

NOM Prénom du stagiaire :

Fiche d’observation

Séquence 3 Bloc 5 :

Dessin de la position de départ

Séquence 1 Bloc 2 :

Dessin de la trajectoire



Bloc 1 / Bloc 2

Exemple

Séquence 2 Bloc 5

Charge maximale à l’arraché en respectant le tempo de bras

|  |
| --- |
|   Kg |

Séquence 1 Bloc 3 :

Respecter du :

 Bloc 1

 Bloc 2

Séquence 1 Bloc 1 :

Dessin de la trajectoire

Bloc 2. Bloc 4

Séquence 2

Dessin de l’angulation en flexion d’arraché et chute d’arraché