

## GRILLE AUTO-EVALUATION devoir filmé POSITION et EXECUTION

Après avoir visionné les 4 vidéos des Presenters, pratiquez ces exercices, filmez-vous lorsque vous vous sentez prêt.e et auto-évaluez-vous grâce à cette grille. Reprenez les items avec un « X », procédez à leurs corrections et refilmez-vous autant de fois que nécessaire pour n'atteindre que des « √ » !

<b>Position de base</b>	√ pour oui - X pour non
Pieds largeur de hanches	
Fessiers contractés	
Abdominaux serrés	
Poitrine haute	
Epaules vers l'arrière, omoplates serrées	
Menton légèrement rentré pour allonger la nuque	

<b>PATINEUR</b>	√ pour oui - X pour non
Poitrine haute et abdos engagés pendant tout l'exercice	
A l'atterrissage, le genou est aligné avec les orteils	
J'amortis en fléchissant le genoux	
Je me propulse en repoussant le sol	

<b>POMPES (appui orteils ou genoux)</b>	√ pour oui - X pour non
Mains et genoux au sol, mains écartées légèrement à l'extérieur des épaules, la poitrine s'avance entre les 2 mains	
Je plie les bras, coudes ouverts puis repousse le sol avec les mains	
Abdos rentrés, fessiers serrés : le corps dessine une ligne droite à la descente et à la montée	
Poitrine descend au niveau des coudes	

<b>FENTES</b>	√ pour oui - X pour non
Pieds largeur des hanches	
Je dégage une jambe en arrière (comme sur un rail)	
Abdos serrés , poitrine haute	

Je plie le genou arrière jusqu'à ce que la cuisse avant soit parallèle au sol	
Le genou avant est au-dessus de mon talon (si ce n'est pas le cas, je recule encore mon pied arrière)	
Mon buste reste droit pendant le mouvement : les épaules sont au-dessus des hanches	
Mon mouvement est vertical	

<b>SQUAT (avec ou sans charge)</b>	√ pour oui - X pour non
Pieds légèrement à l'extérieur des épaules	
Abdos serrés, poitrine haute	
Fléchir les jambes, genoux en direction des orteils	
Fessiers vers l'arrière et le bas	
Cuisses parallèles au sol	
Je remonte en contractant mes fessiers	
Pendant la descente, la poitrine reste haute	
A la remontée, les hanches restent sous les épaules (pas de poussée du bassin vers l'avant)	
Si je porte une barre, les coudes sont sous la barre et celle-ci a un mouvement vertical	