

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
Rôles	Je n'assume pas le rôle de juge	Je compte les répétitions mais je commets des erreurs dans leur validation	Les répétitions sont comptées à haute voix et la validation est pertinente	Les répétitions sont comptées et validées à haute voix et les encouragements sont bien placés
Date :	0 0,5 1 1,5	1,75 2 2,5 2,75	3 3,5 4 4,5	5 5,5 6
Date :	0 0,5 1 1,5	1,75 2 2,5 2,75	3 3,5 4 4,5	5 5,5 6
Pratiquer en sécurité	Je ne respecte pas les consignes de sécurité (échauffement, posture, parade, bonne utilisation du matériel ...).	Je respecte certaines consignes de sécurité mais pas toutes car je n'écoute pas tous les conseils.	Je comprends et respecte toutes les consignes de sécurité car j'écoute les conseils à tous les cours.	Je comprends et respecte toutes les consignes de sécurité et je les fais appliquer à mes camarades en les conseillant.
Date :	0 0,25	0,5 0,75	1 1,5	1,75 2
Date :	0 0,25	0,5 0,75	1 1,5	1,75 2
Maîtriser les exercices	Mes postures sont incorrectes voire dangereuses Mes mouvements sont souvent incomplets et désaxés Ma respiration est absente car je suis en apnée	Mes postures sont correctes mais sont parfois à rectifier par l'enseignant ou un camarade Mes mouvements sont parfois incomplets et désaxés Ma respiration est mal placée	Mes postures sont correctes sur tous les exercices Mes mouvements sont maîtrisés(amplitude et symétrie) Ma respiration est bien placée	Mes postures sont totalement maîtrisées et je conseille mes camarades Mes mouvements sont maîtrisés malgré la fatigue Ma respiration est maîtrisée et varie en fonction des changements de rythme
Date :	0 0,5 1	1,5 2 2,5 3	3,5 4 4,5 5	5,5 6 6,5 7
Date :	0 0,5 1	1,5 2 2,5 3	3,5 4 4,5 5	5,5 6 6,5 7
Maîtriser les entraînements	La vitesse d'exécution est très lente ou j'abandonne	J'enchaîne plusieurs tours mais lentement	J'enchaîne plusieurs tours dans un niveau d'intensité élevé	J'enchaîne plusieurs tours à haute intensité
Date :	0 0,5	1 1,5 2	2,5 3 3,5	4 4,5 5
Date :	0 0,5	1 1,5 2	2,5 3 3,5	4 4,5 5

NOTE /20 :