dans la limite des compétences de l'équipe d'animateurs.

6.1.2 REFERENT TECHNIQUE REGIONAL

La commission nationale nomme pour chaque région un « référent technique régional ». Cet animateur doit être Animateur Expert.

Il a pour missions d'organiser les stages techniques régionaux, **en lien avec son comité régional et la commission technique régionale.**

Contenu des stages régionaux :

- Recyclage régional des AF1 / AF2 et BAF.
- Journée de perfectionnement du 1^{er} au 6^{ème} degré dans la limite des enseignements que peut encadrer l'animateur.
- Passage des degrés du 1^{er} au 6^{ème} degré dans la limite des degrés que peut valider l'animateur.
- Journée de perfectionnement « hors méthodes », gym, danse, etc. dans la limite des compétences de l'équipe d'animateurs.

Il peut également mettre en place des sessions de formation modules AF1 et AF2, s'il a suivi la formation « Formateur », en lien avec le comité régional, les services du siège et le référent national de formation.

6.1.3 RESPONSABLES DE ZONES

Les responsables de zones, nommés par la Commission Nationale, sont des cadres fédéraux, ayant pour missions d'accompagner les commissions régionales et départementales d'un point de vue technique et de répondre aux différentes questions.

6.2 ORGANISATION DES STAGES TECHNIQUES ET DES SESSIONS DE FORMATION

La Commission nationale a établi des règles quant à l'organisation des stages techniques sur le territoire. Si un territoire est dans l'incapacité de trouver des animateurs répondant aux critères de formation expliqués ci-dessous, il convient de se rapprocher du référent de zone correspondant pour les stages techniques et du référent national de formation pour les sessions de formation AF.

6.2.1 STAGES DEPARTEMENTAUX

Les stages départementaux sont organisés par le comité départemental et/ou la commission départementale twirling.

- Le responsable de ce stage, nommé par la commission départementale twirling, doit être BAF. Il a la responsabilité de l'équipe d'animateurs présente (encadrement d'un groupe de 12 twirlers maximum).
- Les animateurs doivent également être diplômés. Des animateurs en cours de formation, ayant le module AF2, peuvent participer à l'animation de ce stage et encadrer des groupes de 12 twirlers maximum.
- Les animateurs ayant le Brevet d'Animateur Fédéral (BAF) peuvent encadrer les groupes en autonomie (groupe de 12 twirlers maximum).

6.2.2 STAGES REGIONAUX

Les stages régionaux sont organisés par le comité régional et/ou la commission régionale twirling.

- Le responsable de ce stage, nommé par la commission régionale twirling, doit obligatoirement être Animateur Expert (encadrement d'un groupe de 12 twirlers maximum).
- Il a la responsabilité de l'équipe d'animateurs présente.
- Les animateurs doivent également être diplômés. Des animateurs en cours de formation, ayant au minimum le module AF2, peuvent participer à l'animation de ce stage et encadrer des groupes de 12 twirlers maximum.
- Les animateurs ayant le Brevet d'Animateur Fédéral (BAF) peuvent encadrer les groupes en autonomie (groupe de 12 twirlers maximum).

6.2.3 STAGES NATIONAUX

Les stages nationaux sont organisés par le siège fédéral en collaboration avec la Commission Nationale twirling.

- Le responsable de ce stage, nommé par la Commission Nationale twirling, doit obligatoirement être Animateur Expert.
- Il a la responsabilité de l'équipe d'animateurs présente.
- Les animateurs doivent également être diplômés BAF et peuvent encadrer les groupes en autonomie (groupe de 12 twirlers maximum).

6.2.4 SESSIONS DE FORMATION

Pour les sessions de formation (AF1 / AF2), le responsable de stage ainsi que tous les formateurs doivent obligatoirement avoir suivi la formation « Formateur ». Cependant, avant d'être responsable d'une session de formation, il est préférable d'avoir encadré plusieurs sessions avec des cadres expérimentés.

6.3 FORMATION

6.3.1 BREVET D'ANIMATEUR FEDERAL (ROLES ET MISSIONS)

Pour être détenteur du Brevet d'Animateur Fédéral (BAF), il convient de valider les 5 modules de formations :

- AF1.
- AF2.
- UFF. Unité de Formation Fédérale, sessions organisées par les territoires (Comités départementaux ou régionaux).
- PSC. Premiers Secours Citoyen, sessions organisées par des organismes habilités (se rapprocher de son Comité pour avoir des informations).
- 50h en association.

Il n'y a pas d'ordre chronologique pour suivre ces modules à la seule exception du module « AF1 » qui doit être suivi avant le module « AF2 ».

Le module « AF1 » est accessible aux stagiaires ayant 14 ans au premier jour de formation.

Les stagiaires sont formés à assister les entraîneurs diplômés en association. Ils sont alors considérés « en cours de formation ».

Lors de cette session de formation, les stagiaires abordent les sujets suivants :

- Les outils pédagogiques utiles pour enseigner les mouvements de base du twirling.
- La prise en charge d'une partie de l'échauffement.
- La psychopédagogie : attitudes et relations de l'animateur, méthodes d'apprentissage et prise en main d'un groupe
- La création d'une chorégraphie individuelle.
- Les bases du fonctionnement du corps humain.
- Les règles de sécurité lors de l'encadrement d'un groupe
- Les notions élémentaires des différents règlements (individuels et équipes)

Le module « AF2 » est accessible aux stagiaires ayant 16 ans révolu au premier jour de formation.

Les stagiaires sont formés à animer une séance complète en association et à prendre en charge la responsabilité de stages départementaux.

Lors de cette session de formation, les stagiaires abordent :

- La méthodologie pour enseigner un mouvement technique (jusqu'au 5^{ème} degré)
- La création d'un échauffement complet en lien avec des objectifs de séances
- Les aspects techniques (terminologie, méthodologie, passages de degrés etc.) liés à la discipline.
- La création d'une chorégraphie en individuel et les notions de création d'une chorégraphie en duo et en équipe
- La psychopédagogie : relations du BAF, organisation fédérale et législation
- Le fonctionnement du corps humain
- Les procédures à suivre en cas accident
- Des mises en situation psychopédagogiques.
- Les notions élémentaires des différents règlements (individuels, équipes, duos, combinés et équipe de territoire)

Le diplôme « Brevet d'Animateur Fédéral » * BAF permet :

- D'animer des stages de perfectionnement du 1^{er} au 5^{ème} degré en autonomie.
- D'être responsable technique des stages départementaux, sous réserve d'être majeur.
- D'animer des stages régionaux sous la responsabilité d'un Animateur Expert.
- De délivrer les degrés du 1^{er} au 5^{ème} degré, dans la limite des degrés que peut valider l'animateur.

6.3.2 ANIMATEUR EXPERT

Pour entrer en formation, il convient :

- De répondre à l'ensemble des prérequis d'entrée en formation (Cf. Référentiel de formation).
- De pouvoir enseigner tous les degrés.

Cette première spécialisation post-BAF permet :

- D'organiser des stages techniques en autonomie, sous réserve d'être majeur.
- D'enseigner tous les degrés en autonomie
- D'organiser des passages de degrés en autonomie, sous réserve d'être majeur, dans la limite des extensions de degrés acquises.
- D'organiser les détections d'erreurs, dans la limite des degrés que peut valider l'animateur.
- De recycler les animateurs en formation AF1 et AF2 ainsi que les animateurs diplômés BAF.

6.3.3 FORMATEUR DE « BREVET D'ANIMATEUR FEDERAL » ET/OU FORMATEUR D'« ANIMATEUR EXPERT »

Pour entrer en formation, il convient :

- De répondre à l'ensemble des prérequis d'entrée en formation (Cf. Référentiel de formation).
- De pouvoir enseigner tous les degrés.

Les missions du formateur :

- Organiser et encadrer des sessions de formation.

La formation de formateur est composée de 3 modules (à réaliser dans cet ordre). Le stagiaire formateur devra :

- Participer à la session de formateur Niveau 1 (multi-activités)
- Participer à une session de formation spécifique à l'activité (stage pratique) en tant que formateur, sous la tutelle d'un cadre confirmé au minimum
- Participer à la session de formateur Niveau 2 (multi-activités)

Nb : pour être formateur d'« Animateur Expert » il faut au préalable détenir le diplôme d'« Expert »

6.3.4 RECYCLAGE / DUREE DE VALIDITE DES MODULES/CONTENU

Afin de pouvoir exercer leurs missions, les animateurs devront participer chaque année au recyclage correspondant à leur niveau de formation :

- Le **recyclage régional** pour les animateurs en cours de formation AF1 ou AF2 ainsi que les animateurs diplômés (BAF)
- Le **recyclage national** pour les Animateurs Expert.

Le recyclage est soumis à validation de la part du responsable de stage. Pour valider ce recyclage, l'animateur devra répondre aux attentes et y participer de manière active.

Il n'y a pas de durée de péremption des acquis. Ainsi, même après plusieurs années en « sommeil », un animateur ou formateur peut reprendre ses missions à la condition qu'il participe au recyclage correspondant. Il est possible d'être recyclé sur un niveau inférieur (Animateur Expert ou Formateur → BAF) si un besoin en formation est nécessaire pour une remise à niveau des compétences.

Le contenu du recyclage Régional des animateurs Fédéraux :

Le recyclage régional des animateurs fédéraux est un moment privilégié dans la formation continue des animateurs. **Chaque animateur diplômé ou en cours de formation doit obligatoirement** assister à une journée de ce type, **une fois par an**, notamment pour les BAF qui souhaitent officier lors des stages techniques départementaux et régionaux. Un BAF qui ne participerait pas à ce recyclage sera mis « en veille » pour la saison en cours. Il pourra retrouver ses différentes missions en se recyclant la saison suivante.

L'animateur Expert est **responsable** du recyclage régional des animateurs et devra donc à la fois :

- Vérifier que **le niveau des animateurs présents** est en corrélation avec **les exigences du niveau du diplôme** qu'il souhaite faire recycler
- **Mettre à jour les connaissances** des différents animateurs en corrélation avec **leur niveau de diplôme**
- Assurer **une formation continue** pour tous les animateurs

Pour ce faire, l'animateur expert devra obligatoirement inscrire au programme de la journée annuelle de recyclage régional des animateurs les éléments détaillés ci-après.

Toute journée de recyclage régional des animateurs devra être **d'une durée comprise entre 6h00 (mini) et 7h00 (maxi)** de formation.

Nature	Public	Modalités
Révisions des degrés	AF1	1^{er} et 2^{ème} degré
	AF2/BAF	1^{er} au 5^{ème} degré
	- Cette étape est primordiale à la fois pour assurer un bon enseignement des degrés dans les associations (AF1/AF2) ainsi que lors des stages techniques de la saison (BAF) - Pour revoir en profondeur l'ensemble des degrés, 2h00 de travail semblent nécessaires	
Ateliers/ exercices (Mis en place lors du recyclage national des animateurs)	AF1/AF2/BAF	- Les divers exercices et ateliers réalisés lors du recyclage national doivent être reproduits en région pour garantir la bonne diffusion des nouveautés - Ces ateliers ou exercices pourront être d'ordre technique, pédagogique, théorique, ...
	L'animateur expert en charge du territoire reproduira et/ou adaptera (en fonction du niveau) ces différents ateliers et exercices de façon à ce qu'ils soient réalisés au plus près de ce qui a été réalisé au niveau national	
Nouveautés fédérales (Actualités et règlement)	AF1/AF2/BAF	- Toutes les informations et nouveautés du règlement fédéral de l'activité pour la nouvelle saison - Les nouveautés des grilles de cotation - Les nouveautés de la méthodologie de jugement qui peuvent influencer le montage chorégraphique - Toutes autres nouveautés distillées lors du recyclage national des animateurs experts
	- L'Animateur Expert est le garant de la bonne diffusion des informations données au niveau fédéral - Il s'assurera au préalable de la justesse des informations qu'il doit transmettre - Il reste à dispositions des animateurs pour répondre à toutes questions - En cas d'hésitation, il différera sa réponse et s'adressera à son responsable de zone	
Formation continue	AF1/AF2/BAF	Lors de cette journée, un temps sera dédié à de l'enseignement (pédagogie). Ce temps pourra concerner tous types de mouvements (bâton, gym, danse, ...)
	L'Animateur expert est le garant technique de son territoire et la formation continue des AF1, AF2 et BAF, fait partie intégrante de ses missions.	
Test d' extension de degrés	BAF*	- Un temps sera également consacré pendant cette journée au test d'extension des degrés des BAF - Cf document « test d'extension de degré » version septembre 2024
	<u>Rappels</u> : ce test ne peut être effectué qu'une seule fois par an et uniquement lors de la journée de recyclage	

*Ayant validé les 5 étapes auprès du service formation de la fédération et pouvant donc attester de leur diplôme

6.3.5 DEMANDE D'EQUIVALENCE OU ALLEGEMENT DE FORMATION

Il est possible de demander des équivalences ou allègements de formation pour les modules AF1, AF2, Animateur Expert et Formateur. Pour cela il convient de se rapprocher du siège de la fédération afin d'obtenir le dossier de demande d'équivalence.

La Commission Nationale étudie au cas par cas les demandes d'équivalence. La Commission Nationale de Formation valide les équivalences le cas échéant.

6.4 EQUIPE FEDERALE

L'équipe fédérale est la vitrine de la fédération et de la commission nationale.

La participation à cette équipe est synonyme d'engagement, de respect, de bienveillance et d'un comportement exemplaire et irréprochable.

Les entraîneurs de l'équipe fédérale sont nommés par la commission nationale. Ils proposent à la commission nationale les conditions de sélections des membres de l'équipe fédérale et la durée de la sélection. Ces conditions de sélection seront connues en temps opportun via le site internet de la fédération.

7. DEGRES

7.1 MAINTIEN CORPOREL

- Chaque série de degré se commence et se termine en position « Fermeture » (pied droit devant pied gauche, jambes en extension, les deux bras collés le long du corps, bâton tenu pleine main, le long du corps, à l'intérieur du bras).
- Sauf indication contraire, par défaut tous les mouvements s'exécutent en extension (jambes tendues, pieds sur demi-pointes).
- S'il n'y a pas de précision sur le positionnement des bras, il faut se référer à la fiche pédagogique du mouvement. Dans le cas où cette précision n'est pas présente sur la fiche concernée, le placement est laissé à l'appréciation du twirler dans la mesure où celui-ci est correct.
- Lorsque dans la case « corps » il n'y a pas de précision de « Faces » ou de « Diagonales », le corps reste dans la dernière position indiquée.

7.2 BASE DE TRAVAIL (HORS PASSAGE)

OBLIGATION DE CONNAITRE CES MOUVEMENTS DE BASE POUR PARTICIPER A UN PREMIER STAGE DE DEGRE

- Mouvement horizontal rotation à l'endroit.
- Mouvement horizontal rotation à l'envers.
- Figure 8 à l'endroit.
- Figure 8 à l'envers.
- Grand cercle à l'endroit.
- Bâton tournant des 2 mains.

7.3 COMPOSITION DES DEGRES

Dans chaque degré, les séries sont composées de ponctuel(s) puis d'un enchaînement détaillé en temps, corps, bâton/bras.

Dans chaque degré (à partir du 2^{ème} degré), il y a des mouvements précédés du signe « + ». Ce signe indique qu'ils font partie d'un enchaînement et qu'ils sont considérés comme « un seul et même mouvement ».

L'astérisque (*) qui suit certains mouvements informe qu'il existe une fiche pédagogique retraçant les étapes d'apprentissage du mouvement et les variantes possibles (engagement, rattrapage, plan, etc.).

7.4 PASSAGE DE DEGRES

Les passages de degrés (1^{er} au 6^{ème}) doivent **obligatoirement** se faire lors de stages départementaux ou régionaux. Ils peuvent faire suite, ou non, à une journée de travail (le choix revient à l'organisateur) et sous la responsabilité d'un animateur **diplômé du BAF**.

Pour délivrer des degrés, les animateurs, doivent être recyclés pour la saison en cours et avoir **obligatoirement été attestés au préalable** :

- Par un Animateur Expert au minimum pour les BAF lors du recyclage régional ou national
- Par un Animateur Expert Référent pour les AE lors du recyclage national (uniquement)

Si le test est réussi, la mention « peut délivrer le ... degré » doit apparaître dans le livret individuel de l'animateur. Il pourra alors délivrer les degrés, dans la limite de ce qui lui a été autorisé.

Une série de degré **ne peut être validée au fur et à mesure de la journée**. Pour chaque passage, le twirler devra **obligatoirement présenter la ou les série(s) individuellement**, devant l'animateur qui l'évalue. Pour ce faire, l'animateur et le twirler pourront s'isoler dans une partie du gymnase. Il ne sera donc **pas possible de valider des séries de degré pour un groupe de twirler**, sur le même passage. L'animateur qui évalue la série est invité à prendre en notes les différentes erreurs commises par le twirler.

En cas d'échec lors d'un passage d'une série de degré, le twirler pourra repasser une seconde fois (uniquement) **dans la même journée et avec le même animateur** sous la double condition :

- Qu'il puisse retravailler la série avant de tenter un nouveau passage
- Que les conditions d'organisation le permettent (disponibilité de la salle, de l'AF, etc.).

Tous les degrés se passent en série (un mouvement ponctuel + un enchaînement). Il est possible de passer plusieurs séries, voire la totalité, le même jour. Il n'y a aucun délai de péremption pour les séries validées. Des documents aidant au passage sont disponibles à la fin du programme fédéral.

Il est également tout à fait possible de passer **plusieurs degrés dans une même saison**, il n'y a aucun délai à respecter entre les passages (possibilité de passer plusieurs degrés dans la même journée). Toutefois il est **interdit de passer des degrés pendant la période des championnats** (passage possible avant le premier championnat individuel de la saison et après le dernier championnat national de la saison).

7.5 CONDITIONS DE VALIDATION DES DEGRES

Chaque série comporte **un ou des ponctuels** puis un **enchaînement**. La présentation de ces deux parties dans cet ordre (ponctuel(s) puis enchaînement) correspond à un passage.

7.5.1 PRESENTATION DES PONCTUELS

Un passage commence toujours par la présentation des ponctuels.

- Présentation des ponctuels dans la limite de 3 essais par mouvement.
- Si chaque ponctuel est validé une fois, présentation de l'enchaînement
- Si un des ponctuels n'est pas validé, le passage s'arrête et le degré n'est pas validé, le twirler pourra se représenter dans les conditions citées ci-dessus.

7.5.2 PRESENTATION DES ENCHAINEMENTS

Après la validation des ponctuels, le twirler présente l'enchaînement :

- Enchaînement parfaitement réalisé (sans erreur) → série validée.
- **Au maximum deux erreurs** lors de la présentation de la série : le ou les mouvement(s) sera(ont) demandé(s) à l'issue de l'enchaînement avec la possibilité de le(s) **présenter 3 fois maximum chacun**.
- Pour être validé, les mouvements refaits doivent être montrés réussis.
- Si une série est effectuée avec plus d'erreurs, la série n'est pas validée.
- Si une erreur est réalisée sur un « Lancer avec rattrapage laissé au choix », le twirler aura la possibilité de changer de rattrapage en restant dans la même « catégorie » (voir grille de cotation de jugement).
- Rappel : Les mouvements précédés du signe " + " sont considérés comme un seul mouvement, et doivent être passés enchaînés.
- Le corps est une série à valider, il convient de lui apporter les tolérances de la grille de cotation jugement.
- Si la série est validée, l'AF notera sur la fiche « Validation des séries du degré » la date, le lieu, le nom de l'Animateur Fédéral ainsi que sa signature ayant validé la (les) série(s). Une fois que toutes les séries sont validées, l'Animateur Fédéral (délivrant la dernière série obtenue) remplira le livret individuel, et le cas échéant, le passeport compétition.

NB : après le premier passage avec un échec aux enchaînements, lors que le twirler se représente devant le même AF pour sa deuxième chance, la présentation des ponctuels étant déjà validée, ce deuxième passage commence directement avec l'enchaînement.

7.5.3 TERMINOLOGIE POUR LES PASSAGES DU 1ER AU 3EME DEGRE

Pour les 1^{ers}, 2^{èmes} et 3^{èmes} degrés, à l'issue du passage, un test de terminologie sur 2 mouvements sera demandé. L'AF présentera un mouvement du degré passé et le twirler devra l'identifier en donnant le nom exact ou le plus d'informations possibles (famille de mouvement, main d'exécution, sens, plan, rattrapage, élément de corps ...).

Ce test fera l'objet d'une appréciation dans le livret individuel.

7.5.4 RESUME DU PRINCIPE DE PASSAGE DE DEGRE

Pour réussir, il faut valider toutes les étapes successivement. Dès qu'une étape n'est pas réussie, le passage s'arrête, le degré n'est pas validé.

- 1ère étape : présentation des ponctuels.
- 2ème étape : présentation des enchaînements.
- 3ème étape : rattrapage des mouvements à erreurs.
- 4ème étape : test de terminologie (pour les 1ers, 2èmes et 3èmes degrés).

7.5.5 LISTE DES ERREURS (EN RELATION AVEC LA GRILLE DE COTATION JUGE)

- Tricherie
- Axe
- Plan
- Oubli d'un mouvement
- Illusion avec pose de mains au sol / tibia
- Illusion jambe(s) fléchie(s)
- Axe de l'illusion
- Illusion avec jambe en dessous du plan horizontal
- Illusion avec déséquilibre
- Prise / contact du bâton avec la main pendant un rouler
- Chute
- Lancer au « Tip » (pour lancer pivot)
- Lancer « Bras en l'air »
- Lancer sans révolution
- Lancer sans rotation autour du pouce
- Tour(s) piétiné(s) ou déséquilibré(s)
- Tour incomplet
- Tour sur les talons
- Tour jambes fléchies
- Tour avec pied libre non placé

7.5.6 LISTE DES CATEGORIES DES RATRAPAGES

Se référer aux grilles de cotations en vigueur pour la saison en cours

7.6 EQUIVALENCES DES DEGRES (AVEC LA FEDERATION DELEGATAIRE)

Il existe des modalités d'équivalence des degrés qui permettent un allègement lors du passage du degré (2^{ème}, 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème}) en fonction du niveau actuel ou antérieur de compétition dans la fédération délégataire pour un twirler.

Cet allègement consiste en la présentation de mouvements réussis, **avec trois essais maximums** par mouvement, lors d'un passage de degré officiel devant un AE ou BAF. Pour valider le degré, tous les mouvements doivent être validés sur un même passage.

Tableau des allègements possibles :

Si sur l'année en cours ou N-1 ou N-2, le twirler est engagé en N3 ou N2 en solo*, duo* ou équipe*, alors :	Allègement du 2 ^{ème} degré si les mouvements sont présentés et validés.
Si sur l'année en cours ou N-1 ou N-2, le twirler est engagé en N3 ou N2 en solo*, duo* ou équipe*, alors	Allègement du 3 ^{ème} degré si les mouvements sont présentés et validés.
Si sur l'année en cours ou N-1 ou N-2, le twirler est engagé en N2 ou N1 en solo*, duo* ou équipe*, alors :	Allègement du 4 ^{ème} degré si les mouvements sont présentés et validés.
Si sur l'année en cours ou N-1 ou N-2, le twirler est engagé en N1 ou N1 élite en solo*, duo* ou équipe*, alors :	Allègement du 5 ^{ème} degré si les mouvements sont présentés et validés.

**justificatif d'engagement à présenter lors du passage des ponctuels*

Le degré validé validera les degrés inférieurs automatiquement « Acquis par équivalence FFSTB).
Le passage du 6^{ème} degré restera à valider entièrement.

7.7 LEXIQUE DES ABREVIATIONS PRESENTES DANS LES DEGRES

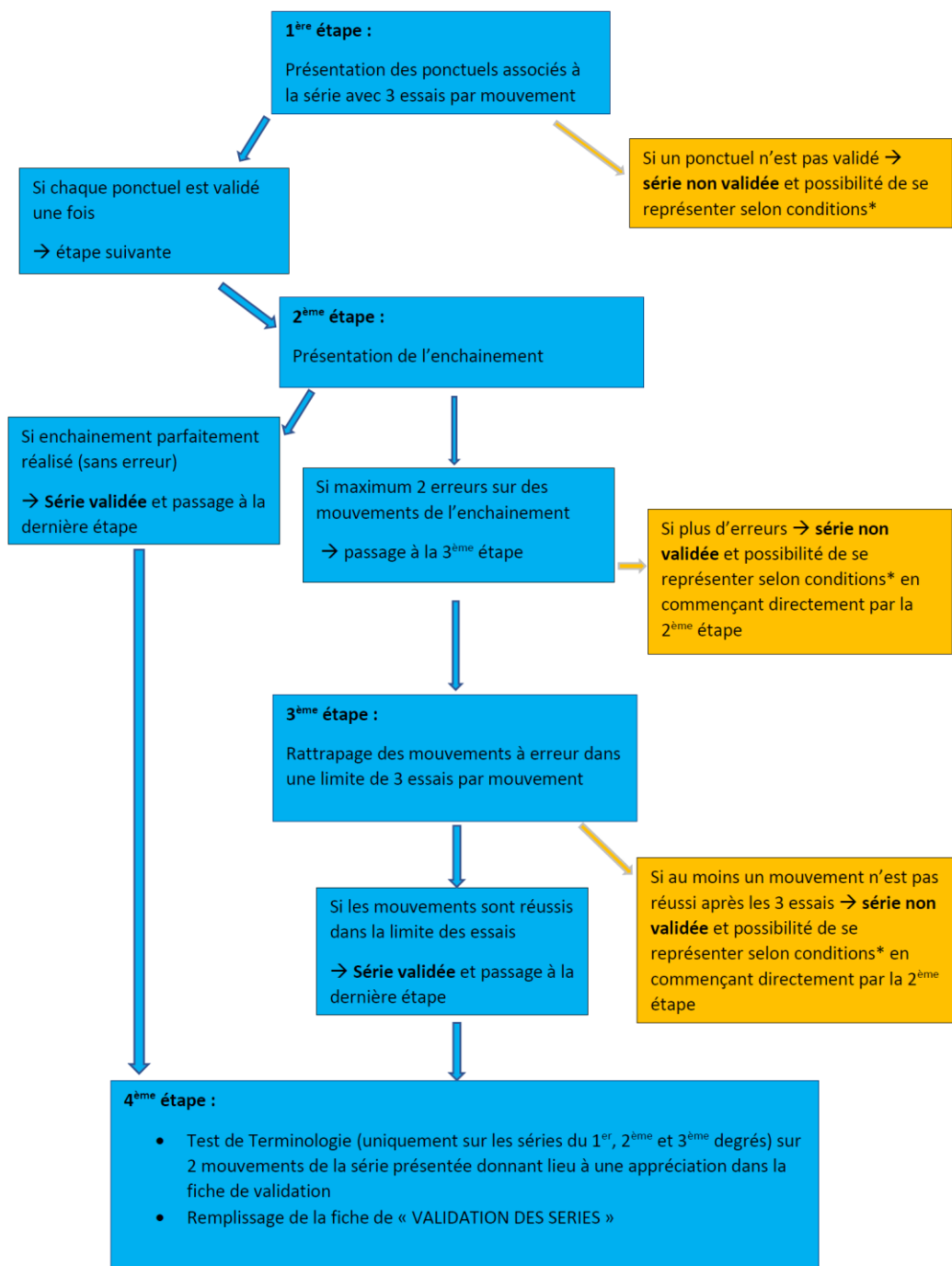
MD	Main Droite	MG	Main Gauche
CF1	Corps Face 1	C diago A	Corps diagonale A
BD	Bras Droit	BG	Bras Gauche
JD	Jambe Droite	JG	Jambe Gauche
PD	Pied Droit	PG	Pied Gauche
H	Horizontal(e), Horizontaux	V	Vertical(e), Verticaux
T	Tour	OB	Oblique Basse
OA	Oblique en l'Air	BOB	Bras Oblique Basse
BHL	Bras Horizontale Latérale	MR	Main Retournée
End	Endroit	Env	Envers
Ratt	Rattrapage		

7.8 PRINCIPE DE PASSAGE ET DE VALIDATION DES DEGRES

Chaque degré se compose de différentes séries à valider :

- 1^{er} degré : 5 séries à valider (Corps, Verticale, Horizontale, Rouler et Pretzel)
- 2^{ème} degré : 3 séries à valider (Corps, Verticale, Horizontale)
- 3^{ème} degré : 3 séries à valider (Corps, Verticale, Horizontale)
- 4^{ème} degré : 2 séries à valider (Verticale, Horizontale)
- 5^{ème} degré : 2 séries à valider (Verticale, Horizontale)
- 6^{ème} degré : 2 séries à valider (Verticale, Horizontale)

Pour chaque série de chaque degré :



1^{er} DEGRE

Série Corps (1^{er}) NOUVEAUTE : bâton placé à l'intérieur du bras droit, tenu au milieu (sauf indication précise)

Ponctuel	N°	Corps	Bâton - Bras
	1	Tour pivot vers la G *	Bras position tour (sans bâton)
Enchaînement	Temps	Corps	Bâton - Bras
Phase 1	1-2	Petit pas du PD vers l'avant et refermer PG derrière	Effectuer un cercle endroit du BD tendu avec BG à l'H sur le coté
	3 à 6	Passage au sol vers l'avant *	
	7-8	Position fermeture*	
Phase 2	1-2	1ère Position	B arrondis devant à l'H
	3-4	2ème Position	Ouvrir B de chaque côté, paume F1
	5-6	3ème Position	Remonter le BD par le coté D, pour arriver BD arrondi sur le côté (au-dessus de la tête, paumes face au sol)
	7-8	4ème Position	Ramener BG à l'H pour arriver BG arrondi devant à l'H
Phase 3	1-2	Revenir en 3ème Position	Remonter le BG par l'avant pour arriver les 2 B arrondis au-dessus de la tête, paume face au sol
	3-4		Redescendre les 2B par les côtés pour arriver BOB
	5 à 8	Soubresaut *, après réception, revenir en position fermeture	BOB
Phase 4	1 à 4	4 pas en ext° vers l'avant en commençant du PD	Remonter les 2 B à l'H sur les côtés
	5-6	Ramener PD au PG pour terminer en 1ère position	Descendre les 2 BOB
	7-8	Effectuer un battement de JD devant *	BOB
Phase 5	1-2	+ Effectuer un battement latéral JD	BOB
	3-4	+ Effectuer un battement latéral JG	BOB
	5-6	+ Effectuer un battement de JG devant	BOB
	7-8	Avancer PD devant PG pour arriver en Position fermeture*	
Phase 6	1-2	Pas chassé du PD à D, CF1	2B à l'H sur les côtés
	3 à 8	Roulade costale vers la D*	Redescendre les 2 bras par la verticale de chaque côté, puis les placer à l'horizontal au sol
Phase 7	1 -2	Effectuer 3/8 de tour vers la G pour arriver C en Diago C	BOB
	3 à 6	Effectuer 4 pas talon-fesse en commençant par poser le PG devant en montant le PD derrière	BOB
	7-8	Retour CF1, PD devant PG en ext°	Redescendre les 2 bras par la verticale de chaque côté, bras position fermeture

Série Verticale (1^{er})

Ponctuel	N°	Corps	Bâton - Bras
	1		Flip end.* MD
Enchaînement	Temps	Corps	Bâton - Bras
Phase 1	1-2	CF1 en ext°, PD devant PG	Préparation V end.* MD
	3-4		Descendre BD à la V puis le monter vers la F4 et effectuer une Fig 8 env. (Extérieur-intérieur) MD
	5-6		Préparation V end.* MD
	7-8		+ fouetté end.* MD
Phase 2	1-2		Fig 8 end. Sur un doigt * frontal MD
	3-4		
	5-6	CF1 en ext°, PD devant PG	Fermeture
	7-8		Préparation V end.* MD
Phase 3	1-2		Bâton tournant des 2 mains V* départ MD
	3-4		1/2 fig 8 env. MG
	5-6		+ fig 8 env. sur un doigt * frontal MG (Bloquer au 3ème doigt)
	7-8		Ramener le bâton derrière le dos en cassant le poignet de MG à MD
Phase 4	1-2		Préparation V end.* MD
	3-4		Lancer V*, ratt MD
	5-6		
	7-8	Position fermeture	Fermeture
Phase 5	1-2		Préparation V end.* MD
	3-4	Décaler PD à D, P écarts à plat	Bloquer le bâton à l'H B tendu, Ball F2, MD poignet cassé, BD OA, MG dans le dos
	5-6		+ lâcher le bâton sans rotation, ratt MG dans le dos
	7-8	Position fermeture*	Fermeture*, bâton MG

Série Horizontale (1^{er})

Ponctuel	N°	Corps	Bâton - Bras
	1		Préparation env. H * MG puis Lancer H* (1 révolution)

Enchaînement	Temps	Corps	Bâton - Bras
Phase 1	1-2	CF1 en ext°, PD devant PG	Boucle env. MD, BD tendu vers F1
	3-4		Transformation H MD *
	5-6		Prise du bâton MG par-dessous, Ball F4
	7-8	1 tour débouler vers la G en avançant	Changement de M à l'H au-dessus de la tête avec les 2 poignets cassés, pour avoir Ball vers l'avant
Phase 2	1-2		Rouler Poignet* à l'H au-dessus de la tête MD
	3-4		4 Mouvements H* avec changement de M (2 MD end. Vers 2 MG env.)
	5-6		
	7-8		
Phase 3	1-2	1 tour débouler * vers la G	4 mouvements H* env. MG en tournant, BG reste devant le corps en mouvement
	3-4		
	5-6	Décaler PG à G, P écarts à plat	Bloquer le bâton à l'H B tendu, Ball F4, MG poignet cassé, BG OA, MD dans le dos
	7-8		+ lâcher le bâton sans rotation, ratt MD dans le dos
Phase 4	1-2	Retour CF1 en ext°, PD devant PG	Ouvrir les 2 B à l'H sur les cotés
	3-4		Bâton tournant des 2M* H au-dessus de la tête, départ MD
	5-6		+ ramener le bâton derrière le dos en cassant le poignet de MG à MD
	7-8	Position fermeture*	Fermeture*

Série Rouler (1^{er})

Ponctuel	Numéro	Corps	Bâton - Bras
	1	Position 3ème	Rouler Cou H* engagement MD ratt MG

Enchaînement	Temps	Corps	Bâton - Bras
Phase 1	1-2	1/4 de T à G en posant PG à plat et PD pointer à D, CF4	2 BOB
	3-4	CF4	Rouler intérieur bras * F4, engagement MD ratt MG, BG tendu, paume face au ciel
	5-6	Retour CF1 avec 1/4 de T vers la D, en ramenant PG derrière PD en ext°	Rouler Coude* engagement MG sur coude D ratt MG par-dessus
	7-8		Ramener le bâton directement derrière la taille en passant par la V
Phase 2	1-2		Préparation V end.* MD
	3 à 6		Rouler Fig. 8 end. Sur le poignet frontal MD
	7-8		Ramener le bâton derrière le dos et le tenir des 2M
Phase 3	1-2		Sortir le bâton MG, 1/2 fig 8 env. MG , BG à l'H
	3-4		Amener le bâton devant le ventre
	5-6		Rouler env. sur le poignet MG frontal
	7-8		Ramener le bâton derrière le dos en cassant le poignet
Phase 4	1-2		Préparation V end.* MD
	3-4		Rouler Coude* engagement MD sur coude G ratt MD par-dessus
	5-6		Ramener le bâton directement sous les coudes tenu des 2M
	7-8	Tour pivot vers la G	
Phase 5	1-2		Boucle H *au-dessus de la tête MD
	3 à 6		+ Rouler taille MD ratt MD MR*
	7-8	Position fermeture*	Fermeture*

Série Pretzel (1^{er})

Ponctuel	Numéro	Corps	Bâton - Bras
	1	PD devant PG en ext°	Préparation end. en pretzel* MD

Enchaînement	Temps	Corps	Bâton - Bras
Phase 1	1-2	CF1 en ext°, PD devant PG	Grand cercle frontal * end. MD
	3-4		+ Fouetté end. MD
	5-6		Grand cercle frontal * end. MD
	7-8		Boucle end. avec changement de main, de MD à MG devant
Phase 2	1-2		2 boucles* env. extérieures MG, les 2 B à l'H tendus
	3-4		Boucle * env. derrière la tête avec changement de main, de MG à MD
	5-6		Grand cercle frontal * end. MD
	7-8	1 tour vers la G	+ Boucle bras tendu, collé à l'oreille F3*
Phase 3	1-2	Retour CF1 en ext°, PG devant PG	Grand cercle frontal * end. MD
	3-4		+ Changement de main sous le coude D*, à hauteur de la poitrine
	5-6	1/4 de tour à G, CF4, poser PG à plat et pointer PD derrière	Amener par le bas le bâton à la verticale à G, BG tendu à l'H, Tip vers le haut
	7-8		Lâcher changement de direction MG, 1/2 révolution, ratt MD
Phase 4	1-2	Ramener PD devant PG en ext°, CF1	Grand cercle frontal * env. MD
	3-4	1/4 de tour à D, CF2	Amener par le bas le bâton à la verticale à D, BD tendu à l'H, Ball vers le haut
	5-6		Lâcher changement de direction MD, 1 révolution, ratt MD
	7-8	Retour CF1, position fermeture*	Fermeture*

2^{ème} DEGRE

Série Corps (2^{ème}) NOUVEAUTE : bâton placé à l'intérieur du bras droit, tenu au milieu (sauf indication précise)

Ponctuel	Numéro	Corps	Bâton - Bras
	1	Pas chassé + Pas + jeté * (jambe libre D ou G pour le pas chassé et le jeté)	B à l'H

Enchaînement	Temps	Corps	Bâton - Bras
Phase 1	1-2	Attitude* sur JD en ext°, JG levée et tendue derrière	Cercle end. du BD, BG à l'H à G
	3 à 6	Débouler * vers la G, en commençant par décaler le PG à G, retour CF1 en fermeture	2 BOB
	7-8	Position fermeture*	2 BOB
Phase 2	1-2	Décaler PG à G, CF1	
	3- 4	Petit saut "fouetté" en tournant * vers la G, en commençant par lancer la JD vers la F4	2 BOB
	5-6	Réception du saut, CF2, JD devant	2 BOB
	7-8	Ramener JD devant JG, en ext°, position fermeture*	Fermeture *
Phase 3	1-2	Illusion simple* à D ou à G (revenir en extension)	2 BOB
	3-4		
	5-6	-Si Illusion à D, ramener PG devant PD, J en ext° -Si illusion à G, ramener PD devant PG, J en ext°	2 BOB
	7-8	Saut de chat * dans la même direction que l'illusion	2 BOB
Phase 4	1-2	Revenir PD devant PG, J en ext°	2 BOB
	3 -4	- Si Roue à D : décaler PD à D, CF1 -Si Roue à G : décaler PG à G, CF1	2 BOB
	5 à 8	Roue * et revenir P écarts à plat	
Phase 5	1-2	- Si Roue à D : ramener PG derrière PD, J en ext°, position fermeture* -Si Roue à G : ramener PD devant PG, J en ext°, position fermeture*	Pendant la roue, poser le bâton au sol
	3-4	Position fermeture*	Position fermeture * (sans bâton)
	5 à 8	2 tours pivot * vers la G	B position tour

Série Verticale (2^{ème})

Ponctuels	Numéro	Corps	Bâton - Bras
	1	1 tour pivot vers la G	Préparation V end. MD puis Lancer 1 tour V MD
	2	CF2	2 fish end.* MD
	3		Rouler Coude-coude* départ MD, ratt MG dessous
Enchaînement	Temps	Corps	Bâton - Bras
Phase 1	1-2	1/2 tour vers la D, CF3, J en ext°	Préparation V end.* MD
	3-4		Lâcher sous épaule frontal* MD
	5-6		+ ratt MG (1 révolution) par-dessous
	7-8	1/2 tour vers la G, CF1, J en ext°	Préparation V end.* MG
Phase 2	1-2		Flip end. * MG ratt même main
	3-4		Préparation V end.* MG
	5 à 8	1/2 tour vers la D, CF3	1/2 ange * MG ratt MD à côté de l'épaule D
Phase 3	1-2		Grand cercle frontal * end. MD
	3-4	Décaler PD pointé à D, PG à plat, CF3	Bloqué le bâton à OA à G, effectuer un Rouler poignet * end. MD en tirant le BD vers OB à D
	5-6	1/2 tour vers la D, CF1	Préparation V end.* MD
	7-8		Flip end. * MD ratt même main
Phase 4	1-2		Flip end. * MD ratt MG par-dessous
	3-4	1 Débouler vers la G	Préparation V end.* MG au-dessus de l'épaule G en tournant
	5-6		1/2 fig 8 env. extérieure MG
	7-8		Flip env.* MG ratt MD
Phase 5	1-2		Préparation V end.* MD
	3 à 8		Lancer V* ratt Cat 1
Phase 6	1-2		Préparation V end.* MD
	3-4		Rouler env. sur BG engagement MD
	5-6		+ Rouler end. Sur BD, ratt MD MR
	7-8	1/2 tour vers la G, CF3 en décalant le PD à D	2 BOB
Phase 7	1-2	En croissant JG derrière JD, glissade sur JG, CF3	
	3-4	1/2 tour vers la D, CF1 en remontant PG puis PD	2 BOB
	5-6		Ejection coude *G, engagement MD
	7-8		+ ratt MD par-dessus (1 révolution, ratt bâton à l'env.)
Phase 8	1-2	1/2 tour vers la G en décalant PG à G, P à plat	
	3-4		Lâcher V autour du cou,
	5-6		+ ratt MG par-dessus
	7-8	1/2 tour vers la G en ramenant PD devant PG, J en ext°, position fermeture*	Fermeture *

Série Horizontale (2^{ème})

Ponctuel	Numéro	Corps	Bâton - Bras
	1	C diago A	1 flip end. * H MD

Enchaînement	Temps	Corps	Bâton - Bras
Phase 1	1-2		Grand cercle end. MD, latéral vers l'arrière
	3-4		Transformation H * + lâcher H (1 révolution)
	5-6		+ ratt MD
	7-8	Décaler et pointer le PG à G, CF1	Glisser le bâton au Tip par l'H, au-dessus de la tête pour effectuer un changement de mains H sous épaule D, reprise du bâton MG par-dessus (bâton env. MG)
Phase 2	1-2	1 débouler vers la G	Rouler intérieur bras * H, engagement derrière la taille, ratt MD, paume face au ciel, BD tendu OB
	3-4	Revenir CF1, PD devant PG en ext°	Ramener le bâton sous les coudes, tenu des 2 M
	5-6		
	7-8		Préparation H* MG
Phase 3	1 à 4		Lancer H* MG (2 révolution minimum)
	5 à 8		Mouvement end. * H, sur 1 doigt,
Phase 4	1-2	1 débouler vers la G	Préparation H autour de la tête, en commençant sur l'épaule G et terminer Tête F1
	3-4	Revenir CF3 avec 1/2 tour vers la G	Rouler cou* H MD
	5-6		+ Blocage du bâton sur l'épaule D, 2 BOB
	7-8	Revenir CF1, avec 1/2 tour vers la G et arriver PD devant PG, J en ext°, CF1	
Phase 5	1-2		Attraper le bâton MG par-dessus, faire glisser le bâton par l'H pour effectuer une boucle H avec changement de main au-dessus de la tête *
	3-4	Fléchir les 2 J, genoux collés, P à plat	Rouler "Cheville" MD, ratt MD MR et BGOB
	5-6	Retour J en ext°, PD devant PG	Faire glisser le bâton pour effectuer une boucle end. H au-dessus de la tête
	7-8		Lâcher nuque H* engagement MD, (1/2 révolution)ratt MD MR, BD tendu vers Diago A.

3^{ème} DEGRE

Série Corps (3^{ème}) NOUVEAUTE : bâton placé à l'intérieur du bras droit, tenu au milieu (sauf indication précise)

Ponctuels	Numéro	Corps	Bâton - Bras
	1	Illusion croisée* sur JD	2 BOB

Enchaînement	Temps	Corps	Bâton - Bras
Phase 1	1-2	PD devant PG en ext°	2 BOB
	3-4	Illusion croisée* sur JD	2 BOB
	5-6	Réception de l'illusion CF1, puis 1/2 tour vers la G en décalant PD à D CF3 et pointer PG à G	2 BOB
	7-8	Attitude * sur le coté	Cercle env. BG, tête à D, BD à OB
Phase 2	1-2	Ramener PD devant PG, J en ext°, CF3	2 BOB
	3 à 6	1 tour débouler vers la G avec attitude* CF1 sur JD en ext°, JG levée et tendue derrière	
	7-8	Retour CF3, position fermeture	Fermeture
Phase 3	1-2	Pas chassé vers la G	2 BOB
	3 à 6	1/2 tour vers la G, retour CF1, jeté* frontal (JD puis G)	Tirer les 2 B à H devant, paumes face au ciel
	7-8	Réception du jeté, en croisant PG devant PD, J légèrement fléchies	2 BOB
Phase 4	1 à 4	Poser GD au sol, puis roulade costale * D	Placer les 2 B à l'H au sol , bâton tenu MD au milieu
	5-6	Tendre la JG à G, attitude * sur le côté au sol	Cercle env. BG, tête à D, bâton MD posé au sol à D
	7-8	Retour CF1, en posant PG puis PD pour se relever, position fermeture	Fermeture
Phase 5	1-2	3/8 de tour, C diago C	
	3-4	Pas chassé vers la diago C (G pour jeté G ou D pour jeté D)	2 BH
	5	Pas (PD pour jeté G ou PG pour jeté D)	2 BH
	6 à 8	2 jetés	2 BH
Phase 6	1-2		
	3-4	Retour CF1, PD devant PG, J en ext°	Ouverture des 2 B H sur les cotés
	5-6		
	7-8	2 tours pivot vers la G	Envergure de bras, avec bâton tenu MD au milieu

Série Verticale (3^{ème})

Ponctuel	Numéro	Corps	Bâton - Bras
	1	2 tours pivots vers la G	L 2T*
	2	Début CF4	Fish envers* + Vague* + Bascule* + 1/2 Fujimi end. *MD
	3		2 éjections G

Enchaînement	Temps	Corps	Bâton - Bras
Phase 1	1-2	CF1	Préparation V end.* MD
	3-4		Lâcher sous épaule frontal * MD
	5-6		+ ratt MD MR (1 révolution)
	7-8		+ lâcher USA *, ratt MG MR
Phase 2	1-2		Cercle env. du BG
	3-4	1/4 de tour vers la D, CF2	Changement de main autour de l'épaule D, ratt MD au-dessus de l'épaule D
	5-6		Grand cercle frontal * end. MD
	7-8		Bloquer le bâton à OA à G, effectuer un Rouler poignet * end. MD en tirant le BD vers OB à D
Phase 3	1-2		Préparation V end.* MD
	3 à 8		Lancer V* ratt Cat 2
Phase 4	1-2		Préparation V end. * MD
	3-4	1/2 tour vers la G, CF3, P écarts à plat	Flip end.* aveugle MD
	5-6		Changement de main à l'H devant les cuisses
	7-8		Rouler Ange * départ MD
Phase 5	1-2		
	3-4	1/2 tour vers la G, CF1	flip env.*MG, ratt MG
	5-6		+ flip env.* MG, ratt MG avec cercle end. du BD
	7-8		Flip end.* aveugle MG
Phase 6	1-2		Changement de main à l'H devant les cuisses
	3 à 6	Pieds écarts à plat	Rouler Ange * départ MG
	7-8	Position fermeture *	Fermeture *
Phase 7	1-2		Préparation V end.* MD
	3-4	1/4 de tour vers la D, CF2	
	5-6		Fish end.* MD
	7-8	Retour CF1	+ Vague*MD
Phase 8	1-2		+ vague * MG
	3-4		
	5-6		+ Ouverture latérale * MD
	7-8	1/2 tours vers la G, CF3	lâcher cou V MD ratt même main * (1 révolution)

Enchaînement	Temps	Corps	Bâton - Bras
Phase 9	1-2	1/2 tours vers la G , retour CF1	Grand cercle end.* MD
	3-4		Lâcher dos V* de MD à MG (1/2 révolution), 2B tendus
	5-6	Attitude* sur JD en ext°, JG levée et tendue derrière	Effectuer 1 cercle end. du BD
	7-8		1/2 fujimi end. MG
Phase 10	1-2		
	3-4	Position fermeture *	Fermeture *

Série Horizontale (3^{ème})

Ponctuel	Numéro	Corps	Bâton - Bras
	1		1 Neck-roll *

Enchaînement	Temps	Corps	Bâton - Bras
Phase 1	1-2	CF1	Grand cercle end. MD, latéral vers l'arrière
	3-4		Transformation H *
	5-6		+ lâcher H (2 révolutions)
	7-8		+ ratt MD MR
Phase 2	1-2	1/4 de tour vers la G, CF4, 2 pas G D	Faire glisser le bâton pour effectuer une boucle end. H* au-dessus de la tête
	3-4	Battement de la JG devant	+ Lâcher autour de la cuisse D
	5-6	1/2 tour vers la D, poser PG derrière arriver en fente sur JD avant, CF2	+ ratt MD MR
	7-8	Position fermeture, CF2	2 BOB
Phase 3	1-2	CF2	Préparation end. H * MD
	3-4		1 flip end.* H MD, ratt MD
	5-6		+ 1 flip end. * H MD
	7-8		+ repoussé MG et ratt MD (1 révolution)
Phase 4	1-2	1/2 tours vers la G, retour CF1	Flip env. * H MD
	3-4		+ ratt MG par-dessus
	5-6		Lâcher H derrière le dos avec repère visuel, épaule F4 (1/2 révolution)
	7-8	Monter sur PG et faire un piquet de JD ouverte	+ ratt MD MR, BD Tendu derrière, sans repère visuel
Phase 5	1-2	1 débouler vers le G avec retour F1 en retiré JG ouverte	Préparation H autour de la tête, en commençant sur l'épaule G et terminer Tête F1
	3-4		Ouverture des 2 B à l'H de chaque côté
	5-6		Rouler épaule cou engagement MD
	7-8		+ ratt MG sur épaule D
Phase 6	1-2		Préparation H* MG
	3 à 6	1 tour pivot vers la G	Lancer H* 1 tour (2 rév minimum)
	7-8	Position fermeture *, CF1	Fermeture*

4^{ème} DEGRE

Série Verticale (4^{ème})

Ponctuels	Numéro	Corps	Bâton - Bras
	1		L2T* rat Cat 1
	2		Fujimi entier départ MD

Enchaînement	Temps	Corps	Bâton - Bras
Phase 1	1-2		Préparation V* end. MD
	3-4	1/2 tour vers la G, CF3	1/2 fig 8 env. MD, BDOA
	5-6	1/4 de tour à G, CF2	Placement du BD devant
	7-8		
Phase 2	1-2	1/2 tour (libre) arriver CF4	Fish 1/2 tour (en commençant par fish end.) MD
	3-4		
	5-6		+ 1/2 fujimi env. * MD
	7-8		
Phase 3	1-2	1/2 tour	+ Ouverture Latéral en tournant (OLT)
	3-4		
	5-6	Terminer CF1	
	7-8	Pieds écarts à plats, cercle du buste vers le bas de la D vers la G	Changement de main V de MD à MG autour du cou
Phase 4	1-2		+ changement de main direct, de MG à MD, bâton à l'H devant
	3-4	CF1, P à plat	Lâcher MD sous le BG à l'H vers la F4
	5-6		+ ratt MD sans repère visuel, après cercle end. du BD tendu
	7-8	1/4 de tour vers la D, Pas du PG puis piquet sur JG, JD ouverte, CF2	Cercle env. du BD, bâton tenu au milieu
Phase 5	1-2		Préparation end. en pretzel* MD
	3-4		+ bloqué tiré Rouler poignet end.
	5-6		Préparation V* end. MD
	7-8		
Phase 6	1-2		Lancer V* 1 tour, ratt Cat 2
	3-4		
	5-6		Reprise du bâton MD
	7-8	Position fermeture*	Fermeture*
Phase 7	1-2		Préparation V* end. MD
	3-4		Rouler coude-coude * départ MD,
	5-6		+ 2 éjections G, ratt MD (après 1 révolution)
	7-8		

Enchaînement	Temps	Corps	Bâton - Bras
Phase 8	1-2		Préparation V* end. MD
	3-4	1 tour vers la G	Flip end.* aveugle MD en tournant
	5-6	CF1	Changement de main de MG à MD devant la poitrine, bâton tenu à l'H
	7-8	1/2 tour vers la G, CF3	Flip end.*épaule-épaule MD
Phase 9	1-2		Rouler poignet env. MD
	3-4	1/2 tour vers la G,	Changement de main sous le coude D, à hauteur de poitrine
	5-6	1/4 de tour vers la G, CF4	1/2 fujimi env.* MG
	7-8		
Phase 10	1-2	1/4 de tour vers la G, CF3	Lâcher nuque* env. (1 révolution) ratt MD dessous
	3-4		
	5-6	1/2 tour vers la G, CF1	Redescendre les 2 BOB
	7-8		Préparation V* end. MD
Phase 11	1-2	Roue à D ou G, Illusion simple ou croissée à D ou G ou souplesse vers l'avant	Lancer V* accro ou illusion
	3-4		
	5-6		
	7-8	Position fermeture *	Fermeture*

Série Horizontale (4^{ème})

Ponctuels	Numéro	Corps	Bâton - Bras
	1		2 Neck-roll *

Enchaînement	Temps	Corps	Bâton - Bras
Phase 1	1-2	CF1	Grand cercle end. MD, latéral vers l'arrière
	3-4		Transformation H *
	5-6		+ lâcher H (2 révolutions)
	7-8	Epaule F2, corps légèrement penché	+ ratt MD dos
Phase 2	1-2	Pieds écarts à plat, cercle du buste vers le bas de D à G	
	3-4		
	5-6	1/2 tour vers la G, poser genou D au sol, roulade costale * vers la D	Passage direct autour de la JG de MD à MG puis changement de main au-dessus de la tête (à ras du sol), B tendus de MG à MD
	7-8	Retour CF3, sur les genoux (légèrement écartés)	2 BOB
Phase 3	1-2		Rouler épaule-cou-épaule, engagement MD, ratt. MG sous épaule D
	3-4		
	5-6	Poser PD devant, retour CF1	Passage direct derrière la taille de MG à MD
	7-8	Ramener PG, position fermeture*	Fermeture *
Phase 4	1-2	C diago A	Préparation end. H * MD
	3-4		1 flip end.* H MD
	5-6		+ repoussé MG
	7-8		+ ratt MD (1 révolution)
Phase 5	1-2		Flip env. * H MD
	3-4		+ ratt MD par-dessus
	5-6	1/2 tour vers la G, CF3, P écarts à plat	Flip end. H* aveugle de MD à MG
	7-8		
Phase 6	1-2	1/2 tour vers la G, CF1, décaler PD à D	
	3-4	Arabesque en tournant vers la G	Passage direct derrière la taille de MG à MD
	5-6		
	7-8	Retour CF1, position fermeture	Ramener le bâton sous les coudes, tenu des 2 M
Phase 7	1-2		Préparation H* MG
	3-4	1 tour pivot vers la G + Attitude* sur JD en ext°, JG levée et tendue derrière	Lancer H* 1 tour -attitude
	5-6		
	7-8	Position fermeture	Ratt MD
Phase 8	1-2	1 tour vers la G	1 Neck-roll* MD
	3-4		
	5-6		+ Blocage sur épaule D
	7-8		+ Blocage sur l'épaule G

Enchaînement	Temps	Corps	Bâton - Bras
Phase 9	1-2		+ Rouler cou H* ratt MG sur épaule D
	3-4	Monter sur PD et faire un piquet JG ouverte	Préparation H* MG
	5-6		Lâcher H derrière le dos avec repère visuel, épaule F4 (1/2 révolution)
	7-8	Monter sur PG et faire un piquet de JD ouverte	+ ratt MD paume face au ciel
Phase 10	1-2	Retour CF1, position fermeture *	Ramener le bâton sous les coudes, tenu des 2 M
	3-4		Préparation H* MG
	5-6	2 tours pivot vers la G	Lancer H* 2 tours
	7-8		

5^{ème} DEGRE

Série Verticale (5^{ème})

Ponctuels	Numéro	Corps	Bâton - Bras
	1		Coude-Coude * x 2 + 3 éjections G *

Enchaînement	Temps	Corps	Bâton - Bras
Phase 1	1-2		Préparation V end.* MD
	3 à 8	3 tours pivots vers la G	Lancer 3 tours V MD
Phase 2	1-2	Position fermeture *	Fermeture *
	3-4	Décaler PG à G, CF1, petit saut "fouetté"* en tournant vers la G, en commençant par lancer la JD vers la F4	1/2 fig 8 end. des 2 M sur épaule G
	5-6	1/2 tour vers la G, CF3 en décalant le PG à G, puis croiser JD derrière JG, glissade sur JD, CF3	En repassant par la V en bas, lâcher le bâton à OA CF3 MG, sans rotation, ratt MD à la V dans un cercle du BD
	7-8	Revenir sur les genoux, CF3	BOB
Phase 3	1-2	Tête F4	Flip end. * dans le dos MD
	3-4	Regard du bâton Tête F2	+ MD dans le dos
	5-6	CF3	+ à 5: ratt MD dans le dos (après 2 révolutions) à 6: bloquer le bâton
	7-8	Relever en chassé sur MG ou accro libre départ du sol, avec 1/2 tour	Poser MG à G au sol et 1/2 fig 8 env. MD à OA
Phase 4	1-2	Retour de l'accro ou du chassé, CF1 en fermeture*	Fermeture *
	3-4	1 tour vers la G	Flip épaule- épaule * MD en tournant
	5-6	CF1	+ lâcher USA épaule épaule, ratt MD à côté épaule G
	7-8		Grand cercle * end. MD, bloqué tiré Rouler poignet end.
Phase 5	1-2		Préparation V end. * MD
	3 à 8	2 tours pivots vers la G	Lancer 2 tours V MD, ratt Cat 2
Phase 6	1-2	P écart à plat	Grand cercle * end. MD
	3-4	CF1	Lâcher sous épaule frontal * MD
	5-6	Épaule F2	+ ratt dos MD (1 révolution)
	7-8	Rond du buste de la D vers la G	Tirer les 2 BOB

Enchaînement	Temps	Corps	Bâton - Bras
Phase 7	1-2	1/4 de tour vers la G, CF4	Fish en tournant (commencer par fish env.)
	3-4	1 tour (libre choix) revenir CF4	
	5-6		
	7-8	1/2 tour vers la G , CF2	+ Fujimi end. MD
Phase 8	1-2		+ Vague * MD
	3-4	CF1	+ Vague * MG
	5-6	CF1	+ Bascule * MG
	7-8		
Phase 9	1-2	CF2	+ 1/2 Fujimi env. * MG
	3-4		
	5-6	Retour CF1	Préparation end. en pretzel *MG
	7-8		Lâcher dos en pretzel de MG BOA à MD BOB
Phase 10	1-2	CF1	Préparation V env. MD
	3-4	1/2 tour vers la G en décalant PG à G, CF3	Flip end. * frontal MD
	5-6	1 tour vers la G	+ 1T
	7-8	1/2 tour vers la G revenir CF1	+ ratt nuque MG
Phase 11	1-2		Flip env. * MG BOA ratt dos MD
	3-4		
	5-6	1/2 tour vers la D, CF3	Préparation V end. * MD
	7-8	CF2	Fujimi env. MD
Phase 12	1-2		Bâton bloqué MG à H, changement de main par-dessous avec cercle env. du BD vers F1
	3 à 6	1/4 de tour vers la G, retour CF1	
	7-8	1/2 tour vers la G , position fermeture *	Fermeture *
Phase 13	1-2		Préparation V end. * MD
	3 à 8		Lancer V 1 tour- accro ou illusion

Série Horizontale (5^{ème})

Ponctuels	Numéro	Corps	Bâton - Bras
	1		Lancer H accro ou ill
	2		Rouler Epaule / cou / bloc bloc / cou / épaule

Enchaînement	Temps	Corps	Bâton - Bras
Phase 1	1 à 6	2 tours vers la G	2 Neck-roll * vers la G, départ MD
	7-8	Retour CF1	+ Ratt MG sous épaule D
Phase 2	1-2	Epaule F4	Lâcher H env. MG au-dessus de l'épaule G, derrière la tête
	3-4	Retour CF1	+ ratt MG sans repère visuel au-dessus de l'épaule D
	5-6	1 tour débouler vers la G	Changement de M au-dessus de la Tête en cassant le poignet MG puis le poignet MD
	7-8		Ouverture des 2 B à l'H L
Phase 3	1-2	CF1	Flip H end * MD à épaule D ratt MD
	3-4		sous épaule, BG tendu à G
	5-6		+ Lacher changement de sens USA* H au-dessus de l'épaule D
	7-8		+ ratt MG, MR, BG tendu à l'H derrière sans repère visuel
Phase 4	1-2	1 tour vers la D	Engagement Neck-roll * MG
	3-4		+ Ratt MD au-dessus de l'épaule G, Tip vers l'avant
	5-6	1/2 tour vers la D en décalant le PD à D, puis PG pointé à G, CF3	Ouverture des 2 B à l'H L
	7-8	Ramener PD devant PG, Position fermeture	Ramener le bâton tendu des 2 M sous les coudes à l'H
Phase 5	1-2	CF3	Préparation H env.* MG
	3 à 6	1 tour débouler vers la G avec attitude* CF1 sur JD en ext°, JG levée et tendue derrière	Lancer H* MG 1 tour débouler-Attitude
	7-8	Retour CF3, position fermeture*	+ ratt MD
Phase 6	1-2	1/2 tour vers la G, retour CF1	Flip H end * MD vers la G
	3-4	+ 1 tour débouler vers la G	+ ratt MG sans repère visuel, en tournant, BG tendu à l'H
	5 à 8	CF1	Lacher MG en enrouler autour de la nuque ratt MD dos

6^{ème} DEGRE

Série Verticale (6^{ème})

Ponctuels	Numéro	Corps	Bâton - Bras
	1		Lancer V* + engagement + ratt = valeur 7 points minimum (Cf. Grille de Cotation 6eme degré)
	2		Passage dos*

Enchaînement	Temps	Corps	Bâton - Bras
Phase 1	1-2	Position fermeture *	Fermeture*
	3-4		Préparation V end. *MD
	5-6	1/2 tour vers la G, CF3	Flip end. *dans le dos MD sous BG
	7-8		+ ratt MG sous BD (1 révolution)
Phase 2	1-2	1 tour vers la G	En passant par la verticale en haut, effectuer 1/2 Fig 8 end. MG sur épaule G en tournant
	3-4		Flip env. dans le dos MG, 1 tour ratt MD dans le dos
	5-6	1 tour vers la D	
	7-8		Amener MD sur épaule G, Flip end.* MD
Phase 3	1 à 4		+ repousser MD sur épaule D et ratt MG sans repère visuel, après un cercle end. du BG tendu (après 1 révolution)
	5-6	1/4 de tour vers la G, CF2	Changement de mains autour du coude D, de MG à MG "en carabine"
	7-8	1/4 de tour vers la G, CF1, position fermeture *	Fermeture*
Phase 4	1-2		Préparation V end. *MD
	3 à 8		Coude-Coude * x 3 départ MD sur coude G
Phase 5	1 à 8		+ éjections G*, G, G et D ratt MD MR
Phase 6	1-2		Préparation V end. *MD
	3 à 8	4 tours pivots vers la G	Lancer V * 4 Tours MD
Phase 7	1-2	1/4 de tour à G ou D, pour arriver CF2 ou CF4 (selon début fish tour)	
	3 à 8		Fish en tournant départ MD (départ end. Ou env. , tour dans le sens libre)
Phase 8	1 à 4	Pivoter (ou rester) pour arriver CF4	+ Fujimi env. * départ MD
	5 à 8	Pivoter pour arriver CF2	+ Fujimi end. * départ MD

Enchaînement	Temps	Corps	Bâton - Bras
Phase 9	1 à 4	Revenir CF1	+ éjections coude G, G
	5 à 8	1/2 tour vers la G, CF3	+ Ratt ange MD
Phase 10	1-2		Flip end.* MG ratt MD
	3-4	1/2 tour vers la G, CF1	Préparation V end.* MD
	5 à 8		Ejection tour* départ MD sur coude G
Phase 11	1 à 4		
	5-6		Changement de mains devant en passage direct, puis fig. 8 env, MG, BG à l'H
Phase 12	1 à 4		Flip "main main" * de MG à MD (1 révolution mini, hauteur tête maximum)
	5-6	Position fermeture *	Fermeture *
	7-8		Préparation V end. *MD
Phase 13	1 à 8		Série Rouler personnelle, avec 4 rouders différents enchainés (sans changement poignet) = valeur 7 points minimum (Cf. Grille de Cotation 6eme degré)
Phase 14	1 à 8		

Série Horizontale (6^{ème})

Ponctuels	Numéro	Corps	Bâton - Bras
	1		3 Neck-roll *

Enchaînement	Temps	Corps	Bâton - Bras
Phase 1	1-2		Préparation env. H *MG
	3 à 8	3 tours pivots vers la G	Lancer H * 3 tours MG
Phase 2	1-2		Préparation end. H MH
	3-4	1/2 tour vers la G, CF3	Flip H end.* épaule-épaule MD en tournant
	5-6	Retour CF1 vers la G	Rouler cou H de MD à MG
	7-8	Illusion croisée sur JD vers la G	Bâton tenu MG sur l'épaule D, BD OB
Phase 3	1-2		Lâcher H derrière le dos avec repère visuel, épaule F2
	3-4	1 tour vers la D	+ 1 tour
	5-6		+ ratt dos H MD
	7-8	CF1	Flip H end. MD
Phase 4	1-2		+ repoussé H MG, paume face au sol
	3-4	Tour vers la G	+ ratt MG sans repère visuel, BG tendu à l'H
	5-6	CF1	Lâcher H dos de MG, au Tip à MD (1/2 révolution)
	7-8	Tour vers la G	Préparation H MD autour de la tête, départ sur épaule G fin sur épaule D
Phase 5	1 à 6		Blocage du bâton sur épaule (D ou G au choix avec la MD), puis Base Singer (D ou G)
	7-8		Reprendre le bâton MG et l'amener dans le dos en cassant le poignet
Phase 6	1 à 4	2 tours vers la G, retour CF1	2 Neck-roll * départ MD
	5-6		+ Blocage du bâton sur épaule D
	7-8	1 tour vers la D, retour CF1	+ 1 Neck-roll * MG
Phase 7	1-2		+ Blocage du bâton sur épaule G
	3-4	Attitude* sur JD en ext°, JG levée et tendue derrière	Cercle end. du BD, BG à l'H à G, bâton toujours bloqué sur l'épaule G
	5-6		Reprendre le bâton MD, préparation H end. MD autour de la tête, départ sur épaule G et fin sur épaule D
	7-8	CF1, ext°, PD devant PG	Amener directement le bâton à l'H sous les coudes, tenu des 2M
Phase 8	1-2		Préparation H env. * MG
	3 à 8		Lancer H MG 1 tour- accro ou illusion

VALIDATION DU 1ER DEGRE

NOM Prénom :

ASSOCIATION :

Série	Date et lieu	Cadre - Nom et Signature
CORPS		
VERTICALE		
HORIZONTALE		
ROULERS		
PRETZELS		

VALIDATION FINALE

NE PAS OUBLIER DE
VALIDER LE DEGRE DANS
LE LIVRET INDIVIDUEL ET
LE PASSEPORT
COMPETITION

Date et lieu	Cadre - Nom et Signature

VALIDATION DU 2ème DEGRE

NOM Prénom :

ASSOCIATION :

Série	Date et lieu	Cadre - Nom et Signature
CORPS		
VERTICALE		
HORIZONTALE		

VALIDATION FINALE

NE PAS OUBLIER DE
VALIDER LE DEGRE DANS
LE LIVRET INDIVIDUEL ET
LE PASSEPORT
COMPETITION

Date et lieu	Cadre - Nom et Signature

VALIDATION DU 3^{ème} DEGRE

NOM Prénom :

ASSOCIATION :

Série	Date et lieu	Cadre – NOM et Signature
CORPS		
VERTICALE		
HORIZONTALE		

VALIDATION FINALE

NE PAS OUBLIER
DE VALIDER LE
DEGRE DANS LE
LIVRET INDIVIDUEL
ET LE PASSEPORT
COMPETITION

Date et lieu	Cadre – NOM et Signature

VALIDATION DU 4^{ème} DEGRE

NOM Prénom :

ASSOCIATION :

Série	Date et lieu	Cadre – NOM et Signature
VERTICALE		
HORIZONTALE		

VALIDATION FINALE

NE PAS OUBLIER DE
VALIDER LE DEGRE
DANS LE LIVRET
INDIVIDUEL ET LE
PASSEPORT
COMPETITION

Date et lieu	Cadre – NOM et Signature

VALIDATION DU 5^{ème} DEGRE

NOM Prénom :

ASSOCIATION :

Série	Date et lieu	Cadre – NOM et Signature
VERTICALE		
HORIZONTALE		

VALIDATION FINALE

NE PAS OUBLIER DE
VALIDER LE DEGRE
DANS LE LIVRET
INDIVIDUEL ET LE
PASSEPORT
COMPETITION

Date et lieu	Cadre – NOM et Signature

VALIDATION DU 6^{ème} DEGRE

NOM Prénom :

ASSOCIATION :

Série	Date et lieu	Cadre – NOM et Signature
VERTICALE		
HORIZONTALE		

VALIDATION FINALE

NE PAS OUBLIER DE
VALIDER LE DEGRE
DANS LE LIVRET
INDIVIDUEL ET LE
PASSEPORT
COMPETITION

Date et lieu	Cadre – NOM et Signature

FICHE DE TRAVAIL
1^{er} DEGRE - VALIDATION DES PRINCIPAUX MOUVEMENTS

SERIE CORPS	VALIDER
Tour Pivot	
Passage au sol	
4 positions de Danse	
Soubresaut	
Battements FD, LD, LG, FG	
Roulade costale	

SERIE HORIZONTALE	VALIDER
Préparation env. H MG	
Lancer H (1 révolution)	
Transformation H MD	
Rouler poignet H	
4 mouvements H avec changement de mains	
4 mouvements H env. MG en tournant	
Lâcher Sans rotation MG ratt dos MD	

SERIE PRETZEL	VALIDER
Préparation end. en pretzel	
Grand cercle frontal end. MD	
Fouetté end. MD	
Boucle end. Avec changement de mains	
2 boucles env. extérieures MG + Boucle env. derrière la tête avec changement de mains	
Boucle bras collé à l'oreille MD	
Changement de main sous le coude D	
Lâcher changement de direction MG ratt MD (1/2 révolution)	
Lâcher changement de direction MD	

SERIE VERTICALE	VALIDER
Flip end. MD	
Préparation V end. MD	
Préparation V + Fouetté end. MD	
Fig 8 end. Sur un doigt frontal MD	
Bâton tournant des 2 mains V.	
1/2 fig 8 env. MG + doigt env. MG	
Lancer V. ratt MD	
Lâcher Sans rotation MD ratt dos MG	

SERIE ROULER	VALIDER
Rouler Cou H	
Rouler Intérieur bras MD	
Rouler coude MG	
Préparation V end. MD	
Rouler fig 8 end. Sur le poignet	
Rouler env. sur le poignet MG	
Rouler coude MD	
Rouler taille MD	

FICHE DE TRAVAIL
2^{ème} DEGRE - VALIDATION DES PRINCIPAUX MOUVEMENTS

SERIE CORPS	VALIDER
Pas chassé+ pas+ jeté	
Attitude	
Débouler vers la G	
Illusion simple	
Roue	
2 tours pivots	

SERIE VERTICALE	VALIDER
Lancer 1 tour MD	
2 fish end. MD	
Rouler coude-coude départ MD	
Lâcher sous épaule frontal MD ratt. MG	
1/2 ange MG ratt MD	
Lancer V ratt cat 1	
Rouler env. BG + Rouler end. BD	
Ejection coude G (1 révolution)	

SERIE HORIZONTALE	VALIDER
1 flip end. H MD	
Transformation H + lâcher H	
Lancer H MG (2 révolutions min)	
Rouler Cou Blocage sur épaule D	
Rouler Cheville	
Lâcher nuque H eng. MD ratt MD MR	

FICHE DE TRAVAIL
3^{ème} DEGRE - VALIDATION DES PRINCIPAUX MOUVEMENTS

SERIE CORPS	VALIDER
Illusion croisée	
2 jetés	
2 tour pivot vers la G + envergure de bras avec bâton	

SERIE VERTICALE	VALIDER
Lancer 2 tours	
Fish env. + Vague + Bascule + 1/2 Fujimi end. MD	
2 éjections G	
Lancer V ratt Cat 2	
Flip end. Aveugle MD	
Ange MD	
2 flips env. MG avec cercle de bras	
Flip end. Aveugle MG	
Ange MG	
Fish end. + Vague + Vague + OL	
1/2 fujimi end. MG	

SERIE HORIZONTALE	VALIDER
1 Neck-roll	
Transformation H + lâcher H (2 révolutions) ratt MD MR	
Flip end. H MD + Flip end. H MD repoussé MG	
Lâcher H derrière le dos	
Rouler épaule cou	
Lancer H 1 tour	

FICHE DE TRAVAIL
4^{ème} DEGRE - VALIDATION DES
PRINCIPAUX MOUVEMENTS

SERIE VERTICALE	VALIDER
L 2 tours ratt Cat 1	
Fujimi MD	
Fish 1/2 tour + 1/2 fujimi env. + OLT	
Lancer V 1 tour ratt Cat 2	
Rouler Coude-coude + 2 éjections G	
Flip end. Épaule-épaule MD	
1/2 Fujimi env. MG	
Lancer V accro ou illusion	

SERIE HORIZONTALE	VALIDER
2 Neck-roll	
Rouler épaule cou épaule	
Lancer H 1 tour attitude	
1 Neck-roll boc bloc rouler cou	
Lancer H 2 tours	

FICHE DE TRAVAIL
5^{ème} DEGRE - VALIDATION DES
PRINCIPAUX MOUVEMENTS

SERIE VERTICALE	VALIDER
coude-coude x2 + 3 éjections G	
Lancer 3 tours	
Lancers 2 tours V ratt Cat 2	
Fish tour + Fujimi end. + V+ V + bascule MG + 1/2 Fujimi env. MG	
Flip 1 tour ratt nuque	
Fujimi env. MD	
Lancer 1 tour - accro ou illusion	

SERIE HORIZONTALE	VALIDER
Lancer H accro ou illusion	
Rouler épaule cou bloc bloc cou épaule	
2 Neck-roll ratt MG sous épaule	
Flip H end. Épaule ratt sous épaule	
1 Neck-roll MG	
Lancer H 1 tour débouler-attitude	

FICHE DE TRAVAIL
6^{ème} DEGRE - VALIDATION DES
PRINCIPAUX MOUVEMENTS

SERIE VERTICALE	VALIDER
Lancer V engagement ratt = 7	
Passage dos	
Flip env. dos 1 tour ratt dos	
coude-coude x 3 + éjections G G G D ratt MD MR	
Lancers 4 tours	
Fish tour + Fuj. Env. + Fuj. end. + 2 éjections G ratt Ange	
Ejection 1 tour	
Flip main-main Série de 4 roulers différents	

SERIE HORIZONTALE	VALIDER
3 Neck-roll	
Lancers H 3 tours	
Lâcher H dos 1 tour ratt dos	
Base Singer	
2 Neck-roll bloc 1 Neck-roll MG bloc	
Lancer H 1 tour-accro ou illusion	

VALIDATION DU 2^{ème} DEGRE

par allègement

NOM Prénom :

ASSOCIATION :

DERNIER NIVEAU DE COMPETITION FFSTB : N3 ☐ N2 ☐ Justificatif présenté OUI ☐ NON ☐

Mouvements à présenter		Valider
CORPS	Pas chassé + pas + jeté	
	Illusion simple	
	2 tours pivot vers la G	
	Roue à 2 mains	
ROULERS	2 fish end MD	
	Rouler coude-coude départ MD ratt MG dessous	
	½ ange Mg à Md	
	Rouler bras bras	
	Rouler cou + blocage du bâton sur épaule D	
MG	2 flip end md ratt mg + ½ f8 en tournant + Flip envers	
	1 flip endroit H MD	
	Transformation 1 révolution	
LAN CER	Lancer V 1tour pivot	
	Lancer H MG 2 révolutions, ratt MD	

NE PAS OUBLIER DE VALIDER LE DEGRE DANS LE LIVRET INDIVIDUEL ET LE PASSEPORT COMPETITION	VALIDATION FINALE	
	Date et lieu	Cadre - Nom et Signature

VALIDATION DU 3^{ème} DEGRE *par allègement*

NOM Prénom :

ASSOCIATION :

DERNIER NIVEAU DE COMPETITION FFSTB : N3 ☐ N2 ☐ Justificatif présenté OUI ☐ NON ☐

Mouvements à présenter		Valider
CORPS	Illusion croisée	
	2 jetés	
ROULERS	Fish envers + vague + bascule + ½ fujimi end MD	
	2 éjections	
	Rouler ange MD	
	Rouler ange MG	
	Fish + vague + vague + OL	
	½ fujimi end MG	
	1 Neck-roll	
	Rouler épaule cou engagement main droite	
MG	Lâcher sous épaule frontal Ratt MD MR + lâcher USA, Ratt MG MR	
	Flip env MG ratt MG + Flip env MG avec cercle du BD + Flip aveugle MG ratt MD	
	Flip env H MD ratt MG par-dessus + Lâcher H derrière le dos ratt MD MR BD tendu derrière	
LANCERS	Lancer H 1tour (2 révolution minimum)	
	L 2T	
	Lancer V ratt cat 2	
	Transformation H 2 révolution rattrapage MD MR	

NE PAS OUBLIER DE VALIDER LE DEGRE DANS LE LIVRET INDIVIDUEL ET LE PASSEPORT COMPETITION	VALIDATION FINALE	
	Date et lieu	Cadre - Nom et Signature

VALIDATION DU 4^{ème} DEGRE

par allègement

NOM Prénom :

ASSOCIATION :

DERNIER NIVEAU DE COMPETITION FFSTB : N2 ☐ N1 ☐ Justificatif présenté OUI ☐ NON ☐

Mouvements à présenter		Valider
ROULERS	Fujimi entier départ MD	
	Fish ½ tour + ½ fujimi envers MD+ OLT	
	Rouler coude-coude départ MD + 2 éjections G ratt MD	
	½ fujimi envers MG	
	2 Neck roll	
	Rouler épaule cou épaule engagement MD, ratt MG sous épaule D	
	1 Neck roll + blocages + rouler cou H ratt MG sur épaule D	
MG	Flip end aveugle MD en tournant + Flip end. épaule épaule MD CF3	
	Flip end H aveugle de MD à MG	
LANCERS	L 2T rat catégorie 1	
	L V1 tour ratt catégorie 2	
	L V accro ou illusion	
	Lancer H 2 tours	

NE PAS OUBLIER DE VALIDER LE DEGRE DANS LE LIVRET INDIVIDUEL ET LE PASSEPORT COMPETITION	VALIDATION FINALE	
	Date et lieu	Cadre - Nom et Signature

VALIDATION DU 5^{ème} DEGRE *par allègement*

NOM Prénom :

ASSOCIATION :

DERNIER NIVEAU DE COMPETITION FFSTB : N1 ☐ Elite ☐ Justificatif présenté OUI ☐ NON ☐

Mouvements à présenter		Valider
ROULERS	Coude-coude x2 + 3 éjections G	
	Fish en tournant + fujimi end MD + Vagues + bascule + ½ fujimi envers MG	
	Fujimi envers MD	
	Rouler épaule / cou / bloc bloc/cou / épaule	
	2 Neck roll vers la G rattrapage MG sous épaule D	
	Neck roll MG rattrapage MD au-dessus de l'épaule D	
MG	Flip épaule épaule MD en tournant + lâcher USA épaule épaule, ratt MD à côté de l'épaule G	
	Flip endroit frontal MD 1T ratt nuque MG	
	Flip H end MD à l'épaule D, ratt MD sous l'épaule G	
LANCERS	Lancer 3 tours V MD	
	Lancer 2 tours V ratt catégorie 2	
	Lancer V 1T + accro ou 1T + illusion	
	Lancer H accro ou illusion	

NE PAS OUBLIER DE VALIDER LE DEGRE DANS LE LIVRET INDIVIDUEL ET LE PASSEPORT COMPETITION	VALIDATION FINALE	
	Date et lieu	Cadre - Nom et Signature