



Nom: .....

Prénom: .....

Date: .....

Coach: .....

1		Z Axe																	
		SQUAT		CMJ				SQUAT		CMJ				SQUAT		CMJ			
Déplacement						AMPLITUDE						Fluidité							
VUE DE FACE		D	G	D	G	VUE LATERAL				VUE DE DOS		D	G	D	G				
Pied	Pied "ouvre"					F T L	Excès flexion du tronc			Pied	Les talons décollent								
Genou	Valgus						lordose					Pron vs Sup							
	Varus						Cyphose					F-T-L "sway"							
Mb-Sup	Rotation					Mb-Sup	"plonge"			Mb-Sup	Position coudes								
Tête	Rotation					Tête	Flex / Ext			Tête	Inclinaison								
SQUAT		CALE SOUS LES TALONS			MAINS SUR LES HANCHES			CMJ		MAINS HANCHES			BRAS TETE						
Pied								Pied											
Genoux								Genoux											
F-T-L								F-T-L											
M-S								M-S											
Tête								Tête											



Nom: .....  
 Prénom: .....  
 Date: .....

Coach: .....

2		X Axe																	
		LATERAL SQUAT		LATERAL HOP				LS		LH				LATERAL SQUAT		LATERAL HOP			
Déplacement						AMPLITUDE						Fluidité							
VUE DE FACE		D	G	D	G	VUE LATERAL		D	G	D	G	VUE DE DOS		D	G	D	G		
Pied	Pied "ouvre"					F T L	Flexion du tronc					Pied	Les talons décollent						
Genou	Valgus						lordose								Pron vs Sup				
	Varus						Cyphose							F-T-L	"sway"				
Mb-Sup	Rotation					Mb-Sup	"plonge"					Mb-Sup	Position coudes						
Tête	Rotation					Tête	Flex / Ext					Tête	Inclinaison						

3		Y Axe																	
		FENTES		HOP				F				H				FENTES		HOP	
Déplacement						AMPLITUDE						Fluidité							
VUE DE FACE		D	G	D	G	VUE LATERAL						VUE DE DOS		D	G	D	G		
Pied	Pied "ouvre"					F T L	Flexion du tronc					Pied	Les talons décollent						
Genou	Valgus						lordose								Pron vs Sup				
	Varus						Cyphose							F-T-L	"sway"				
M Sup	Rotation					M Sup	"plonge"					M Sup	Position coudes						
Tête	Rotation					Tête	Flex / Ext					Tête	Inclinaison						

