



LEXIQUE ECHANGE DUO NATIONALE 3 ET NATIONALE 2

DEFINITION D'UN ECHANGE	Soit les athlètes échangent leur bâton Soit c'est un athlète qui effectue un échange avec les 2 bâtons qu'il a en sa possession Soit c'est un échange de corps (déplacement du corps d'un athlète pour prendre la place de l'autre et vice versa) mais toujours avec trajet aérien du bâton qui lui reste sur place.
Passé Passé direct sans perte de contact	le bâton n'effectue pas un trajet aérien
Passé sans rotation	le bâton effectue un trajet aérien sans rotation
Echange en lâcher	le bâton effectue un trajet aérien avec 1 rotation minimum. L'engagement se fait sous forme de lâcher sans rotation autour du pouce.
Echange flippé / Echange Horizontal	le bâton effectue un trajet aérien avec 2 rotations minimum. L'engagement se fait avec rotation sous forme de lancer autour du pouce.
Echange engagement en décalé	les athlètes lancent leur bâton les uns après les autres. Il y a toujours un bâton en l'air.
A	représente un athlète (A1 premier athlète, A2 deuxième athlète ...)
B	représente un bâton (B1 premier bâton, B2 deuxième bâton ...)

DETAILS ECHANGE DUO N3 / N2

ECHANGES	FAÇON DE LANCER	EXPLICATION
Passé Passé direct sans perte de contact	Aucune	Le bâton se donne de la main à la main il n'y a pas de notion de trajet aérien
E Passé sans rotation du bâton (H/V)	Passé passe sans rotation	Le bâton peut être lancé sur le plan vertical ou horizontal
E en lâcher avec rotation décalé	Echange en lâcher	Les bâtons partent en décalé - sur place . A1 lance à A2, A2 à A1
E en lâcher avec rotation sur place	Echange en lâcher	Les bâtons partent en même temps
E flippé sur place décalé	Echange en flippé	Les bâtons partent en décalé - sur place . A1 lance à A2, A2 à A1
2 B avec changement de Main	Lancé flippé	1 athlète lance 1 bâton et effectue un changement de main dans l'axe avec l'autre bâton - puis il réceptionne le 1er bâton lancé main gauche ou main droite
E flippé sur place ensemble	Echange flippé	Les bâtons partent en même temps
2 B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation - ratt. B1)	Lancé flippé	A1 a 2 bâtons - A2 n'a pas de bâton A1 lance le 1er bâton pour lui, lance le 2ème bâton pour A2 et rattrape le 1er lancé.
2 B (pretzel)	Lancé flippé	1 athlète lance 1 bâton et effectue un pretzel (Changement de main dans l'axe + cercle + changement de main sous bras droit) avec l'autre bâton - puis il réceptionne le 1er bâton lancé main droite
E Horizontal décalé par 2 éléments	Echange Horizontal avec rotation	Les bâtons partent en décalé - sur place
Echange en Rouler / Maniement Tranche Précédente		Les athlètes effectuent en échange et ensemble un élément technique (roulé ou maniement) dans la tranche précédente
E dos à dos (1/2 tour)	Echange flippé	Les athlètes sont dos à dos, lancent leur bâton sur place, prennent la place de l'autre et rattrapent le bâton
2 B lâcher (2 bâtons ensemble)	Echange en lâché	A1 a 2 bâtons - A2 n'a pas de bâton A1 lâche les deux bâtons tenus dans la même main, en même temps, soit il rattrape les deux, soit il en rattrape 1 et A2 rattrape l'autre
E 1 tour	Echange flippé	Les bâtons partent ensemble - Les 2 athlètes effectuent un tour twirling
E Horizontal	Echange Horizontal avec rotation	Les bâtons partent ensemble - sur place

DETAILS ECHANGES DUO N2

E flippé en déplacement ensemble	Echange flippé	Tous les bâtons partent en même temps - sur place.
E 2 tours	Echange flippé	Les bâtons partent ensemble - Les 2 athlètes effectuent 2 tours twirling
E horizontal 1 tour	Echange Horizontal avec rotation	Les bâtons partent ensemble - Les 2 athlètes effectuent 1 tour twirling
E dos à dos (1 tour complet)	Echange flippé	Les athlètes sont dos à dos, lancent leur bâton sur place, tournent dos à dos jusqu'à reprendre leur place
2B (1 tour)	Lancé flippé	1 athlète lance 1 bâton et effectue 1 lancé tour twirling rattrapage MD ou MG et réceptionne le 2ème bâton MD
2B (Roulers / Maniement Tranche Précédente)	Lancé flippé	1 athlète lance 1 bâton et effectue un maniement ou un rouler de la tranche précédente avec l'autre bâton - puis il réceptionne le 1er bâton lancé main droite
2B (Rouler / Maniement 2 tranches précédentes + renvoi)	Lancé flippé	A1 lance 1 bâton et effectue un maniement ou un rouler de 2 tranches précédentes avec l'autre bâton - puis il réceptionne le 1er bâton lancé main droite - lance le 2ème bâton pour A2 et rattrape le 1er lancé.
E en rouler / maniement Tranche Précédente		Les athlètes effectuent en échange et ensemble un élément technique (rouler ou maniement) dans la tranche précédente
E avec 1 tour danse (par 1 élément)	Echange flippé	Les bâtons partent ensemble - 1 athlète effectue un élément pivot danse présent dans le barème
E avec technique de corps	Echange flippé	Les bâtons partent ensemble - les 2 athlètes effectuent un élément majeur équivalant à 2 tours
E flippé avec soit eng ou ratt Cat.1 par 1 élément	Echange flippé	Les bâtons partent ensemble - 1 élément effectue un engagement ou un rattrapage de catégorie 1