



GRILLE D'ÉVALUATION DE LA PLUME BLEUE

5 grammes de plumes, des tonnes d'émotion

NOM :

Prénom :

Date :

Epreuve 1

1- Bon écart de poussé dans 3 double-shadow différents.....	/3
2- 5 volants dans la zone de visée.....	/3
3- Amortissements permettant de conserver une position équilibrée et une continuité de l'action.....	/2
4- Remplacement avec respect du jeu d'angle.....	/1
5- Bonne prestation technique globale.....	/1
TOTAL	/10

Epreuve 2

1- Bon écart poussé dans les déplacements et prise de volant haute avec respect du jeu	/4
2- 1 volants dans chaque zone définie.....	/4
3- Remplacement tactique judicieux et posture adaptée (positionnement raquette et posture corporelle).....	/2
TOTAL	/10

Epreuve 3

1- Sur toute les démonstrations : gestes courts, coude libre, respect du jeu d'angle accélération du geste, équilibre et remplacement.....	/5
2- En fond de court : amplitude de la flèche du dégagement, plan de frappe.....	/2
3- Au filet : swing limité, prise de volant haute.....	/2
4- A mi-court : trajectoire descendante et plan de frappe.....	/1
TOTAL	/10

Epreuve 4

1- Bonne technique d'appuis.....	/1
2- Rythme des appuis.....	/1
3- Respect du jeu d'angle.....	/1
4- Le joueur doit avoir renvoyé 3 volants dans chaque zone.....	/6
5- Bonne prestation technique globale (coude libre et haut, prise adaptée, jeu d'angle bras et corps.....)	/1
TOTAL	/10

Epreuve 5

1- Etre et connaître.....	TOTAL	/10
---------------------------	--------------	------------

TOTAL /50

Pour valider l'étape le joueur doit obtenir une note supérieure à 35/50