
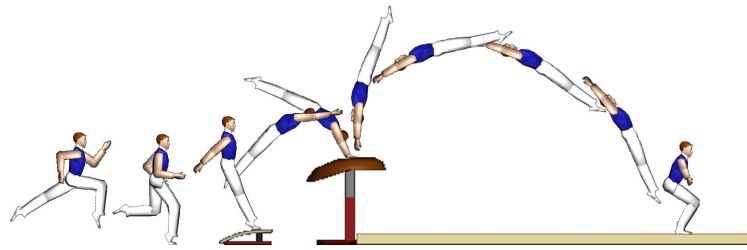

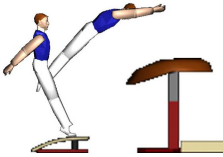
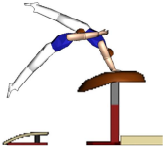
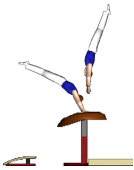
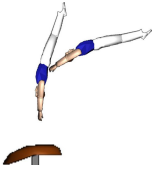
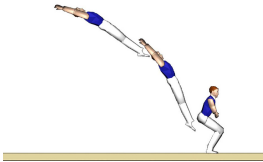


Agrès		Elément	LUNE	N° de fiche
		Requis Minimum	Lier course et impulsion (courir et sauter). Rester aligné Se tenir sur ses bras. Se réceptionner	



Modèle d'une technique actuelle (Seuls les textes font foi)

Phase 1	Consignes	Evaluation		
	Course	Oui	Non	Déduction si :
	Course sur ½ pointes	+ 1pt	- 1pt	Course sur pieds plats
	Montée de genoux avant et poussée de la jambe arrière tendue	+ 1pt	- 1pt	Foulées irrégulières ou manque d'accélération
	Balancé des bras d'arrière vers l'avant, les coudes près du corps, regard vers l'avant	+ 1pt	- 1pt	Pas utilisation des bras dans le sens de la course
Phase 2	Consignes	Evaluation		
	Impulsion	Oui	Non	Déduction si :
	Position sur le tremplin bras derrière	+ 2pts	- 2pts	Bras devant ou aux oreilles
	Impulsion sur 1/2 pointes, jambes tendues	+ 1pt	- 1pt	Impulsion jambes fléchies, ou pieds à pieds
	Projection des bras vers l'avant jusqu'aux oreilles, tête droite, dos rond corps gainé	+ 1pt	- 1pt	Corps relâché, bras fléchis
Phase 3	Consignes	Evaluation		
	1^{er} envol	Oui	Non	Déduction si :
	Maintien de la position dos rond	+ 2pts	- 2pts	Corps relâché
	Regard vers les mains, tête droite, bras aux oreilles	+ 1pt	- 1pt	Tête tirée
	Projection des talons, corps gainé	+ 2pts	- 2pts	Corps en fermeture ou jambes fléchies
Phase 4	Consignes	Evaluation		
	Phase d'appui	Oui	Non	Déduction si :
	Arrivée sur le saut en position dos rond	+ 2pts	- 2pts	Bras fléchis, corps relâché
	Regard sur les mains, tête droite	+ 1pt	- 1pt	Tête tirée ou rentrée
	Appui dynamique et bref des mains (impulsion bras)	+ 1pt	- 1pt	Bras fléchis ou trop écartés, appui prolongé sur la table de saut
Phase 5	Consignes	Evaluation		
	2^{ème} envol	Oui	Non	Déduction si :
	Elévation du corps	+ 2pts	- 2pts	Corps en extension ou amplitude insuffisante
	Alignement des segments avec ouverture des épaules	+ 1pt	- 1pt	Corps en extension ou en fermeture
	Tête droite, corps aligné gainé	+ 1pt	- 1pt	Tête tirée ou rentrée, corps relâché
Phase 6	Consignes	Evaluation		
	Réception	Oui	Non	Déduction si :
	Réception ½ plié (pointes talons genoux)	+ 1pt	- 1pt	Réception accroupie ou sur les talons
	Bras écartés sur le côté	+ 1pt	- 1pt	Bras aux oreilles
	Ventre rentré, regard vers l'avant	+ 1pt	- 1pt	Dos creux, corps fermé, tête rentrée

Total de l'évaluation		TOTAL	/ 20
-----------------------	--	-------	------