

PROGRAMME FEDERAL D'ACTIVITE

TWIRLING

SAISON 2021-2022

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	13
7.	DEGRES	14
7.1	MAINTIEN CORPOREL	14
7.2	BASE DE TRAVAIL (HORS PASSAGE).....	14
7.3	COMPOSITION DES DEGRES	14
7.4	PASSAGE DE DEGRES	14
7.5	CONDITIONS DE VALIDATION DES DEGRES.....	15
7.6	EQUIVALENCES DES DEGRES (AVEC LA FEDERATION DELEGATAIRE)	17
7.7	LEXIQUE DES ABREVIATIONS PRESENTES DANS LES DEGRES.....	17
7.8	PRINCIPE DE PASSAGE ET DE VALIDATION DES DEGRES	18

2. ORGANISATION DE LA COMMISSION NATIONALE

2.1 COMPOSITION DE LA COMMISSION NATIONALE

Responsable national :

Mme	MARHOUM Daleila	daleila.marhoum@gmail.com
M	VEYSSIERE Fabrice	fabrice.veyssiere@wanadoo.fr

Membres :

Mme	CSERNAK Emilie	emilie.csernak@gmail.com
M	FAURE Jean-Michel	jeanmichel.faure1@orange.fr
Mme	GOMBAUD Stéphanie	stephanie.gombaud@orange.fr
Mme	GILLET Véronique	andre.gillet4@wanadoo.fr
M	LOPES David	davlopes87@gmail.com
Mlle	SCHWARTZ Alexandrine	alexandrine.schwartz@gmail.com
Mme	BILAU Grâce	grace.bilau.kim@gmail.com
Mme	DAHMANA Alya	twirling.montluel@hotmail.fr
Mme	DEMARQUE Stéphanie	steph.demarque@free.fr
Mme	LAIRY Tifenn	tifenn.lairy@hotmail.fr
M	LE MINOUX Clément	clement.leminoux@gmail.com
M	NEUMANN Joffrey	joffrey.neumann@orange.fr
Mme	PICARD Sandrine	sandrine.picard1973@gmail.com
Mme	RENARD Amélie	amelie.renard0311@outlook.fr

2.2 REPRESENTATION DE LA COMMISSION NATIONALE

Représentation des Régions

- | | |
|--------------------------------|---|
| ▪ Auvergne Rhône-Alpes : | Alya DAHMANA - Amélie RENARD - David LOPES |
| ▪ Bourgogne Franche-Comté : | Jean-Michel FAURE |
| ▪ Bretagne : | Tifenn LAIRY |
| ▪ Centre Val-de-Loire : | |
| ▪ Grand Est : | Joffrey NEUMANN - Alexandrine SCHWARTZ |
| ▪ Hauts de France : | Emilie CSERNAK - Sandrine PICARD |
| ▪ Nouvelle Aquitaine : | Daleila MARHOUM - Fabrice VEYSSIERE |
| ▪ Ile de France : | |
| ▪ Normandie : | |
| ▪ Occitanie : | |
| ▪ Pays de Loire : | Grâce BILAU - Stéphanie GOMBAUD - Véronique GILLET-
Stéphanie DEMARQUE – Clément LE MINOUX |
| ▪ Provence Alpes Côte d'Azur : | |
| ▪ Guadeloupe : | |

Représentant du comité directeur délégué à la commission nationale :

Mr	MENAGER Nicolas	nicolasmenager72@gmail.com
----	-----------------	----------------------------

Responsables des activités gymniques et d'expression 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, Occitanie, DOM	Responsable : Stéphanie DEMARQUE steph.demarque@free.fr
Zone blanche	Centre Val de Loire, Hauts de France, Ile de France, Normandie	Responsable : Fabrice VEYSSIERE fabrice.veyssiere@wanadoo.fr
Zone rouge	Auvergne Rhône Alpes, Bourgogne Franche Comté, Grand Est	Responsable : Alexandrine SCHWARTZ alexandrine.schwartz@gmail.com

2.4 FORMATRICES NATIONALES 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.

Zone bleue 1	Bretagne, Nouvelle Aquitaine, DOM	Responsable : Maëlle MORVAN coucouCmaielle@hotmail.fr
Zone bleue 2	Pays de la Loire, Occitanie, DOM	Responsable : Anne-Cécile LE CAPITAINE annc-lecapitaine@hotmail.fr
Zone blanche	Centre Val de Loire, Hauts de France, Ile de France, Normandie	Responsable : Daleila MARHOUM daleila.marhoum@gmail.com
Zone rouge	Auvergne Rhône Alpes, Bourgogne Franche Comté, Grand Est	Responsable : Cindy BONIN cindybonin01@gmail.com

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.

Les responsables nommés sont Jean-Michel Faure et Yves Lambert.

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 chartre 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. RESC Compétitions individuelles
- des compétitions Equipe & Duo : cf. RESC compétitions duo, RESC compétition équipe, RESC compétition combiné.

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 définis dans le référentiel.
 - 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 ne répondant pas à ces conditions, 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 15 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 avoir validé la session de formation AF2 au minimum. Dans l'idéal, il 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 6^{ème} degré – dans la limite des enseignements que peut délivrer l'animateur.
- Passage des degrés du 1^{er} au 6^{ème} degré – dans la limite des extensions degrés détenues par 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 extensions de degrés détenues par 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 et les services du siège.

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.

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 au minimum avoir validé la session de formation AF2. 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 AF1, 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) ou au minimum validé le module AF2, peuvent encadrer les groupes en autonomie, dans la limite du niveau qu'il leur a été attribué (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 AF1, 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) ou au minimum validé la session de formation AF2, peuvent encadrer les groupes en autonomie, dans la limite du niveau qui leur a été attribué (groupe de 12 twirlers maximum).

6.2.3 STAGES FEDERAUX

Les stages fédéraux 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. Des animateurs en cours de formation, ayant au minimum le module AF1, peuvent participer à l'animation de ce stage et encadrer des groupes de 12 twirlers maximum.

6.2.4 SESSIONS DE FORMATION

Pour les sessions de formation (AF1 / AF2), le responsable de stage doit avoir suivi la formation « Formateur » (se rapprocher de la Commission Nationale twirling pour avoir la liste des Formateurs). Les sessions de formations post BAF (Animateur Expert, Formateur, etc.) seront obligatoirement sous la responsabilité d'un cadre fédéral.

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).
- PSC1. Prévention et Secours Civique niveau 1, 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 dans l'année des 15 ans.

Les stagiaires sont formés à assister les entraîneurs diplômés en association. Ils sont alors considérés « en cours de formation » et peuvent, à ce titre, intervenir lors des stages départementaux et régionaux, sous la tutelle d'un animateur diplômé.

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 création d'une chorégraphie individuelle.
- Les bases du fonctionnement du corps humain.

Le **module « AF2 »** est accessible dans l'année des 16 ans.

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 (tous niveaux)
- La création d'un échauffement complet en lien avec des objectifs de séances
- Les aspects techniques (terminologie, méthodologie, etc.) liés à la discipline.
- Le fonctionnement du corps humain
- Les procédures à suivre en cas accident
- Des mises en situation psychopédagogiques.

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

- D'animer des stages de perfectionnement du 1^{er} au 6^{ème} degré en autonomie, dans la limite des enseignements de degrés validés. Pour les autres niveaux il doit être accompagné d'un animateur expérimenté.
- D'être responsable technique des stages départementaux, dans la limite des enseignements de degrés validés et 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 6^{ème} degré, dans la limite des extensions de degrés validées.

** A défaut d'avoir le diplôme « BAF », les animateurs ayant validé l'AF2 pourront être responsables des stages départementaux en attendant de valider le diplôme « BAF ». Cependant la commission nationale encourage fortement ces animateurs d'achever leur démarche et de valider l'ensemble des modules afin d'obtenir le diplôme du Brevet d'Animateur Fédéral (BAF).*

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 les degrés en autonomie dans la limite des enseignements de degrés validés et d'enseigner les autres niveaux accompagné d'un animateur expérimenté.
- 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 extensions de degrés acquises.
- 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 »

C'est une seconde spécialisation possible post-BAF.

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.
Lorsqu'un formateur encadrera un module (AF1 / AF2) pour la première fois, il devra être accompagné par un formateur expérimenté.

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

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.

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 les demandes d'équivalence, la Commission Nationale de Formation les valide.

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 mouvements seront identifiés en deux familles :

- Les mouvements « Fondamentaux » identifiés en caractères gras dans les tableaux d'écriture des degrés.
- Les mouvements de « Transition ». Par définition ce sont tous les autres mouvements du degré.

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 à 6) doivent 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 ayant validé le module AF2.

Les animateurs, délivrant les degrés, doivent être autorisés. Pour ce faire la mention « peut délivrer le ... degré » doit apparaître dans son livret individuel. L'animateur pourra alors délivrer les degrés, dans la limite de ce qui lui a été autorisé. L'animateur aura l'occasion de passer les extensions de degrés supérieurs à chaque recyclage annuel.

Lorsqu'un twirler passe un degré, en cas d'échec, il pourra le passer une seconde fois (uniquement) dans la même journée avec le même cadre sous la double condition :

- qu'il puisse retravailler le degré avant de le tenter à nouveau.
- que les conditions d'organisation le permettent (disponibilité de la salle, de l'AF, ...).

Il est 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 départemental individuel et après le championnat national équipes).

Les 1^{er} et 2^{ème} degré se passent en étape (chaque « série » étant considérée comme une étape). 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.

7.5 CONDITIONS DE VALIDATION DES DEGRES

Chaque degré ou série (pour le 1^{er} et 2^{ème} degré) comporte des ponctuels puis un ou des enchaînements. La présentation de ces deux parties dans cet ordre (ponctuel 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 ou des enchaînements (selon degré / série).
- 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

1. Pour les 1^{er} et 2^{ème} degré

- Il est composé de 5 ou 3 séries suivant le degré. Pour être validé et donner le droit à être reconnu comme « degré validé » il faut que toutes les séries soient validées individuellement.
- L'ordre de passage des séries n'est pas imposé.
- Enchaînement parfaitement réalisé (sans erreur) → série validée.
- Au maximum une erreur sur un mouvement fondamental et une erreur sur un mouvement de transition sont autorisées 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 présenter 3 fois maximum.
- Si une série est effectuée avec plus d'erreurs, la série n'est pas validée.
- 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 1^{er} 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.

2. Du 3^{ème} au 6^{ème} degré

- Passage de toutes les séries le même jour, dans le même temps de passage.
- L'ordre de passage des séries n'est pas imposé.
- Enchaînement parfaitement réalisé (sans erreur) → degré validé.
- Enchaînement avec un maximum de 3 erreurs sur les mouvements « Fondamentaux » et 3 erreurs sur les mouvements de « Transition » sur l'ensemble des séries : le ou les mouvement(s) sera(ont) demandé(s) à l'issue des enchaînements avec la possibilité de le présenter 3 fois maximum.
- Pour être validé, les mouvements refaits doivent être montrés réussis.
- Si le degré est effectué avec plus d'erreurs, le degré n'est pas validé.
- 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).
- Pour le 3^{ème} degré, le corps est une série à valider, il convient de lui apporter les tolérances de la grille de cotation jugement.
- Rappel : Les mouvements précédés du signe " + " sont considérés comme un seul mouvement, et doivent être passés enchaînés.
- Le degré est validé avec zéro erreur.
- Les mouvements redemandés seront présentés dans une limite de 3 chances au maximum par mouvement.

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 les enchaînements.

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

Pour les 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} degrés, à l'issue du passage, un test de terminologie sur 3 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.

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

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

- Tricherie
- Axe
- Plan
- Oubli d'un mouvement « Fondamental »
- 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)

Ci-dessous le tableau de correspondance des degrés, ainsi que la procédure à suivre pour validation des équivalences :

- **1^{er} degré FFSTB = 2^{ème} degré FSCF**
après validation des « Fondamentaux » en ponctuel.
- **2^{ème} degré FFSTB = 3^{ème} degré FSCF**
après validation des « Fondamentaux » en ponctuel jusqu'au 3^{ème} degré.
- **3^{ème} degré FFSTB = 4^{ème} degré FSCF**
après validation des « Fondamentaux » en ponctuel jusqu'au 4^{ème} degré.
- **4^{ème} degré FFSTB = 5^{ème} degré FSCF**
après validation des « Fondamentaux » en ponctuel jusqu'au 5^{ème} degré.
- Il n'y a pas d'équivalence pour le 6^{ème} degré FSCF, celui-ci se passe dans son intégralité.
Les conditions de validation sont les mêmes que pour les passages de degrés.

Si l'équivalence n'est pas obtenue, possibilité de présenter le degré inférieur, en suivant la procédure ci-dessus.

Ce système d'équivalence permet d'intégrer le cursus de nos degrés. Après une première équivalence obtenue par un twirler issu de la fédération délégataire, le twirler doit passer les degrés supérieurs de la FSCF.

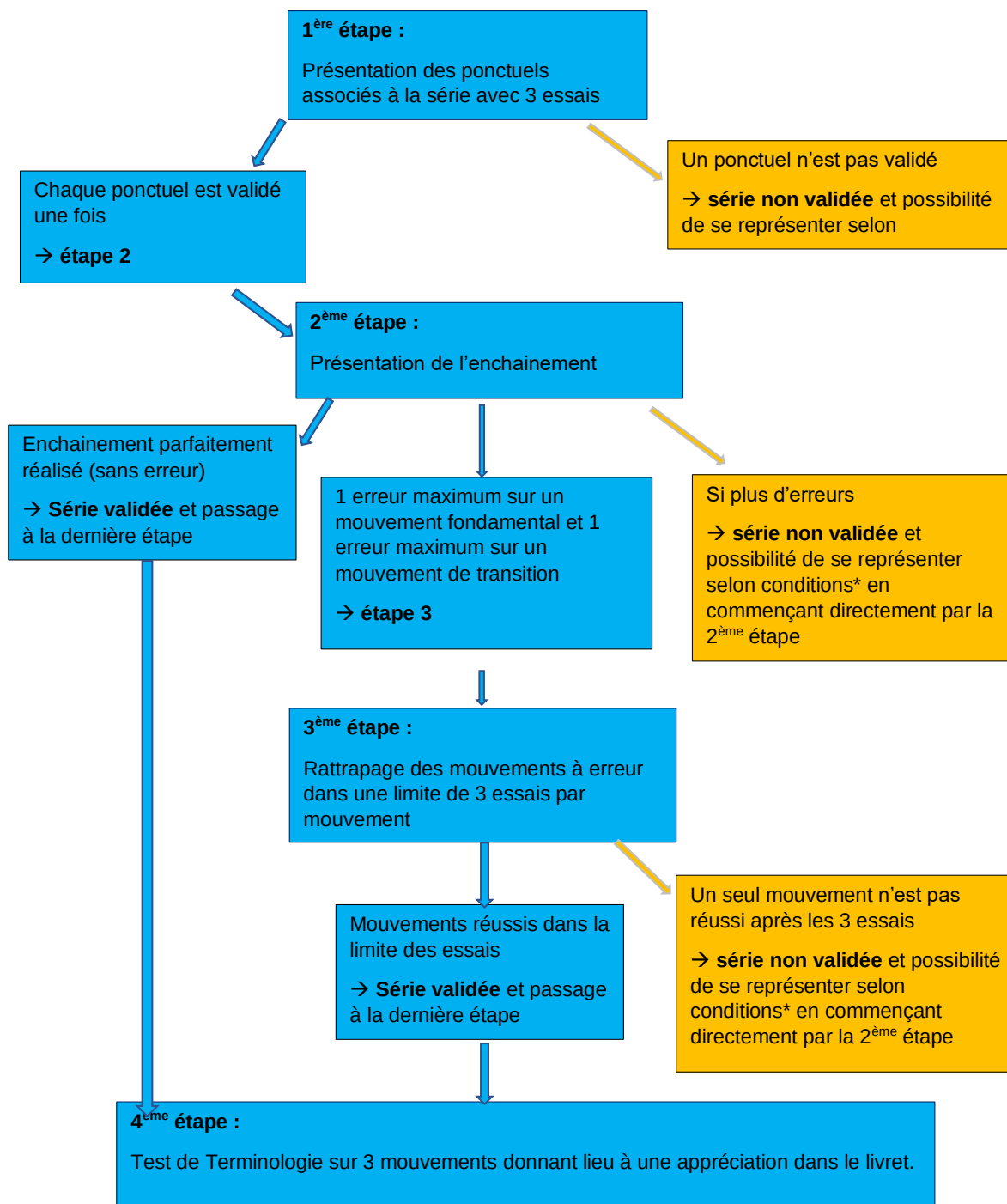
Une équivalence ne peut être demandée que sur présentation du livret individuel FFSTB du twirler, faute de quoi il devra passer tous les degrés FSCF à partir du 1^{er} degré.

7.7 LEXIQUE DES ABREVIATIONS PRESENTES DANS LES DEGRES

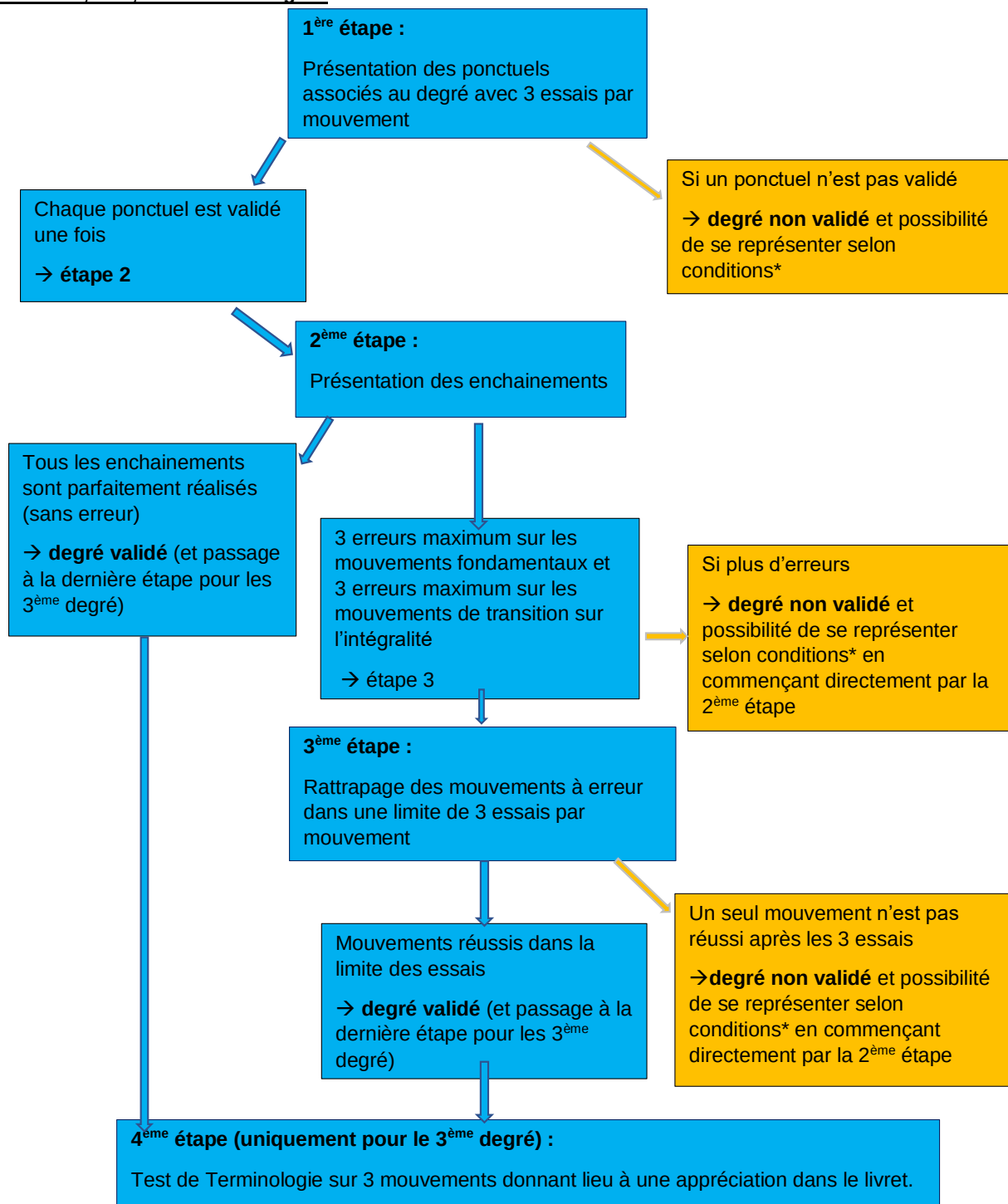
MD	Main Droite	MG	Main Gauche
CF1	Corps Face 1	C diago A	Corps diagonale A
BD	Bras Droit	BG	Bras Gauche
JD	Jambe Droite	JG	Jambe Gauche
PD	Pied Droit	PG	Pied Gauche
H	Horizontal(e), Horizontaux	V	Vertical(e), Verticaux
T	Tour	OB	Oblique Basse
OA	Oblique en l'Air	BOB	Bras Oblique Basse
BHL	Bras Horizontale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

7.8 PRINCIPE DE PASSAGE ET DE VALIDATION DES DEGRES

Pour chaque série du 1^{er} et 2^{ème} degré :



Pour le 3^{ème}, 4^{ème}, 5^{ème} et 6^{ème} degré :



1er DEGRE

Série Corps (1er)

Ponctuel	N°	Corps	Bâton - Bras
	1	Tour pivot vers la G *	Bras position tour
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 les 2M à la taille
	5 à 8	Soubresaut *, après réception, revenir en position fermeture	2 M à la taille
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*	
Phase 7	1 -2	Effectuer 3/8 de tour vers la G pour arriver C en Diago C	2 M à la taille
	3 à 6	Effectuer 4 pas talon-fesse en commençant par poser le PG devant en montant le PD derrière	2 M à la taille
	7-8	Retour CF1, PD devant PG en ext°	Bras position fermeture

Série Verticale (1er)

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
	3-4		MD
	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 (1er)

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 (1er)

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 (1er)

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*

2ème DEGRE

Série Corps (2eme)

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°	2 BOB
		-Si illusion à G, ramener PD devant PG, J en ext°	
	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 à 6	2 tours pivot * vers la G	B position tour
	7-8	Position fermeture *	
Phase 5	1-2	- Si Roue à D: décaler PD à D, CF1	2 BOB
		-Si Roue à G: décaler PG à G, CF1	
	3 à 6	Roue * et revenir P écarts à plat	
	7-8	- Si Roue à D: ramener PG derrière PD, J en ext°, position fermeture*	Fermeture *
		-Si Roue à G: ramener PD devant PG, J en ext°, position fermeture*	Fermeture *

Série Verticale (2eme)

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 (2eme)

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.

3ème DEGRE

Ponctuels	Numéro	Corps	Bâton - Bras
	1	2 tours pivots vers la G	L 2T*
	2		1 Neck-roll *
	3	Début CF4	Fish envers* + Vague* + Bascule* + 1/2 Fujimi end. *MD
	4		2 éjections G

Série Corps (3eme)

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	
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	
	5-6	Tendre la JG à G, attitude * sur le coté au sol	Cercle env. BG, tête à D, MD posée 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	1 tour pivot vers la G	2B position tour
	7-8	+ 1 tour en-dehors retiré sur JB (PG sur le tibia D)	

Série Verticale (3eme)

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	Fish end.* MD
	5-6		
	7-8	Retour CF1	+ Vague*MD
Phase 8	1-2		+ vague * MG
	3-4		+ Ouverture latérale * MD
	5-6		
	7-8	1/2 tours vers la G, CF3	lâcher cou V MD ratt même main * (1 révolution)
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 (3eme)

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 révolutions minimum)
	7-8	Position fermeture *, CF1	Fermeture*

4ème DEGRE

Ponctuels	Numéro	Corps	Bâton - Bras
	1		L2T* rat Cat 1
	2		Fujimi entier départ MD
	3		2 Neck-roll *

Série Verticale (4eme)

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)
	3-4		ratt MD dessous
	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 croisée 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 (4eme)

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 la D vers la 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 raz 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

<u>Enchainement</u>	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		

5ème DEGRE

Ponctuels	Numéro	Corps	Bâton - Bras
	1		Coude-Coude * x 2 + 3 éjections G *
	2		Lancer H accro ou ill
	3		Rouler Epaule / cou / bloc bloc / cou / épaule

Série Verticale (5eme)

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	Epaule 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		
	3-4	CF1	+ Vague * MD
	5-6	CF1	+ Vague * MG
	7-8		+ Bascule * MG
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		
	3 à 6	1/4 de tour vers la G, retour CF1	Bâton bloqué MG à H, changement de main par-dessous avec cercle env. du BD vers F1
	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 (5eme)

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 sous épaule, BG tendu à G
	3-4		
	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

6ème DEGRE

Ponctuels	Numéro	Corps	Bâton - Bras
	1		Lancer V* + engagement + ratt = valeur 7 points minimum (Cf. Grille de Cotation 6eme degré)
	2		Passage dos*
	3		3 Neck-roll *

Série Verticale (6eme)

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 roulers différents enchainés (sans changement poignet) = valeur 7 points minimum (Cf. Grille de Cotation 6eme degré)
Phase 14	1 à 8		

Série Horizontale (6eme)

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

PREMIER DEGRE - VALIDATION DES MOUVEMENTS

SERIE CORPS	
FONDAMENTAUX	VALIDER
Tour Pivot	
Passage au sol	
4 positions de Danse	
Soubresaut	
Battements FD, LD, LG, FG	
Roulade costale	
MOUVEMENTS DE TRANSITION A REFAIRE (1 maximum)	

SERIE HORIZONTALE	
FONDAMENTAUX	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	
MOUVEMENTS DE TRANSITION A REFAIRE (1 maximum)	

SERIE PRETZEL	
FONDAMENTAUX	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	
MOUVEMENTS DE TRANSITION A REFAIRE (1 maximum)	

SERIE VERTICALE	
FONDAMENTAUX	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.	

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

1/2 fig 8 env. MG + doigt env. MG		Rouler env. sur le poignet MG	
Lancer V. ratt MD		Rouler coude MD	
Lâcher Sans rotation MD ratt dos MG		Rouler taille MD	
MOUVEMENTS DE TRANSITION A REFAIRE (1 maximum)		MOUVEMENTS DE TRANSITION A REFAIRE (1 maximum)	

DEUXIEME DEGRE - VALIDATION DES MOUVEMENTS

SERIE CORPS	
FONDAMENTAUX	VALIDER
Pas chassé+ pas+ jeté	
Attitude	
Débouler vers la G	
Illusion simple	
2 tours pivots	
Roue	
MOUVEMENTS DE TRANSITION A REFAIRE (1 maximum)	

SERIE VERTICALE	
FONDAMENTAUX	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)	
MOUVEMENTS DE TRANSITION A REFAIRE (1 maximum)	

SERIE HORIZONTALE	
FONDAMENTAUX	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	
MOUVEMENTS DE TRANSITION A REFAIRE (1 maximum)	

TROISIEME DEGRE - VALIDATION DES MOUVEMENTS

SERIE CORPS	
FONDAMENTAUX	VALIDER
Illusion croisée	
2 jetés	
1 tour pivot vers la G + 1 tour piquet inverse sur JD, vers la G	

SERIE VERTICALE	
FONDAMENTAUX	VALIDER
Lancer 2 tours	
1 Neck-roll	
Fish env. + Vague + Bascule + 1/2 Fujimi end. MD	

SERIE HORIZONTALE	
FONDAMENTAUX	VALIDER
Transformation H + lâcher H (2 révolutions) ratt MD MR	
Flip end. H MD + Flip end. H MD repoussé MG	
Lâcher H derrière le dos	

MOUVEMENTS DE TRANSITION A REFAIRE (3 maximum sur l'ensemble des séries)

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	

Rouler épaule cou	
Lancer H 1 tour	

QUATRIEME DEGRE - VALIDATION DES MOUVEMENTS

SERIE VERTICALE	
FONDAMENTAUX	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	
FONDAMENTAUX	VALIDER
2 Neck-roll	
Rouler épaule cou épaule	

CINQUIEME DEGRE - VALIDATION DES MOUVEMENTS

SERIE VERTICALE	
FONDAMENTAUX	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	
FONDAMENTAUX	VALIDER
Lancer H accro ou illusion	
Rouler épaule cou bloc bloc cou épaule	
2 Neck-roll ratt MG sous épaule	

SIXIEME DEGRE - VALIDATION DES MOUVEMENTS

SERIE VERTICALE	
FONDAMENTAUX	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	
FONDAMENTAUX	VALIDER
3 Neck-roll	

Lancer H 1 tour attitude	
1 Neck-roll boc bloc rouler cou	
Lancer H 2 tours	
MOUVEMENTS DE TRANSITION A REFAIRE (3 maximum)	

Flip H end. Épaule ratt sous épaule	
1 Neck-roll MG	
Lancer H 1 tour débouler-attitude	
MOUVEMENTS DE TRANSITION A REFAIRE (3 maximum)	

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	
MOUVEMENTS DE TRANSITION A REFAIRE (3 maximum)	