

Formulaire d'évaluation de l'examen d'entraîneur-e C



Nom, Prénom

Groupe du discipline

Experts

Date

Grille des notes: 4 très bon / 3 bon / 2 suffisant / 1 insuffisant

Dans les prescriptions d'examen pour l'obtention du diplôme entraîneur-e C, la forme et le contenu sont définis de manière détaillée.

L'évaluation s'appuie sur les points de la liste ad hoc.

Note partielle examen pratique (non arrondie) **0.0**

Examen pratique (25%)				Très bon	bon à très bon	bon	suffisant à bon	suffisant	presque suffisant	insuffisant
Quatre exercices de base (2 essais sont permis) <i>Course en levant les genoux, Sauts de course ou Sauts à cloche-pied, Lancer en arrière par dessus la tête ou Lancer de face à deux mains, Soulevé de terre ou Squats profonds nuque</i>										
Course en levant les genoux <i>Critères d'évaluation :</i> Position haute des hanches, lever de genoux suffisant, pas griffé, pose active du pied, rythme				1 ^{er} essai						
				2 ^{ème} essai						
Sauts de course <i>Critères d'évaluation :</i> Extension complète du corps, pose active du pied, jambe d'appel tendue, engagement des segments d'élan (genou, bras)				1 ^{er} essai						
				2 ^{ème} essai						
Sauts à cloche-pied <i>Critères d'évaluation :</i> Extension complète du corps, pose active du pied, engagement des segments d'élan (genou, bras)				1 ^{er} essai						
				2 ^{ème} essai						
Lancer en arrière par dessus la tête <i>Critères d'évaluation :</i> Extension complète du corps, accélération depuis les jambes, bras tendus				1 ^{er} essai						
				2 ^{ème} essai						
Lancer de face à deux mains <i>Critères d'évaluation :</i> rythme d'élan, pas de recul des hanches, corps arqué en arrière, bras tendus				1 ^{er} essai						
				2 ^{ème} essai						
Soulevé de terre (Deadlift) <i>Critères d'évaluation :</i> placement correct, épaules devant l'haltère, dos contracté, trajectoire verticale droite de l'haltère, pas d'hypertension				1 ^{er} essai						
				2 ^{ème} essai						
Squats profonds nuque <i>Critères d'évaluation :</i> sortir correctement l'haltère du support et reposer le correctement, placement correct, contracter les épaules et le dos, genoux dirigés vers la pointe des pieds, bassin droit (pas de Butt-wink), talons au sol				1 ^{er} essai						
				2 ^{ème} essai						

Remarques

--