



GRILLE D'ÉVALUATION DE LA PLUME JAUNE

5 grammes de plumes, des tonnes d'émotion

NOM :

Prénom :

Date :

Epreuve 1

1- La trajectoire du volant :	
- possède une flèche supérieure à la hauteur du filet	
- doit dépasser la ligne de service.....	/2
2- Le joueur se déplace avec une posture respectant un jeu d'angle.....	/1
3- Amortissement talon et « pied raquette » judicieusement placés.....	/1
4- Respect du rythme de déplacement et du jeu d'angle ;	
- impulsion marquée ; réception équilibrée ; remplacement au centre.....	/6
TOTAL	/10

Epreuve 2

1- Respect du règlement.....	/1
2- Gestuelle progressivement accélérée et jeu d'angle au niveau du bras.....	/1
3- Placer deux volants dans chaque cible.....	/8
TOTAL	/10

Epreuve 3

1- Frappes réalisées x5.... /1 ; Coude haut x5.... /1 ; Placements des appuis x5.... /1	/3
2- Frappes réalisées x5.... /1 ; Coude libre x5.... /1 ; Placements des appuis x5.... /1	/3
3- Frappes réalisées x10... /1 ; Coude haut x10.... /1 ; Placements des appuis x10 /1	/3
4- Renvoi dans le terrain adverse x10.....	/1
TOTAL	/10

Epreuve 4a et 4b

1- Frappe x6 avec changement de prise /1 ; Prise adaptée avec coude libre /1	/2
2- 6 volants dans la cible.....	/3
1- Frappe avec changement de prise.....	/1
2- Respect du jeu d'angle avec le coude libre x6.....	/1
3- Frappe haute x6.....	/1
4- 3 volants dans la cible droite.....	/1
5- 3 volants dans la cible gauche.....	/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