



# GRILLE D'ÉVALUATION DE LA PLUME JAUNE

*5 grammes de plumes, des tonnes d'émotion*

**NOM :**

**Prénom :**

**Date :**

## Epreuve 1

1- La trajectoire du volant :		
- possède une flèche supérieure à la hauteur du filet		
- doit dépasser la ligne de service.....		/2
2- Le joueur se déplace avec une posture respectant un jeu d'angle.....		/1
3- Amortissement talon et « pied raquette » judicieusement placés.....		/1
4- Respect du rythme de déplacement et du jeu d'angle ;		
- impulsion marquée ; réception équilibrée ; remplacement au centre.....		/6
	<b>TOTAL</b>	<b>/10</b>

## Epreuve 2

1- Respect du règlement.....		/1
2- Gestuelle progressivement accélérée et jeu d'angle au niveau du bras.....		/1
3- Placer deux volants dans chaque cible.....		/8
	<b>TOTAL</b>	<b>/10</b>

## Epreuve 3

1- Frappes réalisées x5....	/1 ; Coude haut x5....	/1 ; Placements des appuis x5....	/1	/3
2- Frappes réalisées x5....	/1 ; Coude libre x5....	/1 ; Placements des appuis x5....	/1	/3
3- Frappes réalisées x10...	/1 ; Coude haut x10....	/1 ; Placements des appuis x10	/1	/3
4- Renvoi dans le terrain adverse x10.....				/1
	<b>TOTAL</b>			<b>/10</b>

## Epreuve 4a et 4b

1- Frappe x6 avec changement de prise	/1 ; Prise adaptée avec coude libre	/1	/2
2- 6 volants dans la cible.....			/3
1- Frappe avec changement de prise.....			/1
2- Respect du jeu d'angle avec le coude libre x6.....			/1
3- Frappe haute x6.....			/1
4- 3 volants dans la cible droite.....			/1
5- 3 volants dans la cible gauche.....			/1
	<b>TOTAL</b>		<b>/10</b>

## Epreuve 5

1- Etre et connaître.....	<b>TOTAL</b>	<b>/10</b>
---------------------------	--------------	------------

**TOTAL /50**

Pour valider l'étape le joueur doit obtenir une note supérieure à 35/50