

Nom :  
Prénom :  
Derbyname  
Numéro :

# MINIMUM SKILLS :

## Livret d'évaluation



Coach Saison 2015/2016:  
Julien Gauduin (June)  
Edouard Jacob (Mad Dog)

## Roller Derby : pack/contact

<b>Mes acquis :</b>	<b>Nom du coach/appréciation :</b>
<b>Mes Whips avec les bras sont corrects :</b> je sais donner et recevoir des whips avec les bras en restant stable et/ou en propulsant ma coéquipière.	
<b>Mes whips avec les hanches sont corrects :</b> je sais donner et recevoir des whips avec les hanches en restant stable et /ou en me propulsant.	
<b>Je sais me faire pousser par une coéquipière sans perte d'équilibre / je sais pousser ma coéquipière sans perte d'équilibre.</b>	
<b>Je sais remonter en slalomant une file de joueuses.</b>	
<b>Mes blocages positionnels sont corrects :</b> je sais ralentir un adversaire grâce à un chasse neige.	
<b>Mes blocages sont corrects :</b> je sais impacter une joueuse avec puissance dans le but de la faire tomber/sortir de la piste sans me déséquilibrer (avec les hanches et/ou les épaules).	
<b>Mes réceptions de blocages sont corrects :</b> je sais recevoir un blocage de manière sécurisée (chute correcte/contre blocage...).	
<b>Mes poussées sur les adversaires sont correctes :</b> Je sais les pousser avec efficacité pour « prendre leur place » ou créer un passage sans me déséquilibrer. Je sais recevoir des poussées en toute sécurité.	

## Roller Derby: règles

<b>Mes acquis</b>	<b>Nom du coach/appréciation :</b>
Ma connaissance des règles est correcte : j'ai obtenu 36 bonnes réponses sur 45 à mon test théorique sur les règles du roller derby.	

## Roller Derby : se déplacer/ se diriger

<b>Mes acquis</b>	<b>Nom du coach/appréciation :</b>
<b>Ma position de patinage est correcte</b> : je suis bien fléchie, stable, mon centre de gravité est bas.	
<b>Mes poussées de patinage sont correctes</b> : elles sont fluides, j'utilise mes deux pieds et je reste stable dans les deux sens.	
<b>Mes croisés sont corrects</b> : ils sont fluides, j'utilise et je pousse avec mes pieds en levant bien le pied extérieur. Je sais le faire dans les deux sens.	
<b>Mes citrons sont corrects</b> : je sais me propulser en gardant mes huit roues au sol et en partant de l'arrêt.	
<b>Mon patinage arrière est correct</b> : je reste stable, j'ai un patinage fluide et j'utilise mes deux pieds pour me propulser.	
<b>Mon équilibre sur un pied est correct</b> : je sais garder mon équilibre en ligne droite et en virage en me tenant sur un pied. Je sais le faire sur les deux pieds.	
<b>Mon marché est correct</b> : je sais marcher avec mes patins, sans faire rouler mes roues. Je sais le faire en avant, en arrière, à gauche, à droite. Je sais faire des pas croisés dans les deux sens.	
<b>Mes changements de trajectoires sont corrects</b> : je sais traverser le Track de part en part de façon fluide. Je sais le faire dans les lignes et dans les virages.	
<b>Mes slaloms sont corrects</b> : je sais slalomer entre dix plots espacés d'1m50 en moins de dix secondes.	
<b>Je sais regarder devant/derrière/à gauche/ à droite tout en patinant.</b>	
<b>Je sais réaliser 27 tours du Track en 5 minutes.</b>	

## Roller Derby : arrêts et chutes

Mes acquis	Mes acquis
<b>Mes freinages sont corrects</b> : je sais m'arrêter complètement pendant trois secondes en T en chasse neige. (facultatifs mais conseillé : je sais m'arrêter avec mes tampons ou en edge).	
<b>Mes chutes sur 1 genou sont correctes</b> : je sais glisser jusque l'arrêt sur un genou. Je me relève sans utilisation des mains et en moins de trois secondes. Je sais le faire sur les genoux droits et gauches.	
<b>Mes chutes sur les deux genoux sont correctes</b> : je sais glisser jusque l'arrêt sur mes deux genoux. Je me relève sans l'utilisation des mains et en moins de trois secondes.	
<b>Mes chutes en « position de sécurité » sont correctes</b> : je sais chuter en me mettant en position fœtale.	

## Roller Derby : retournement et saut

Mes acquis	Mes acquis
<b>Mes retournements sont corrects</b> : je me retourne à 180 ° dans les deux sens sans perte de vitesse.	
<b>Mes retournements complets sont corrects</b> : je sais faire un tour complet dans les deux sens de mon choix (360°).	
<b>Mes sauts en hauteur sont corrects</b> : je sais sauter 15 cm de hauteur pied joint et « en cheval ».	
<b>Mes sauts latéraux sont corrects</b> : je sais sauter 45.5 cm latéralement.	