

FICHE DEVELOPPEMENT – muscles forts (proposition de fiche)

Nom de votre mouvement : _____

Noms, prénoms, classe des élèves créateurs : _____

1. Exercices à réaliser :

Dessins exercice niveau A (« A » comme Aisé) Nom de l'exercice : _____	Sécurité : _____ _____ Placement de départ : _____ _____ Geste : _____ _____
--	---

Dessins exercice niveau B (intermédiaire) Nom de l'exercice : _____	Sécurité : _____ _____ Placement de départ : _____ _____ Geste : _____ _____
---	---

Dessin exercice niveau C (assez dur) Nom de l'exercice : _____	Sécurité : _____ _____ Placement de départ : _____ _____ Geste : _____ _____
--	---

Dessin exercice niveau D (« D » comme dur ») Nom de l'exercice : _____	Sécurité : _____ _____ Placement de départ : _____ _____ Geste : _____ _____
--	---

2. DESSINS & NOMS DES MUSCLES TRAVAILLÉS

3. DESSINS & EXPLICATIONS DES ETIREMENTS DE CES MUSCLES

4. RENDRE CETTE FICHE en main propre ou à ej.billet@yahoo.fr