
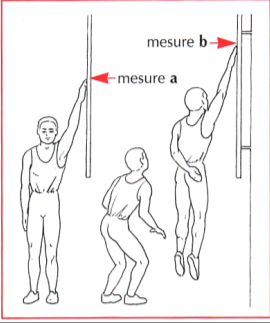

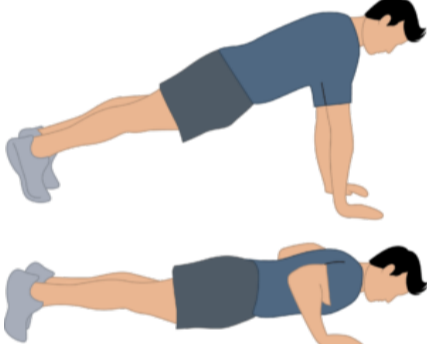




Tableau Evaluation

Nom de l'exercice	Critère D'évaluation	Photo	Temps
corde à sauté	1 seul essaie		Maximun en 2 minutes
	pas d'interruption		
Détente Vertical	Position initiale bras tendus, réalise une marque à la craie ou sur une échelle matérialisée.		Pas de temps
	Pas d'élan (flexion pieds au sol)		
	Mesure de la distance entre la position initiale et le marquage.		
Souplesse	vérifier les jambes tendues		Pas de temps
	pas d'à-coup, position tenue 2 sec		
	Sur Chaise pour permettre une échelle négative ou positive		
Pompe	Bras tendus en position haute		Maximun en 2 minutes
	Matérialisation de la zone à descendre (mousse / bouteille) 5/6cm		
	Il est possible de tolérer un petit temps d'attente (pas possible de changer de posture)		
	Le corps doit rester aligné		
Traction	Bras tendus		Maximun en 2 minutes
	Menton au-dessus de la barre		
	Sans poser les pieds		
	Pas de Snake (corps aligné)		
Pompe Belge	Bras tendus en position		Maximun en 2 minutes
	Le corps doit rester aligné		
	Matérialisation de la zone à Montée (mousse / bouteille) 5/6cm		