



LEXIQUE ECHANGE EQUIPE 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 Passe 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 lâché	Le bâton effectue un trajet aérien avec 1 rotation minimum. L'engagement se fait sous forme de lâché 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 lancé 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 EQUIPE N3 / N2			
ECHANGES	FAÇON DE LANCER	EXPLICATION	NOMBRE D'ATHLETES IMPLIQUÉS
Passé Passe 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	100% de l'effectif
E Passé sans rotation du bâton (H/V) à 2/3 éléments	Passé passe 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 passe sans rotation	Le bâton peut être lancé sur le plan vertical ou horizontal	100% de l'effectif
E en lâcher sans rotation 5 + 1 (A adapter en fonction du nombre d'athlètes qui composent l'équipe)	Echange en lâcher	Les athlètes sont placés en ligne. A1 lance à A2, A2 à A3, Les bâtons sont lancés en même temps, sauf le dernier athlète qui lance à A1 en différé.	100% de l'effectif
E en lâcher à 2 ou 3	Echange en lâcher	Les bâtons partent en même temps	2 ou 3
E en lâché décalé ensemble	Echange en lâcher	Les bâtons partent en décalé - sur place - A1 lance à A2, A2 à A3, A3 à A4...	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 lâcher ensemble	Echange en lâcher	Les bâtons partent en même temps	100% de l'effectif
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	Par groupe de 2
E flippé sur place en ligne à 5 + 1 différé (A adapter en fonction du nombre d'athlètes qui composent l'équipe)	Echange flippé	Les athlètes sont placés en ligne. A1 lance à A2, A2 à A3, Les bâtons sont lancés en même temps, sauf le dernier athlète qui lance à A1 en différé.	100% de l'effectif
E flippé sur place ensemble à 2/3 (face à face)	Echange flippé	Les bâtons partent en même temps - sur place	Par groupe de 2 ou 3 éléments
2 B (pretzel)	Lancer 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	Par groupe de 2
E horizontal décalé par 2	Echange Horizontal avec rotation	Engagement HMD ou HMG - Les bâtons partent en décalé - sur place	Par groupe de 2
Educatif jonglage (B1 - B2) pour soi	Echange en lâcher	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 lâcher/flippé	A1 a 1 bâton / A2 a 2 bâtons / A3 n'a pas de bâton A1 engage un bâton à A2 en lâcher ou flippé- A2 relance un bâton en lâcher 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 lâcher	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 décalé - A1 lance à A3 en décalé. 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 lâcher sans rotation un bâton à A2 et un à A3 avant de rattraper le 1er bâton	Par groupe de 3

DETAILS ECHANGE EQUIPE N2			
ECHANGES	FAÇON DE LANCER	EXPLICATION	NOMBRE D'ATHLETES IMPLIQUÉS
E flippé ensemble (sans croisement)	Echange flippé	Tous les bâtons partent en même temps - sur place. Pendant le trajet aérien, les bâtons ne se croisent pas.	100% de l'effectif
Echange en roulés / maniemment tranche précédente		Les athlètes effectuent en échange et ensemble un élément technique (rouler ou maniemment) dans la tranche précédente	Par groupe de 2
2 B (maniemment tranche B-)	Lancer flippé	A1 a 2 bâtons - A2 n'a pas de bâton A1 lance le 1er bâton pour lui, effectue un élément technique (maniemment) de la tranche B- et rattrape le 1er lancer	Par groupe de 2
2 B (B1 lancé flippé pour soi B2 lancer flippé pour A2)	Lancer 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 lancer	Par groupe de 2
E flippé ensemble (avec croisement)	Echange flippé	Tous Les bâtons partent en même temps - sur place. Pendant le trajet aérien, les bâtons se croisent.	100% de l'effectif
E flippé en déplacement décalé à 2 ou 3 éléments	Echange flippé	Les bâtons partent en décaler - 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 lâcher (2 bâtons ensemble)	Echange en lâcher	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 rattrape 1 et A2 rattrape l'autre	Par groupe de 2
2 B (maniemment tranche B+)	Lancé flippé	A1 a 2 bâtons - A2 n'a pas de bâton A1 lance le 1er bâton pour lui, effectue un élément technique (maniemment) de la tranche B+ et rattrape le 1er lancer	Par groupe de 2
E horizontal ensemble par 2	Echange Horizontal avec rotation	Engagement HMD ou HMG - Les bâtons partent en même temps	Par groupe de 2
Jonglage (B1 et B2 pour soi - B3 renvoi)	Echange en lâcher	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 lâcher	A1 a 1 bâton / A2 a 2 bâtons / A3 n'a pas de bâton A1 engage un bâton à A2 en lâcher ou flippé- A2 envoi en lâcher un bâton à A3 - A2 envoi en lâcher un bâton à A1 - A2 rattrape le 1er bâton.	Par groupe de 3
Jonglage face à face (enchaîné 1 2 3 4)	Echange en lâcher	A1 a 2 bâtons / A2 a 2 bâtons A1 lance à A2 en décalé- A2 lance à A1 en décalé - A1 relance à A2 en décalé - A2 relance à A1 en décalé	Par groupe de 3