













FICHE INDIVIDUELLE EVALUATION FIT/ PPG

NOM, PRENOM :

J'encercle un élément par famille que je vais présenter.

ELEMENTS	DESCRIPTION	SCHEMA	VALEUR
JUMPING-JACKS	Sans les bras		A
	Bras en position horizontale		B
	Bras en position verticale		C
SQUATS	Coude devant		A
	Bras derrière la tête		B
	Bras devant		C
COURSE	Classique		A
	Talons fesses		B
	Montée genoux		C
SAUTS FLEXION/ EXTENSION	Extension seule		A
	Demi-flexion		B
	Complète		C