



Nom, Prénom : _____

Club : _____

Date de naissance : _____



TEMOIN VERT

	Critères de validation	Essai 1	Essai 2	Essai 3	VALIDE*
Atelier 1 : Courir vite	Je réussis si je suis capable : - de rester dans le couloir - d'enchaîner la roulade et les 30 mètres en moins de 9 secondes				
Atelier 2 : Transmettre une force	Je réussis si je suis capable de lancer le vortex : - en conservant la posture de profil et à l'amble - à bras cassé, coude au-dessus de la ligne d'épaules - en restant équilibré sur la poutre à l'issue du lancer - dans un couloir de 2 m de large et au-delà de la ligne repère à 6 m				
Atelier 3 : Bondir et rebondir	Je réussis si je suis capable de respecter l'enchaînement de rebonds sans : - temps d'arrêt - double bond sur la même dalle - renverser une latte				
Atelier 4 : Me déplacer	Je réussis si je suis capable : - de rester dans le couloir - de fixer du regard un repère lors des courses arrière et avant - d'enchaîner l'aller et le retour en moins de 10 secondes				
Atelier 5 : Equilibrer et gagner	Je réussis si je suis capable d'enchaîner : - un rebond sur le trampoline avec le corps tendu (faible déformation de l'alignement vertical) - une réception de face et stabilisée par une posture tenue : pieds côte à côte, corps tendu, bras levés				
Atelier 6 : Coordonner et rebondir	Je réussis si je suis capable de rebondir 20 fois de suite sans interruption de rotation de la corde et en restant dans la zone délimitée				

* réussir au moins une fois sur les 3 essais



Nom, Prénom : _____

Club : _____

Date de naissance : _____



TEMOIN ROUGE

	Critères de validation	Essai 1	Essai 2	Essai 3	VALIDE*
Atelier 1 : Courir vite	Je réussis si je suis capable : - de rester dans le couloir - d'enchaîner la roulade et les 30 mètres de slalom en moins de 9 secondes				
Atelier 2 : Transmettre une force	Je réussis si je suis capable d'éjecter le medecine-ball : - en le maintenant à 2 mains à hauteur de poitrine avec les coudes relevés lors du déplacement - en enchaînant sans interruption ni rupture la réception du bond et l'éjection immédiate du medecine-ball (par compression/extension des jambes) - en me réceptionnant avant la latte, dans un couloir de 2 m de large et au-delà de la ligne repère à 5 m				
Atelier 3 : Bondir et rebondir	Je réussis si je suis capable de respecter l'enchaînement de rebonds sans : - temps d'arrêt - double bond sur la même dalle - renverser une latte				
Atelier 4 : Me déplacer	Je réussis si je suis capable : - de me déplacer en pas chassés en suivant une ligne - de me déplacer en pas croisés sur la ligne suivante - de rester de profil par rapport au sens de déplacement en fixant le plot central pendant tout le déplacement - d'effectuer le parcours carré en moins de 9 secondes				
Atelier 5 : Equilibrer et gagner	Je réussis si je suis capable d'enchaîner : - un rebond sur le trampoline avec le corps tendu (faible déformation de l'alignement vertical) - une réception de profil et stabilisée par une posture tenue : pieds côte à côte, corps tendu, bras levés				
Atelier 6 : Coordonner et rebondir	J'ai réussi si je suis capable de respecter l'enchaînement des séquences de rebonds sans arrêt et sans interruption de rotation de la corde				

* réussir au moins une fois sur les 3 essais



Nom, Prénom : _____

Club : _____

Date de naissance : _____



TEMOIN DE BRONZE

	Critères de validation	Essai 1	Essai 2	Essai 3	VALIDE*
Atelier 1 : Courir vite	Je réussis si je suis capable : - de rester dans le couloir - d'enchaîner la roulade et les 30 mètres avec obstacles en moins de 9 secondes				
Atelier 2 : Transmettre une force	Je réussis si je suis capable d'éjecter le medecine-ball : - en enchaînant sans interruption ni rupture la réception/éjection du medecine-ball (par compression/extension des jambes) - en me réceptionnant avant la latte - dans un couloir de 2 m de large et au-delà de la ligne repère à 5 m				
Atelier 3 : Bondir et rebondir	Je réussis si je suis capable de respecter l'enchaînement de rebonds sans : - temps d'arrêt - double bond sur la même dalle - renverser une latte				
Atelier 4 : Me déplacer	Je réussis si je suis capable : - de rester dans le couloir de 1 mètre de large - d'enchaîner les 4 demi-tours sans arrêt et sans déséquilibre - de réaliser la plus longue distance possible				
Atelier 5 : Equilibrer et gagner	Je réussis si je suis capable d'enchaîner : - un rebond sur le trampoline avec le corps tendu (faible déformation de l'alignement vertical) - une réception de dos et stabilisée par une posture tenue : pieds côte à côte, corps tendu, bras levés				
Atelier 6 : Coordonner et rebondir	J'ai réussi si je suis capable de respecter l'enchaînement des séquences de rebonds sans arrêt et sans interruption de rotation de la corde				

* réussir au moins une fois sur les 3 essais