



## Qu'est-ce que le Twirling Bâton ?

### Présentation du Twirling

---

Le Twirling Bâton est un sport très complet qui connaît un succès croissant. Sa pratique s'articule autour de trois axes majeurs :

- La technique du maniement du bâton
- L'expression corporelle et artistique
- Le développement de qualités gymniques

Le twirling, pour les plus jeunes, favorise le développement moteur et psychique. Il contribue également à l'épanouissement de la personnalité ainsi qu'à l'acquisition de valeurs telles que l'esprit d'équipe ou le « fair-play ».

Comme tout sport, la pratique du twirling nécessite un entraînement régulier. La progression de chacun est validée en cours d'année par le passage et l'obtention de « degrés ».

Outre le travail d'apprentissage, les athlètes ont très vite la possibilité de participer aux diverses compétitions nationales organisées chaque année.

Le twirling est ouvert à tous et ce dès le plus jeune âge (à partir de 7 ans).

### Déroulement des entraînements

---

Les entraînements sont assurés par les bénévoles et les entraîneurs du club.

Au début de chaque entraînement aura lieu une phase d'échauffement et d'assouplissement. Ensuite, le reste de celui-ci sera dédié à l'apprentissage de mouvements gymniques et des techniques de maniement du bâton.

Les athlètes auront également la possibilité de faire un solo, un duo ou une équipe (composée d'en général 6 membres du même niveau).

Cette prestation sera montée en musique par un entraîneur du club et comportera différents mouvements appris au préalable. L'athlète aura ensuite la possibilité de travailler sa prestation lors des entraînements. C'est en effet cette dernière qui sera, si l'athlète le désire, présentée en compétition.

Pour toute **demande ou informations supplémentaires**, n'hésitez pas à **nous contacter** :

**Par mail :** [contact.twb78@gmail.com](mailto:contact.twb78@gmail.com)

**Par téléphone / SMS :**

Mme Collin Christine : 06 11 61 65 10      Mlle Challine Tifanie : 06 38 49 36 77

