

FICHE D'EVALUATION FITNESS DNB

Noms	PREVOIR /4 pts				REALISER 20' / 12 pts				ANALYSER / 4pts			Note /20
	Cohérence MOBILE / RESSOURCES /1pt	Sollicitation EQUILIBREE des RM /1 pt	PERTINENCE choix étirements/ RM /1 pt	LISIBILITE de la fiche /1pt	Energie/ TONICITE respect rythme /3pts	EFFORT REEL MAINTENU (pas d'arrêts, baisse d'intensité) / 3pts	RECUP maîtrisée /3pts	PLACEMENT (RM et étirements) /3pts	RESSENTIS / BILAN /1pt	SAVOIRS TRGMT /1 pt	PERSPECTIVES /1pt	
Mobile :												
Mobile :												
Mobile :												
Mobile :												
Mobile :												
Mobile :												
Mobile :												