



GRILLE D'EVALUATION DE LA PLUME ROUGE

5 grammes de plumes, des tonnes d'émotion

NOM :

Prénom :

Date :

Epreuve 1

1- Le joueur doit émettre au moins 4 trajectoires d'attaque descendantes de 2 types différents (slice, smash, droit, croisé...) vers le terrain adverse.....	/4
2- Le joueur doit émettre au moins 4 trajectoires de défense montantes de 2 types différents (def block, longues, courtes hautes, croisées...) vers le terrain adverse.....	/4
3- Durant cette démonstration l'examineur s'assure de la bonne prestation technique (geste court, jeu d'angle...).....	/2
TOTAL	/10

Epreuve 2

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

Epreuve 3

1- Sur toutes les démonstrations : geste court, coude libre, respect du jeu d'angle, accélération du geste, équilibre et remplacement.....	/5
2- En fond de court : plan de frappe, puissance.....	/1
3- Au filet : prise de volant haute, prise de raquette, puissance.....	/1
4- A mi-court : trajectoire descendante, plan de frappe et puissance.....	/1
trajectoire montante hauteur de flèche en défense haute et fin de geste court... blocks tombants avant le demi-court adverse.....	/1 /1
TOTAL	/10

Epreuve 4

1- Le joueur place bien l'examineur dans une zone de fixation sur la première consigne puis déborde sans faute.....	/4
2- Le joueur place bien l'examineur dans une zone de fixation sur la deuxième consigne puis déborde sans faute.....	/4
3- Bonne prestation technique globale.....	/2
TOTAL	/10

TOTAL /40

Pour valider l'étape le joueur doit obtenir une note supérieure à 30/40