

NOM :	Prénom :
CLUB :	Catégorie :

Ateliers en musique

Zone 1

ATELIER N°1			ATELIER N°2		
TAPER EN RYTHME			ENCHAINEMENT DE PAS DE BASE		
Taper sur le temps 1	Taper sur les temps 1,3,5,7	Taper sur les temps 1 et 5	4 pas identiques	2 x2 indentiques	4 pas différents
<small>Je tape dans les mains sur le temps 1</small>	<small>Je tape dans les mains sur le temps 1, 3, 5 et 7</small>	<small>Je tape dans les mains sur le temps 1 et 5</small>			
1 point	2 points	3 points	1 point	2 points	3 points

Zone 2

ATELIER N°3			ATELIERS N°4		
PHRASE CHOREGRAPHIQUE			DEPLACEMENT sur 1 bloc musical		
Je reproduis la séquence miroir	Je fais deux phrases de chorégraphie simple	Je fais deux phrases de chorégraphie plus complexe			
			Je me déplace en allant sur chaque point en 8 temps (avant, latéral, arrière)		
			1 mode de dpt	2 modes de dpt	3 modes de dpt
1 point	2 points	3 points	1 point	2 points	3 points

Zone 3

ATELIER N°5		
IMPROVISATION		
Je n'ose pas et ne sais quoi faire	Je fais une bonne improvisation	Je fais le show et tout le monde me regarde
1 point	2 points	3 points

Tous les ateliers doivent être réalisés sans chute pour recevoir une note

Ateliers 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9 : j'entoure la case que je souhaite présenter à l'évaluateur

Barème :

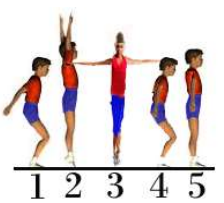
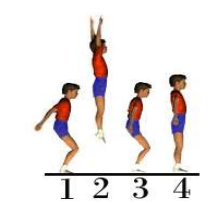

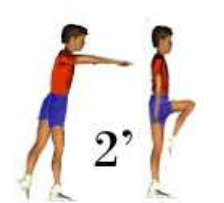

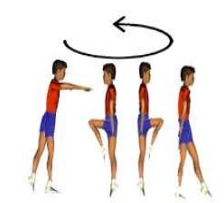
Totalité des points : très bien réalisé
 -0,5 pt: réalisé
 -1 pt : élément non reconnu (essai de l'élément de valeur inférieure)

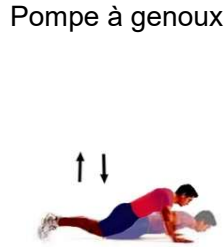

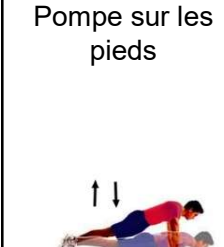



Ateliers 4, 5, 10 : je réalise la consigne


NOM :	Prénom :
CLUB :	Catégorie :

Ateliers sans musique

Zone 4

ATELIER N°6			ATELIER N°7		
SAUT			PIVOT		
					
Préparation saut droit	Saut droit	Air jack	Maintien pied plat genou placé 2'	Maintien sur 1/2 pte genou placé 2'	Pivot 1 tour
1 point	2 points	3 points	1 point	2 points	3 points

ATELIER N°8			ATELIER N°9		
POMPE			EQUERRE 2 secondes (serrée ou écartée)		
					
Pompe à genoux	Descente de pompe sur les pieds	Pompe sur les pieds	Elévation des pieds	Elévation des fesses	Equerre
1 point	2 points	3 points	1 point	2 points	3 points

ATELIERS N°10		
ROUE		
		
Désaxée	Quelques fautes	Très bien exécutée
1 point	2 points	3 points

TOTAL	/ 30 points
--------------	--------------------