

FICHE D'ÉVALUATION

Nom :

Prénom :

Club :

Date :

1	2	3	4
---	---	---	---

OBSERVATIONS

POSTURE	Corps				
	Perpendicularité / Cible				
	Bassin rétroversion				
	Epaules relâchées				
	Axe vertical				
	Axe horizontal				
PLACEMENT	Alignements				
	Main - grip				
	Hauteur des épaules				
	Plat de la main / Avant bras				
	Prise de corde				
	3 doigts				
	2 ^{ème} – 3 ^{ème} phalange				
	Angle des doigts à 90°				
	Bras d'arc				
	Articulation poignet				
	Articulation coude				
	Articulation épaule				
	Contacts				
	Main / Maxillaire / Cou				
	Corde / Visage				
ACTIONS	Orientation				
	Posture – Equilibre				
	Alignement Mains / Cible				
	Placement œilleton / Cible				
	Chemin du viseur				
	Traction				
	Rythme				
	Orientation (chemin)				
	Déplacement du coude				
	Mobilité des omoplates				
	Continuité				
	Libération				
	Relâchement des fléchisseurs				
	Trajectoire				
	Amplitude				
Vitesse					
Maintien des alignements					
C.V.M.	Lien des actions				
	Continuité visée				

Total

TOTAL

1	2	3	4
---	---	---	---

/ 128