

		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL	
P-	0 à 4,9			0 à 4,9				
P+	5 à 9,4			5 à 9,4				
F-	9,5 à 13,9		Flip Lâcher simple avec rotation ratt B	9,5 à 13,9				
F+	14 à 18,4		Flip ratt A Lâcher sans rotation descente à genoux (de face)	14 à 18,4				
M-	18,5 à 22,9	E en Lâcher avec rotation sur place	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	18,5 à 22,9	Fig 8 sur poignet end/env (4) Chg de mains enchainés (2 ou +) Chg de poignets enchainés (2 ou +) Latéral sur bras ouvert 1/2 intérieur bras Nuque = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 2	H Rouler autour du pouce H Rouler main ext/ int devant la taille H Latéral sur bras ouvert H Nuque = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 2	Flip int/ext Ench pretzel 1er degré Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle + rouler poignet Pretzel lâcher cou = GROUPE BASIQUE N3 : VALEUR 3,5 et 4	Cercle + boucle H Pretzel lâcher H taille / genoux = GROUPE BASIQUE N3 : VALEUR 3,5 et 4
M+	23 à 27,4	E flippé sur place décalé 2 B avec changement de Main	L. Pose 4ème relevée (L. Simple)	23 à 27,4	Chg de mains en tournant bloqué (sandwich en tournant) Fish end Frontal sur autre bras Frontal sur même bras Coude coude Ouverture latérale Bascule Educatif Neck Roll Ejection end = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	H Rouler main ext/int au dessus de la tête H Chg de main en tournant H 1/2 Intérieur bras H Frontal sur même bras H Frontal sur autre bras H Bloqué nuque D ou G = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	Flip/Lâcher ratt A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	H Flip H int/ext = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2
B-	27,5 à 31,9		L.Simple ratt A L.Descente à genoux (de face) L.Horizontal Pose 4ème relevée	27,5 à 31,9	Fig. 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) Latéral sur bras ouvert + éjection Frontal sur autre bras + chg de bras Bloqué nuque D ou G Ejection env 1/2 éjections (2 ou +) Rouler autour de la jambe = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	H Bloqué cou D ou G H Bloqués nuque DG ou GD H Ejection = GROUPE BASIQUE N2 : 3,5	Flip/Lâcher ratt B Flip ext + frappé ratt A USA ratt A Cercle + rouler éjection poignet Pretzel lâcher cou ratt même main Pretzel lâcher ss bras + frappé = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	Flip H int/ext frappé Lâcher H ss batt plié au sol = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3
B+	32 à 36,4	E flippé sur place ensemble 2 B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation - ratt. B1) 2 Bâtons (pretzel) E H décalé par 2 éléments	L. Simple ratt B L. 1 Tour twirling L. 1 Déboulé L. Passage au sol (1T au sol) L.H ratt A L. H Descente à genoux (de face)	32 à 36,4	Fish env Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules (2 ou +) Rouler des épaules Rouler sur épaule Bloqués nuque GD ou DG Educatif 1/2 Carry Ejections end même bras (2 ou +) Ejections end GD ou DG Rouler tête Rouler poignet éjection = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 4	H Bloqués cou DG ou GD H Neck Roll (1 2 3) H Educatif 1/2 Carry H Educatif Singer = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 4	Flip/Lâcher ratt C1 Flip ext + frappé ratt B Flip/Lâcher int dos ratt A Flip aveugle Flip taille frontal Flip ss RJ Rouler frontal env sur même bras + SD Pretzel lâcher épaule MR pdt éléments majeur Pretzel lâcher ss bras ratt A = GROUPE BASIQUE N2 = 3,5	Flip/Lâcher H ratt A Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée Pretzel lâcher H dans batt latéral Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu = GROUPE BASIQUE N2 = 3,5

Duo N2 B M C (page 2)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL	
E-	36,5 à 40,9	E dos à dos (1/2 tour)	L 1 T ratt A L 1 Déb ratt. A L Passage au sol ratt. A L Gd écart latéral L H 1 T L H 1 Déb L H Passage au sol	36,5 à 40,9	Fish end en tournant Fish env (1/2T) Intérieur bras Frontal engt ext/ int sur bras + int bras Coude coude enchainés (3 à 5 coudes) 1/2 Fujimi end Educatif bloqué aisselle Neck Roll (1 2 3) Educatif libre cou 1/2 Hollie Ejections env DG ou GD Rouler autour de la jambe + bloqué = GROUPE A : Valeur 5	H Coude coude en tournant H Rouler sur épaule H Educatif libre cou = GROUPE A : Valeur 5	Flip ext + frappé ratt C1 Flip/Lâcher int dos ratt B Flip av + frappé Flip aveugle même main Flip taille frontal ratt A Flip taille ss bras Flip ss RJ ratt A Flash back Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada) Pretzel lâcher cou ratt bras tendu Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés) Pretzel lâcher ss bras ratt B Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt A Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb = GROUPE A : Valeur 4,5	Flip/Lâcher H ratt B Flip H int/ext frappé ratt A Lâcher H libre dos Lâcher H13 ratt A Pretzel lâcher H ds Y = GROUPE A : Valeur 4,5
E+	41 à 45,4	2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) E 1 tour E Horizontal Echange Roulés / Maniement Tranches M- ou M+ E avec technique de corps (élément mineur) 2B Roulés / Maniement Tranche M- ou M+	L 2 T L 2 Déb L 1 T + Passage au sol L Illusion L Roue L Grand jeté L H 1 T ratt A L H 1 Déb ratt A L H Passage au sol ratt A L H Gd écart latéral	41 à 45,4	Fish env en tournant Coliaux Coude coude bloqués (2 ou +) 1/2 Fujimi env Fish + 1/2 Fujimi end (ou inverse) Bascules (4 ou +) Coude coude + 1 coude endroit ou envers Neck Roll entier (1 2 3 4) Carry endroit ou envers Ejections env même bras (2 ou +) Ejection genou = GROUPE B : Valeur 6	H Fish end H Intérieur bras H Coude coude en tournant (2 ou +) H Rouler des épaules H Neck Roll entier (1 2 3 4) = GROUPE B : Valeur 6	Flip/Lâcher ratt C2 Engt B + 1T/Déb Flip/Lâcher 1T/Déb ratt A Flip av + frappé ratt A Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T Flip/Lâcher av même main + frappé USA ratt B Flip ss RJ ratt B Pretzel lâcher ss bras ratt C1 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt B Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb = GROUPE : Valeur 5	Flip/Lâcher H ratt C1 Flip H int/ext + frappé ratt B Flip/Lâcher H ss RJ Lâcher H ss bras = GROUPE A : Valeur 5
Supérieur	45,5 à 50			45,5 à 50	Fish end en tournant 1T et demi ou + Int bras + éjection Coude coude enchainés (6 ou +) Fujimi end Fish + 1/2 Fujimi env (ou inverse) Coude coude + rouler des épaules + coude coude + ouverture latérale Neck Roll entier envers (1 2 3 4) Hollie 1/2 Lucero (end/env) avant Ejection de plus d'une rotation droite ou gauche, envers ou endroit + éjection 1/2 éjections (4 ou +) Ejections end GDG = GROUPE B : Valeur 6,5	H Libre cou (1 2 3) H Neck Roll entier enchainés (2 ou +) H Neck Roll + passage au sol H Neck Roll env (1 2 3) H Carry 1T Brown H Hollie = GROUPE B : Valeur 6,5	Flip/Lâcher ratt C3 Flip ext + frappé ratt C2 Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête Flip/Lâcher int dos ratt C1 Flip av + frappé ratt B Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt A Flip/Lâcher av même main + frappé ratt A USA ratt C1 Flip taille frontal ratt B Flip taille ss bras ratt A Flip ss RJ ratt C1 Flip/Lâcher bras tendus Flash back ratt A Pretzel lâcher ss bras ratt C2 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C1 = GROUPE B : Valeur 6	Flip/Lâcher H ratt C2 Flip H int/ext + frappé ratt C1 Lâcher H libre dos ratt B Lâcher H13 ratt B Flip/Lâcher H ss RJ ratt A Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt illusion Lâcher H ss bras ratt A = GROUPE B : Valeur 6

		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL	
P-	0 à 4,9			0 à 4,9				
P+	5 à 9,4			5 à 9,4				
F-	9,5 à 13,9	E en Lâcher avec rotation sur place	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	9,5 à 13,9	Fig 8 sur poignet end/env (4) Chg de mains enchainés (2 ou +) Chg de poignets enchainés (2 ou +) Latéral sur bras ouvert 1/2 intérieur bras Nuque = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 2	H Rouler autour du pouce H Rouler main ext/ int devant la taille H Latéral sur bras ouvert H Nuque = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 2	Flip int/ext Ench pretzel 1er degré Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle + rouler poignet Pretzel lâcher cou = GROUPE BASIQUE N3 : VALEUR 3,5 et 4	Cercle + boucle H Pretzel lâcher H taille / genoux = GROUPE BASIQUE N3 : VALEUR 3,5 et 4
F+	14 à 18,4	E flippé sur place décalé 2 B avec changement de Main	L. Pose 4ème relevée (L. Simple)	14 à 18,4	Chg de mains en tournant bloqué (sandwich en tournant) Fish end Frontal sur autre bras Frontal sur même bras Coude coude Ouverture latérale Bascule Educatif Neck Roll Ejection end = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	H Rouler main ext/int au dessus de la tête H Chg de main en tournant H 1/2 Intérieur bras H Frontal sur même bras H Frontal sur autre bras H Bloqué nuque D ou G = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	Flip/Lâcher ratt A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	H Flip H int/ext = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2
M-	18,5 à 22,9		L. Simple ratt A L. Descente à genoux (de face) L.Horizontal Pose 4ème relevée	18,5 à 22,9	Fig. 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) Latéral sur bras ouvert + éjection Frontal sur autre bras + chg de bras Bloqué nuque D ou G Ejection env 1/2 éjections (2 ou +) Rouler autour de la jambe = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	H Bloqué cou D ou G H Bloqués nuque DG ou GD H Ejection = GROUPE BASIQUE N2 : 3,5	Flip/Lâcher ratt B Flip ext + frappé ratt A USA ratt A Cercle + rouler éjection poignet Pretzel lâcher cou ratt même main Pretzel lâcher ss bras + frappé = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	Flip H int/ext frappé Lâcher H ss batt plié au sol = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3
M+	23 à 27,4	E flippé sur place ensemble 2 B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation - ratt. B1) 2 Bâtons (pretzel) E H décalé par 2 éléments	L. Simple ratt GROUPE B L. 1 Tour twirling L. 1 Déboulé L. Passage au sol (1T au sol) L.H ratt A L. H Descente à genoux (de face)	23 à 27,4	Fish env Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules (2 ou +) Rouler des épaules Rouler sur épaule Bloqués nuque GD ou DG Educatif 1/2 Carry Ejections end même bras (2 ou +) Ejections end GD ou DG Rouler tête Rouler poignet éjection = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 4	H Bloqués cou DG ou GD H Neck Roll (1 2 3) H Educatif 1/2 Carry H Educatif Singer = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 4	Flip/Lâcher ratt C1 Flip ext + frappé ratt B Flip/Lâcher int dos ratt A Flip aveugle Flip taille frontal Flip ss RJ Rouler frontal env sur même bras + SD Pretzel lâcher épaule MR pdt éléments majeur Pretzel lâcher ss bras ratt A = GROUPE BASIQUE N2 = 3,5	Flip/Lâcher H ratt A Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée Pretzel lâcher H dans batt latéral Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu = GROUPE BASIQUE N2 = 3,5

Duo N2 J et S (page 2)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL	
B-	27,5 à 31,9	E dos à dos (1/2 tour)	L. 1 T ratt A L. 1 Déb ratt. A L. Passage au sol ratt. A L. Gd écart latéral L. H 1 T L. H 1 Déb L. H Passage au sol	27,5 à 31,9	Fish end en tournant Fish env (1/2T) Intérieur bras Frontal engt ext/ int sur bras + int bras Coude coude enchainés (3 à 5 coudes) 1/2 Fujimi end Educatif bloqué aisselle Neck Roll (1 2 3) Educatif libre cou 1/2 Hollie Ejections env DG ou GD Rouler autour de la jambe + bloqué = GROUPE A : Valeur 5	H Coude coude en tournant H Rouler sur épaule H Educatif libre cou = GROUPE A : Valeur 5	Flip ext + frappé ratt C1 Flip/Lâcher int dos ratt B Flip av + frappé Flip aveugle même main Flip taille frontal ratt A Flip taille ss bras Flip ss RJ ratt A Flash back Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada) Pretzel lâcher cou ratt bras tendu Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés) Pretzel lâcher ss bras ratt B Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt A Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb = GROUPE A : Valeur 4,5	Flip/Lâcher H ratt B Flip H int/ext frappé ratt A Lâcher H libre dos Lâcher H13 ratt A Pretzel lâcher H ds Y = GROUPE A : Valeur 4,5
B+	32 à 36,4	2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) E 1 tour E Horizontal Echange Rouler/MG Tranches F- ou F+ 2B Rouler /MG Tranches F- ou F+	L. 2 T L. 2 Déb L. 1 T + Passage au sol L. Illusion L. Roue L Grand jeté L. H 1 T ratt A L. H 1 Déb ratt A L. H Passage au sol ratt A L. H Gd écart latéral	32 à 36,4	Fish env en tournant Coliaux Coude coude bloqués (2 ou +) 1/2 Fujimi env Fish + 1/2 Fujimi end (ou inverse) Bascules (4 ou +) Coude coude + 1 coude endroit ou envers Neck Roll entier (1 2 3 4) Carry endroit ou envers Ejections env même bras (2 ou +) Ejection genou = GROUPE B : Valeur 6	H Fish end H Intérieur bras H Coude coude en tournant (2 ou +) H Rouler des épaules H Neck Roll entier (1 2 3 4) = GROUPE B : Valeur 6	Flip/Lâcher ratt C2 Engt B + 1T/Déb Flip/Lâcher 1T/Déb ratt A Flip av + frappé ratt A Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T Flip/Lâcher av même main + frappé USA ratt B Flip ss RJ ratt B Pretzel lâcher ss bras ratt C1 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt B Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb = GROUPE A : Valeur 5	Flip/Lâcher H ratt C1 Flip H int/ext + frappé ratt B Flip/Lâcher H ss RJ Lâcher H ss bras = GROUPE A : Valeur 5
E-	36,5 à 40,9	2B avec technique de corps (élément mineur) E avec technique de corps (élément mineur) Echange Rouler/MG Tranches M- ou M+ 2B Rouler /MG Tranches M- ou M+	L. 2 T ratt A L. 2 Déb ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. ill ratt A L. roue ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. Souplesse L. Engt Gd jeté + Gd jeté L. H 2T L. H 2 Déb L. H Ill L. H Roue L. H 1 T + Passage au sol	36,5 à 40,9	Fish end en tournant 1T et demi ou + Int bras + éjection Coude coude enchainés (6 ou +) Fujimi end Fish + 1/2 Fujimi env (ou inverse) Coude coude + rouler des épaules + coude coude + ouverture latérale Neck Roll entier envers (1 2 3 4) Hollie 1/2 Lucero (end/env) avant Ejection de plus d'une rotation droite ou gauche, envers ou endroit + éjection 1/2 éjections (4 ou +) Ejections end GDG = GROUPE B : Valeur 6,5	H Libre cou (1 2 3) H Neck Roll entier enchainés (2 ou +) H Neck Roll + passage au sol H Neck Roll env (1 2 3) H Carry 1T Brown H Hollie = GROUPE B : Valeur 6,5	Flip/Lâcher ratt C3 Flip ext + frappé ratt C2 Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête Flip/Lâcher int dos ratt C1 Flip av + frappé ratt B Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt A Flip/Lâcher av même main + frappé ratt A USA ratt C1 Flip taille frontal ratt B Flip taille ss bras ratt A Flip ss RJ ratt C1 Flip/Lâcher bras tendus Flash back ratt A Pretzel lâcher ss bras ratt C2 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C1 = GROUPE B : Valeur 6	Flip/Lâcher H ratt C2 Flip H int/ext + frappé ratt C1 Lâcher H libre dos ratt B Lâcher H13 ratt B Flip/Lâcher H ss RJ ratt A Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt illusion Lâcher H ss bras ratt A = GROUPE B : Valeur 6

Duo N2 J et S (page 3)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL	
E+	41 à 45,4	E flippé en déplacement ensemble E 2 T E H 1 T E dos à dos (1T complet) 2 B 1T/1Déb/1 Passage au sol 2 B avec Rouler/MG Tranches B- ou B+ Echange Rouler/MG Tranches B- ou B+ E avec 1T danse (par 1 élément) E avec technique de corps (élément majeur :Roue/Souplesse/Saut/III) E flippé avec soit Engt ou Ratt A par 1 élément	L. 3 T L. 3 Déb L. 2 T + Passage au sol L. 1 T + ill L. 1 T + roue L. 1 Déb + roue L. ill + Passage au sol L. Engt Gd jeté + roue L. H 2 T ratt A L. H 2 Déb ratt A L. H ill ratt A L. H roue ratt A L. H 1 T + Passage au sol ratt A L. H Passage au sol + Gd écart latéral L. H souplesse	41 à 45,4	Fish env en tournant 1T et demi ou + Intérieur bras frontal Coliaux (2+) Fujimi end enchainés (2 ou +) Fujimi env 1/2 Fujimi end en tournant Neck Roll entier (2 ou +) Libre cou entier (1 2 3 4) Carry avec engt rouler cou et sortie Hollie éjecté Flip ou éjection ratt cou Ejections env DGD	H Bloqué + rouler autour du cou H Neck Roll entier + bloqués x2 H Neck Roll env entier (1 2 3 4) H carry sur cou droit (2 ou +) H Ejections même bras (2 ou +)	Flip/Lâcher ratt D1 Flip ext + frappé ratt C3 Flip/Lâcher int dos ratt C2 Engt C + 1T/Déb Flip/Lâcher 1T/Déb ratt B Flip av + frappé ratt C1 Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt B Flip/Lâcher av même main + frappé ratt B Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T USA ratt C2 Flip taille frontal ratt C1 Flip taille ss bras ratt B Flip ss RJ ratt C2 Flip/lâcher SD Flip/Lâcher Fermeture complète Seishi Pretzel lâcher ss bras ratt C3 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C2 Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt A = GROUPE B : Valeur 6,5	Flip/ lâcher H ratt C3 Flip H int/ext + frappé ratt C2 Lâcher MG 1T/Déb ratt A Flip H aveugle Pretzel lâcher H cou ratt ss batt MR Lâcher ss bras H ratt B
Supérieur	45,5 à 50			45,5 à 50	Fish frontal en tournant (2T ou +) 1T intérieur du bras Double 1/2 Fujimi end Fujimi avec 1 bras ouvert Passage dos end Neck Roll entier envers (2 ou +) Carry (2 ou +) endroit ou envers Hollie sur la tête Lucero arrière avec mains Ejection avec 1T droite ou gauche, envers ou endroit Ejections en tournant Ejections chg bras (4 ou +)	H Fish env H Coliaux H Neck Roll au sol jambes tendues H Neck Roll env entier + bloqués x2 H Neck Roll + Carry D ou G Brown (2 ou +)	Flip/Lâcher int dos ratt C3 Flip/Lâcher int dos + 1T/Déb ratt A Flip av + frappé ratt C2 Flip / Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C1 Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C1 Flip / Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt A USA ratt C3 Flip taille frontal ratt C2 Flip taille frontal + 1T /Déb Flip taille ss bras ratt C1 Flip ss RJ ratt C3 Flip ss RJ int + 1/4 tour ratttr ss jambe MG au sol Flash back ratt B Pretzel lâcher cou 1/2T à D ratt aveugle Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C3	Flip H ext + 1/2T/Déb ratt MGR bras tendu Lâcher MG 1T/Déb ratt B Flip/Lâcher H av + frappé Flip H aveugle même main Lâcher H libre dos ratt C1 Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt A Lâcher H13 ratt C1 Flip/Lâcher H ss RJ ratt B Lambert (autre main) H Flash back Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt roue ou souplesse Lâcher H ss bras ratt C1

Pratique artistique

Légende échanges aériens



Septembre 2025