

Fiche pédagogique

Twirling bâton



www.ufolep.org

#UFOLEP



Définition et analyse de l'activité

Sport de compétition ou activité de loisir dont la pratique en salle constitue un enrichissant mélange de techniques complémentaires et supplémentaires.

On distingue les fondamentaux suivants :

- * un bâton par twirleur (féminin ou masculin) ;
- * concordance corps ,bâton et musique ;
- * réalisation d'enchaînement destinés à être vu et jugé ;
- * prestation en individuel, duos équipes.

Le Twirling peut se pratiquer en loisir ou en compétition, celle-ci devant rester amicale et désintéressée.

Le Twirling apporte les éléments indispensables au développement total de l'enfant et de l'adolescent en complément des autres systèmes sociaux.

Le Twirling est une discipline harmonieuse, proche de la gymnastique rythmique qui associe :

- * le maniement du bâton, demandant aux athlètes une grande dextérité ;
- * l'expression corporelle, avec une recherche de l'esthétique, de l'harmonie ;
- * la recherche du risque par un travail acrobatique ;
- * la musique ;
- * la chorégraphie.

La concordance de ces fondamentaux est primordiale et permet la mise en valeur de l'enchaînement jugé.

La pratique du Twirling en duo et en équipe permet l'apprentissage du respect des partenaires, le développement de :

- la confiance en soi ;
- la communication ;
- la coopération.

Des familles de mouvement sont imposées :

5 familles en respectant l'ambidextrie autant de mouvement main gauche que main droite :

Roulers, flips, doigts, pretzels, lancers.

En duo un minimum de 2 échanges et de 1 double bâton par athlète.

En équipe un minimum de 3 échanges et de 2 doubles bâtons.

Une équipe intergénération: public de 11 ans à 40 ans et plus, bloqué de niveau 3 maximum pour une accessibilité pour tous.

Pénalités technique

Doigts
Flips

Pénalités difficulté

Pretzels
Lancers
Roulers

2 bâtons
échanges

Chute du bâton
Ecart au rattrapage
Mauvais rattrapage
Bâton immobile
Chute du twileur
Bâton tenu
Illusions en appui
Tour mal effectué
Déséquilibre
Gym dangereuse

<u>2 PENALITES PROGRAMME /12</u>									
BRAS LIBRE		- 0.50							
AMPLITUDE		- 0.50	.						
CORPS RELÂCHÉ		- 0.50							
POINTES DE PIEDS		- 0.50							
TENUE DES JAMBES		- 0.50							
ACROBATIES / 4		- 1.00							
ESPACE /3		- 0.50							

Note /niveaux techniques

Niveaux :
-1,1,2,3,4,5 et bonus
Note : sur 20

Appréciation chorégraphique

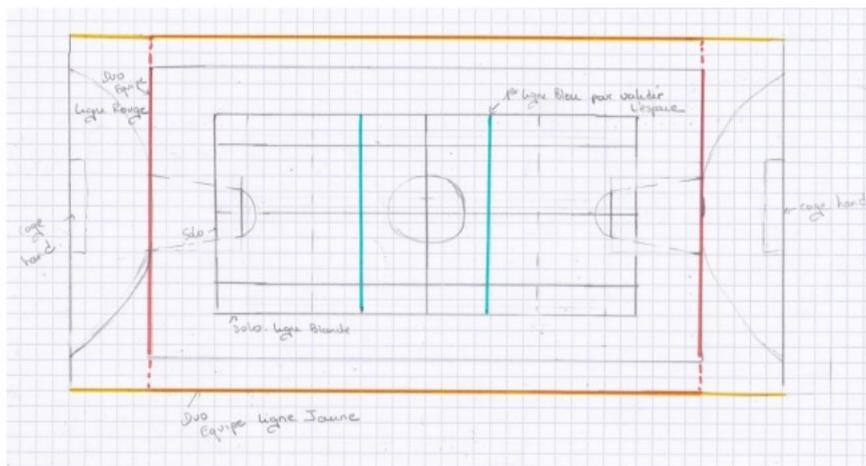
Variétés des déplacements
Fluidité/enchaînement
Liaison
/musique/mouvement
Variété artistique

Praticable

ESPACE :

Le praticable sera limité pour les solos : ne pas dépasser les lignes blanches (terrain de tennis); pour les duos et équipes : ligne jaune (terrain de Hand, pour la largeur et ligne rouge avant marquage, rond des cages pour la longueur).

On divise le praticable en 4 parties et la 1ère ligne bleu est celle qui se rapproche le plus du rond central.



Il faudra obligatoirement un passage dans les 5 parties lors de la prestation (rond central, droites-gauches - avant et arrières) + 1 passage au sol + l'espace « haut » (saut).

La position de départ et/ou de fin est considérée comme un passage.

Les portés sont considérés comme des espaces.

La sortie du praticable est pénalisée par le juge d'entrée.

Qu'est-ce que le Twirling-Bâton ?

Le Twirling-Bâton est une discipline sportive, un sport pour les filles et les garçons de tout âges. C'est un excellent moyen d'éducation motrice pour l'enfant associant manipulation du bâton, mouvement de gymnastique et de danse. Il demande de la grâce et de la coordination. Le Twirling-Bâton Ufolep a été créé en 1982, dans l'état d'esprit du «Sport pour tous» et « Le sport autrement».

Matériels :

- Bâton ;
- Justaucorps et chaussons adaptés à la pratique (cougars).



Intérêts et bienfaits :

Le Twirling-Bâton est mêlé à plusieurs disciplines sportives fait de lui un sport complet.