

PROGRAMME FEDERAL D'ACTIVITE

TWIRLING

SAISON 2023-2024

FÉDÉRATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE

WWW.FSCF.ASSO.FR



1. TABLE DES MATIERES

2.	ORGANISATION DE LA COMMISSION NATIONALE.....	2
2.1	Composition de la commission nationale.....	2
2.2	Représentation de la commission nationale	2
2.3	Responsables techniques de zone	3
2.4	Formateurs nationaux juges techniques	3
2.5	Formateurs nationaux présidents de jurys – responsables administratifs – compteurs chutes.....	3
3.	GENERALITES.....	5
3.1	Types de championnat	5
3.2	Titres nationaux	5
3.3	Autorisations et licences.....	5
3.4	Exécution 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 compétitions nationales	7
5.2	Mise en place et ordre de passages des individuels, duos, équipes et combinés	7
5.3	Commissaires.....	7
5.4	Matériel et imprimés pour Jurys	7
5.5	Sonorisation.....	7
5.6	Récompenses.....	7
5.7	Demande d'organisation d'une manifestation nationale	8
6.	TECHNICIENS : ROLES, MISSIONS, FORMATION	9
6.1	Référentes techniques : rôles et missions	9
6.2	Organisation des stages TECHNIQUES et sessions de formation.....	10
6.3	Formation des animateurs fédéraux et formateurs	11
7.	DEGRES	15
7.1	Maintien corporel.....	15
7.2	Base de travail (Hors passage)	15
7.3	Composition des degrés.....	15
7.4	Passage de degrés	16
7.5	Conditions de validation des degrés	16
7.6	Equivalences des degrés (avec la fédération délégataire)	18
7.7	Lexique des abréviations présentes dans les degrés	18
7.8	Principe de passage et de validation des degrés.....	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
Mme GOMBAUD Stéphanie stephanie.gombaud@orange.fr
Mme GILLET Véronique andre.gillet4@wanadoo.fr
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
- Bourgogne Franche-Comté :
- Bretagne : Tifenn LAIRY
- Centre Val-de-Loire :
- Grand Est : Joffrey NEUMANN - Alexandrine SCHWARTZ
- Hauts de France : Emilie CSERNAK - Sandrine PICARD
- Nouvelle Aquitaine : Fabrice VEYSSIERE
- Ile de France : Daleila MARHOUM
- 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 nicolasmenger72@gmail.com

Responsable Adjoint du service Activités et formations 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 sabrinalabi@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.

Zone bleue 1	Bretagne, Nouvelle-Aquitaine, DOM	Responsable : Clément LE MINOUX Clement.leminoux@gmail.com
Zone bleue 2	Pays-de-la-Loire, Occitanie	Responsable : Anne-Cécile LE CAPITAINE annc-lecapitaine@hotmail.fr
Zone blanche	Centre-Val-de-Loire, Hauts-de-France, Ile-de-France, Normandie	Responsable : Maëlle MORVAN coucouCmaïelle@hotmail.fr
Zone rouge	Auvergne-Rhône-Alpes, Bourgogne-Franche-Comté, Grand-Est	Responsable : Emilie CSERNAK emilie.csernak@gmail.com

2.5 FORMATEURS NATIONAUX PRESIDENTS DE JURYS – RESPONSABLES ADMINISTRATIFS – COMPTEURS CHUTES

Les formatrices et formateurs de Président de Jury (PJ), Responsables Administratifs (RA) et Compteurs Chutes (CC) 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	Responsable : Véronique GILLET Andre.gillet14@wanadoo.fr
Zone blanche	Centre-Val-de-Loire, Hauts-de-France, Ile-de-France, Normandie	Responsable : Sandrine PICARD sandinepicard1973@gmail.com.fr
Zone rouge	Auvergne-Rhône-Alpes, Bourgogne-Franche-Comté, Grand-Est	Responsable : Fabrice LEGENDRE Fabrice44270@gmail.com

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 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
 - 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 MANIFESTATION 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. TECHNICIENS : ROLES, MISSIONS, FORMATION

6.1 REFERENTES TECHNIQUES : ROLES ET MISSIONS

Les référents techniques peuvent intervenir au niveau départemental, régional et national.

	Référent technique départemental	Référent technique régional	Référent de zone
Nommé par ...	L'Equipe Technique Départementale (si elle existe)	L'équipe Technique Régionale	La Commission Nationale
Diplôme validé	Brevet d'Animateur Fédéral (ou au minimum l'AF2)	Animateur Expert	Animateur Expert Référent (Nomination)
Missions organisationnelles	<ul style="list-style-type: none"> Assurer la mise en place des stages de degrés départementaux du 1^{er} au 5^{ème} degré Assurer la mise en place de passages de degrés (dans la limite des degrés que peut délivrer l'AF) Assurer la mise en place de stage(s) gym, danse, bâton, ... en fonction de la demande de son territoire 	<ul style="list-style-type: none"> Assurer la mise en place des stages de degrés régionaux du 1^{er} au 6^{ème} degré et s'assurer de la mise en place de stages dans les départements en collaboration avec les BAF (ou AF2) Assurer la mise en place de passages de degrés (dans la limite des degrés que peut délivrer l'AE) Assurer la mise en place de stage(s) gym, danse, bâton, ... en fonction de la demande de son territoire 	<ul style="list-style-type: none"> Assurer sur son territoire toutes les missions techniques confiées aux AE S'assurer de la mise en place de stages dans sa zone en collaboration avec les AE
Missions techniques		<ul style="list-style-type: none"> Assurer la mise en place du recyclage régional des AF1, AF2 et BAF Assurer la mise en place des tests de détection d'erreurs (1 test au minimum, 3 au maximum) 	<ul style="list-style-type: none"> Assurer sur son territoire toutes les missions spécifiques confiées aux AE Accompagner les AE et BAF sur les territoires Répondre aux différentes questions et sollicitations des AE et/ou BAF de la zone dont il a la responsabilité

6.2 ORGANISATION DES STAGES TECHNIQUES ET SESSIONS DE FORMATION

6.2.1 STAGES DEPARTEMENTAUX, REGIONAUX ET NATIONAUX

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.

	Stages départementaux	Stages régionaux	Stages nationaux
Orga-nisé par ...	Le Comité Départemental ou l'Equipe Technique Départementale	Le Comité Régional ou l'Equipe Technique Régionale	Le siège fédéral ou la Commission Nationale
Respon-sable*	BAF ou AF2 (au minimum)	AE	AER
Encadrement	<ul style="list-style-type: none"> Tous les animateurs intervenant sur des stages techniques doivent être diplômés et recyclés pour la saison en cours Des animateurs en cours de formation, ayant au minimum le module AF1, peuvent participer à l'animation des stages sous la tutelle d'un animateur diplômé (AF2, BAF ou AE) 		
	<ul style="list-style-type: none"> AF1 : 8 twirlers max AF2/ BAF/ AE/ AER : 12 twirlers max 	<ul style="list-style-type: none"> AF1 : 8 twirlers max AF2/ BAF/ AE/ AER : 12 twirlers max 	<ul style="list-style-type: none"> AF2/ BAF/ AE/ AER : 12 twirlers max

* Le responsable de stage a la responsabilité :

- De l'équipe d'animateurs présente sur le lieu du stage
- Des twirlers présents sur le lieu du stage
- Du bon déroulement de la journée technique (relation AF/AF, AF/Twirlers, AF/Dirigeants d'association, sécurité, ...)
- Du respect de l'application des méthodes d'enseignement et des valeurs de la fédération

6.2.2 SESSIONS DE FORMATION DES ANIMATEURS FEDERAUX

Pour les sessions de formation (AF1/AF2), le responsable de la session, ainsi que tous les formateurs, doivent obligatoirement avoir suivi la formation de « Formateur ».

Avant d'être responsable d'une session de formation, il est préférable d'avoir encadré plusieurs sessions avec des cadres expérimentés.

6.3 FORMATION DES ANIMATEURS FEDERAUX ET FORMATEURS

6.3.1 LE BREVET D'ANIMATEUR FEDERAL (BAF)

Pour obtenir le brevet d'Animateur Fédéral (BAF), il convient de valider les modules de formation suivants :

- AF1 : Animateur Fédéral de Niveau 1
- AF2 : Animateur Fédéral de Niveau 2
- UFF : Unité de Formation Fédérale, sessions organisées par les territoires (Comités départementaux et/ou régionaux)
- PSC1 : Prévention et Secours Civique Niveau 1, sessions organisées par des organismes habilités (se rapprocher de son Comité Régional pour avoir des informations)
- 50h00 de pratique en association

NB : Il n'y a pas d'ordre chronologique pour suivre ces modules (excepté le module « AF1 » qui doit être suivi avant le module « AF2 »).

		Âge d'entrée en formation	Prérequis	Contenu de formation
BAF	AF1	L'AF1 n'est pas un diplôme mais bien un module de formation du BAF. Les stagiaires sont évalués sur un niveau de compétences (cf référentiel de formation).		
		15 ans dans l'année civile	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les mouvements techniques des 1^{er} et 2^{ème} degré 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Théorique</u> : bases de fonctionnement du corps humain, attitudes et relations de l'animateur, méthodes d'apprentissage, prise en main d'un groupe, règlements fédéraux, terminologie • <u>Spécifique</u> : Enseignement des mouvements de base du twirling, prise en charge d'une partie de l'échauffement, outils de création de chorégraphie en individuel (1^{er}/2^{ème} degré), règles de sécurité, mises en situation
	AF2	16 ans dans l'année civile	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir suivi la formation AF1 • Connaître les mouvements techniques du 1^{er} au 5^{ème} degré 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Théorique</u> : fonctionnement du corps humain, relations du BAF, organisation fédérale et législation, règlements fédéraux, terminologie • <u>Spécifique</u> : Enseignement des mouvements du 1^{er} au 5^{ème} degré, création d'un échauffement complet (en lien avec les objectifs de séance), méthodologie de passage de degrés, outils de création de chorégraphie en individuel (3^{ème}/4^{ème}/5^{ème} degré), en équipe et en duo, règles de sécurité, mises en situation

Le module AF1 a pour but de former le stagiaire à :

- Assister un animateur expérimenté au sein de son association (participer à l'encadrement d'un groupe et conduire une partie de séance)
- Assister les AF2, BAF et/ou AE lors de stages techniques

Une fois formé, l'AF1 pourra travailler les différentes compétences sur lesquelles il a été évalué durant la session de formation et ainsi les renforcer avant de se présenter au module AF2.

Une fois validé, le « Brevet d'Animateur Fédéral » (BAF) permet :

- D'encadrer une séance complète en autonomie au sein de son association
- 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

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

6.3.2 LES SPECIALISATIONS POST-BAF :

	Âge d'entrée en formation	Prérequis/ Missions	Contenu de formation
Animateur Expert	17 ans révolus au premier jour de la formation (diplôme délivré à 18 ans)	<ul style="list-style-type: none"> • Être titulaire du diplôme du BAF • Avoir une solide expérience dans l'animation technique du twirling 	<ul style="list-style-type: none"> • Décomposer, comprendre, enseigner et corriger tous les mouvements pour accompagner les twirlers vers un niveau supérieur • Coordonner des objectifs sur une saison, définir le programme d'actions et planifier une saison sportive sur le territoire • Accompagner les AF de son territoire et repérer les futurs AF • Être capable de comprendre le mécanisme d'innovation
Formateur	17 ans révolus au premier jour de la formation (diplôme délivré à 18 ans)	<ul style="list-style-type: none"> • Être titulaire du diplôme du BAF 	<ul style="list-style-type: none"> • Analyser le rôle du formateur • Repérer et comprendre les processus d'apprentissage • Élaborer un objectif pédagogique • Organiser et animer la progression pédagogique pour atteindre les objectifs • Choisir des méthodes et outils pédagogiques adaptés • Comprendre, créer et gérer la dynamique de groupe • Évaluer la progression des apprenants • Communiquer avec plus d'aisance et de clarté

Une fois validé, le diplôme **d'Animateur Expert (AE)** permet :

- D'encadrer en autonomie, y compris le haut niveau
- D'animer et d'organiser des stages de perfectionnement du 1^{er} au 6^{ème} degré en autonomie
- D'être responsable technique des stages régionaux sous réserve d'être majeur
- De délivrer les degrés du 1^{er} au 6^{ème} degré, dans la limite des degrés que peut valider l'animateur
- D'être référent régional technique
- De mettre en place le recyclage régional des AF sur son territoire
- De mettre en place des tests de détection d'erreurs

Une fois validé, le diplôme **de formateur** permet d'encadrer et d'organiser des sessions de formation.

La formation de formateur est composée de 3 modules (à réaliser idéalement dans l'ordre ci-dessous) :

- Participer à la session de formateur niveau 1 (multi-activités, organisée par le siège fédéral)
- Participer en tant qu'encadrant à une session de formation spécifique à l'activité (stage pratique) en tant que formateur, sous la tutelle d'un formateur confirmé (évaluation par le tuteur en fin de session)
- Participer à la session de formateur niveau 2 (multi-activités, organisée par le siège fédéral)

NB : Pour être formateur d'Animateur Expert il faut au préalable avoir validé le diplôme d'Animateur Expert.

6.3.3 RECYCLAGE ANNUEL – 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 AF1 (en cours de formation) ou AF2 ainsi que les animateurs diplômés du BAF
- Le recyclage national pour les animateurs experts

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

Les BAF peuvent également être concernés par le recyclage national. Il s'agira alors pour l'animateur de choisir s'il participe au recyclage national ou au recyclage régional organisé par sa région.

Il n'y a pas de durée de validité pour les diplômes acquis. Ainsi, même après plusieurs années d'inactivité, un animateur peut reprendre ses missions à la condition de participer au recyclage correspondant et de valider ce dernier. Il est possible d'être recyclé à un niveau inférieur (Animateur Expert ⇒ BAF) si un besoin en formation est nécessaire pour une remise à niveau des compétences.

Les formateurs doivent également se recycler régulièrement. Il s'agira de participer à un séminaire des formateurs ou à une rencontre de cadres au minimum tous les 4 ans.

6.3.4 DEMANDE D'EQUIVALENCE ET 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 fédéral (service formation) afin d'obtenir le dossier de demande d'équivalence.

La Commission Nationale étudiera les demandes au cas par cas. La Commission Nationale de Formation validera les équivalences ou allègements le cas échéant.

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).

Tous les degrés se passent en série. 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 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 enchainements, 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'enchainement.

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.

- 1ère étape : présentation des ponctuels.
- 2ème étape : présentation des enchainements.
- 3ème étape : rattrapage des mouvements à erreurs.
- 4ème étape : test de terminologie (pour les 1er, 2ème et 3ème 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) fléchi(e)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 RATTRAPAGES

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

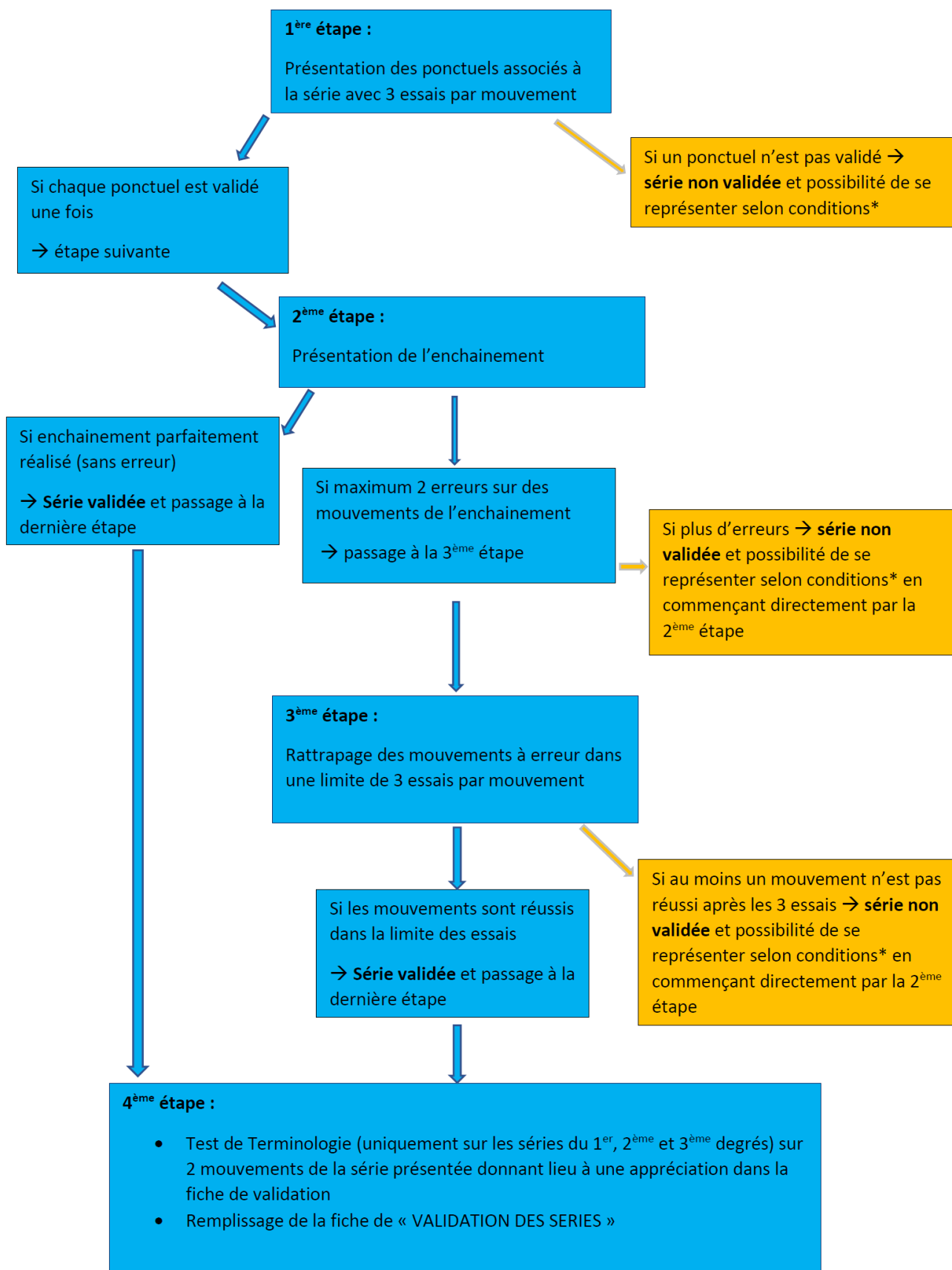
MD	Main Droite	MG	Main Gauche
CF1	Corps Face 1	C diago A	Corps diagonale A
BD	Bras Droit	BG	Bras Gauche
JD	Jambe Droite	JG	Jambe Gauche
PD	Pied Droit	PG	Pied Gauche
H	Horizontal(e), Horizontaux	V	Vertical(e), Verticaux
T	Tour	OB	Oblique Basse
OA	Oblique en l'Air	BOB	Bras Oblique Basse
BHL	Bras Horizontale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

7.8 PRINCIPE DE PASSAGE ET DE VALIDATION DES DEGRES

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 :



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 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 (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
1-2	Rouler Poignet* à l'H au-dessus de la tête MD		
Phase 2	3-4		4 Mouvements H* avec changement de M (2 MD end. Vers 2 MG env.)
	5-6		
	7-8		
	1-2	1 tour débouler * vers la G	4 mouvements H* env. MG en tournant, BG reste devant le corps en mouvement
3-4	Bloquer le bâton à l'H B tendu, Ball F4, MG poignet cassé, BG OA, MD dans le dos		
Phase 3	5-6	Décaler PG à G, P écarts à plat	+ lâcher le bâton sans rotation, ratt MD dans le dos
	7-8		
	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
Phase 4	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° -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 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 -Si Roue à G: décaler PG à G, CF1	2 BOB
	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

Série Corps (3eme)

Ponctuels	Numéro	Corps	Bâton - Bras
	1	Illusion croisée* sur JD	
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	
	7-8	+ 1 tour en-dehors retiré sur JB (PG sur le tibia D)	2B position tour

Série Verticale (3eme)

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		Changement de main à l'H devant les cuisses
	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		
	5-6		+ Ouverture latérale * MD
	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)

	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*

4ème DEGRE

Série Verticale (4eme)

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		Fish 1/2 tour (en commençant par fish end.) MD
Phase 2	1-2	1/2 tour (libre) arriver CF4	
	3-4		
	5-6		
	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	
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		Lancer V* 1 tour, ratt Cat 2
Phase 6	1-2		
	3-4		
	5-6		
	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)

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 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

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		

5ème DEGRE

Série Verticale (5eme)

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	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	
Phase 8	1-2		+ Fujimi end. MD
	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		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 (5eme)

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 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

Série Verticale (6eme)

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

Série Horizontale (6eme)

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	Appréciation	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

PREMIER 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	

DEUXIEME DEGRE - VALIDATION DES PRINCIPAUX MOUVEMENTS

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

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	

TROISIEME DEGRE - VALIDATION DES PRINCIPAUX MOUVEMENTS

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

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	

QUATRIEME 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	

CINQUIEME 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	

SIXIEME 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	