

**LEXIQUE ECHANGE EQUIPE
NATIONALE 2 ET NATIONALE 3**

Les échanges

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 Passé sans rotation Echange en lâché Echange flippé Echange engagement en décalé A B	le bâton n'effectue pas un trajet aérien le bâton effectue un trajet aérien sans rotation le bâton effectue un trajet aérien avec rotation. L'engagement se fait sous forme de lâché sans rotation autour du pouce. le bâton effectue un trajet aérien avec rotation. L'engagement se fait avec rotation sous forme de lancé autour du pouce. les athlètes lancent leur bâton les uns après les autres. Il y a toujours un bâton en l'air représente un athlète (A1 premier athlète, A2 deuxième athlète ...) représente un bâton (B1 premier bâton, B2 deuxième bâton ...)
--	---

DETAILS

ECHANGES	FACON DE LANCER	EXPLICATION	NOMBRE D'ATHLETES IMPLIQUÉS
Passé Passé direct sans perte de contact	Aucun	Le bâton se donne de la main à la main il n'y a pas de notion de trajet aérien	100% de l'effectif
E Passé sans rotation du bâton (H/V) à 2/3 éléments	Passé passé sans rotation	Le bâton peut être lancé sur le plan vertical ou horizontal	2 ou 3
E Passé sans rotation du bâton (H/V) à 6 éléments	Passé passé sans rotation	Le bâton peut être lancé sur le plan vertical ou horizontal	100% de l'effectif
E en lâché sans rotation 5 + 1	Echange en lâché	Les athlètes sont placés en ligne. A1 lance à A2, A2 à A3, jusqu'à A6. Les bâtons sont lancés en même temps, sauf A6 qui lance à A1 en différé.	
E en lâché à 2 ou 3	Echange en lâché	Les bâtons partent en même temps	2 ou 3
E en lâché décalé à 6	Echange en lâché	Les bâtons partent en décalé - sur place	100% de l'effectif
E flippé sur place décalé à 2/3	Echange flippé	Les bâtons partent en décalé - sur place	2 ou 3
E en lâché ensemble à 6	Echange en lâché	Les bâtons partent en même temps	100% de l'effectif
2 B avec changement de Main	Lancé	1 athlète lance 1 bâton et effectue un changement de main vers le haut avec l'autre bâton - puis il réceptionne le 1er bâton lancé main gauche	Par groupe de 2
E flippé sur place en ligne à 5 + 1 différé	Echange flippé	Les athlètes sont placés en ligne. A1 lance à A2, A2 à A3, jusqu'à A6. Les bâtons sont lancés en même temps, sauf A6 qui lance à A1 en différé.	
E flippé sur place ensemble à 2/3	Echange flippé	Les bâtons partent en même temps - sur place	Par groupe de 2 ou 3 éléments
2 B (pretzel)	Lancé	1 athlète lance 1 bâton et effectue un pretzel (cercle + changement de main) avec l'autre bâton - puis il réceptionne le 1er bâton lancé main gauche	Par groupe de 2
E horizontal décalé	Echange Horizontal avec	Les bâtons partent en décalé - sur place	6
Educatif jonglage (B1 - B2) pour soi	Echange en lâché	L'athlète se lance 1 bâton de la main droite sur la gauche, le 2ème bâton de la main gauche sur la droite (avant d'avoir rattrapé le 1er bâton)	Par groupe de 2
Educatif 3B (B1 engagé par un autre athlète - B2 renvoyé - B3 en main)	Echange en lâché	A1 a 1 bâton / A2 a 2 bâtons / A3 n'a pas de bâton A1 engage un bâton à A2 - A2 relance un bâton à A3 et rattrape le 1er bâton.	Par groupe de 3
Educatif jonglage face à face (A1 lance à A2 - A2 lance à A1 en différé - A1 lance à A3 en différé)	Echange en lâché	A1 a 2 bâtons / A2 a 2 bâtons / A3 n'a pas de bâton 2 athlètes face à face, A1 lance à A2 - A2 lance à A1 en différé - A1 lance à A3 en différé. Sur un plan latéral	Par groupe de 3
3B (lance B1 + renvoi B2 + B3 sans rotation)	Echange flippé + Relances sans rotation	A1 a 3 bâtons / A2 et A3 n'ont pas de bâton A1 lance un 1er bâton pour lui, il renvoie en lâché sans rotation un bâton à A2 et un à A3 avant de rattraper le 1er bâton	Par groupe de 3
E flippé à 6 ensemble (sans croisement)	Echange flippé	Les 6 bâtons partent en même temps - sur place. Pendant le trajet aérien, les bâtons ne se croisent pas.	6
Echange en roulé / maniement tranche précédente		Les deux athlètes effectuent ensemble un élément technique (roulé ou maniement) dans la tranche précédente, les athlètes doivent être chacun à leur tour en contact avec le bâton pendant la réalisation de ce mouvement	Par groupe de 2
2 B (maniement tranche B-)	Echange en lâché	A1 a 2 bâtons - A2 n'a pas de bâton A1 lance le 1er bâton pour lui, effectue un élément technique (maniement) de la tranche B- et rattrape le 1er lancé.	Par groupe de 2
2 B (B1 lancé flippé pour soi B2 lancé flippé pour A2)	Echange en lâché	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.	Par groupe de 2
E flippé à 6 ensemble (avec croisement)	Echange flippé	Les 6 bâtons partent en même temps - sur place. Pendant le trajet aérien, les bâtons se croisent.	6
E flippé en déplacement décalé à 2 ou 3 éléments	Echange flippé	Les bâtons partent en décalé - les bâtons sont sur place et les athlètes effectuent un déplacement avant de rattraper	2 ou 3
E dos à dos (1/2 T)	Echange flippé	Les athlètes sont dos à dos, lancent leur bâton sur place, prennent la place de l'autre et rattrapent le bâton	Par groupe de 2
2 B lâché (2 bâtons ensemble)	Echange en lâché	A1 a 2 bâtons - A2 n'a pas de bâton A1 lâche les deux bâtons en même temps, soit il rattrape les deux, soit il en rattrape 1 et A2 rattrape l'autre	Par groupe de 2
E horizontal ensemble par 2	Echange Horizontal avec rotation	Les bâtons partent en même temps	Par groupe de 2
Jonglage (B1 et B2 pour soi - B3 renvoi)	Echange en lâché	A1 a 3 bâtons (deux dans une main et un dans l'autre) / A2 n'a pas de bâton De face, A1 se lance 1 bâton de la main droite sur la gauche, le 2ème bâton de la main gauche sur la droite, rattrape le 1er bâton, renvoie du 3ème bâton en lâché à A2 et rattrape le 2ème bâton. A1 finit avec un bâton dans chaque main.	Par groupe de 3
3B (B1 engagé par un autre athlète - B2 renvoyé - B3 renvoyé)	Echange en lâché	A1 a 1 bâton / A2 a 2 bâtons / A3 n'a pas de bâton A1 engage un bâton à A2 - A2 envoie en lâché un bâton à A3 - A2 envoie en lâché un bâton à A1 - A2 rattrape le 1er bâton.	Par groupe de 3
Jonglage face à face (enchaîné 1 2 3 4)	Echange en lâché	A1 a 2 bâtons / A2 a 2 bâtons A1 lance à A2 - A2 lance à A1 - A1 lance à A2 - A2 lance à A1 (à chaque fois le bâton doit être envoyé avant d'avoir rattrapé le bâton précédent)	Par groupe de 3

**LEXIQUE ECHANGE EQUIPE
NATIONALE 2 ET NATIONALE 3**

Les échanges	<p>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</p>
<p>Passe Passe direct sans perte de contact Passe sans rotation Echange en lâché Echange flippé Echange engagement en décalé A B</p>	<p>le bâton n'effectue pas un trajet aérien le bâton effectue un trajet aérien sans rotation le bâton effectue un trajet aérien avec rotation. L'engagement se fait sous forme de lâché sans rotation autour du pouce. le bâton effectue un trajet aérien avec rotation. L'engagement se fait avec rotation sous forme de lancé autour du pouce. les athlètes lancent leur bâton les uns après les autres. Il y a toujours un bâton en l'air représente un athlète (A1 premier athlète, A2 deuxième athlète ...) représente un bâton (B1 premier bâton, B2 deuxième bâton ...)</p>

DETAILS			
ECHANGES	FACON DE LANCER	EXPLICATION	NOMBRE D'ATHLETES IMPLIQUÉS
Educatif 3B en tournant (carré - lance B1, chgt de main, 1/4 de tour, lance B2, ratt B1, ratt B2)	Echange flippé	A1 a 3 bâtons (deux dans une main et un dans l'autre) De face, A1 lance B1 - effectue un quart de tour pour lancer B2 - rattrape B1 - rattrape B2	Par groupe de 3
E flippé à 6	Echange flippé	Les 6 bâtons partent en même temps - sur place. Pendant le trajet aérien, les bâtons se croisent. A ce niveau, on attend un peu de difficulté (distance ou rotation ou consécutif)	6
E 1 T (2 par 2)	Echange flippé	Les bâtons partent en même temps - les 2 athlètes effectuent 1 tour pivot durant le trajet aérien des bâtons	Par groupe de 2
E dos à dos (1T complet)	Echange flippé	Les athlètes sont dos à dos, ils lancent leur bâton sur place effectue un 1 tour en déplacement et rattrape leur propre bâton	Par groupe de 2
2 B (1T)	Echange flippé	1 athlète lance 1 bâton - effectue un lancé 1 tour - réceptionne le 2ème bâton lancé - réceptionne le 1er bâton main gauche	Par groupe de 2
E horizontal ensemble par 3	Echange Horizontal avec rotation	Les bâtons partent en même temps	Par groupe de 3
Jonglage (B1 B2 B3 pour soi - B4 renvoi)	Echange en lâché	A1 a 3 bâtons (deux dans une main et un dans l'autre) / A2 n'a pas de bâton De face, A1 se lance 1 bâton de la main droite sur la gauche, le 2ème bâton de la main gauche sur la droite, rattrape le 1er bâton, se lance le 3ème bâton de la main droit à la main gauche et renvoi du 4ème bâton en lâché à A2 et rattrape le 3ème bâton. A1 finit avec un bâton dans chaque main.	Par groupe de 3
3 bâtons (B1 engagé par un autre athlète - B2 pour soi - B3 pour soi - B2 renvoyé avant de rattraper B1 puis B2)	Echange en lâché	A1 a 1 bâton / A2 a 2 bâtons / A3 n'a pas de bâton A1 engage un bâton à A2 - A2 s'envoie en lâché un bâton de la MD à la MG, rattrape le 1er bâton, puis s'envoie un bâton de la MG à la MD, rattrape le 2ème bâton - A2 envoi en lâché un bâton à A1 - A2 rattrape le 3ème bâton.	Par groupe de 3
Jonglage face à face (enchaîné 1 2 3 4 5 6)	Echange en lâché	A1 a 2 bâtons / A2 a 2 bâtons 3 fois d'affilée A1 lance à A2 puis A2 lance à A1 (à chaque fois le bâton doit être envoyé avant d'avoir rattrapé le bâton précédent, il y a toujours un bâton en l'air)	Par groupe de 3
Educatif 3 bâtons en tournant (carré - Lance B1, chgt de main 1/4 de tout, lance B2, lance B3 à A2 rattr B1, Rattr B2)	Echange flippé	A1 a 3 bâtons (deux dans une main et un dans l'autre) De face, A1 lance B1 - effectue un quart de tour pour lancer B2 - rattrape B1 - relance un bâton à A2 puis rattrape B2	Par groupe de 3

Attention: en N2, pour les groupes, les échanges mentionnés à 6 éléments restent à 6. Les échanges au-delà sont du niveau N1.