SITUATION DE COACHING

Un système par pénalités ; but : se rapprocher le plus possible du « 0 » tous scores accumulés

Malus FCE : + de 10 battements d’écart à la FC visée = 3pts de malus

 Entre 8 et 10 battements = 2pts de malus

 Entre 5 et 7 battements = 1pt de malus

 Moins de 5 battements = 0pt

Malus « Continuité chorégraphique » : Arrêt long : arrêt sur 3 pas ou plus : 2pts de malus

 Arrêt court : arrêt d’1 à 2 pas max : 1pt malus



THEME 3

Fiche construction projet du thème 3: Endurance modérée + « motricité ambitieuse ». Complexification du bloc de base\*\*, en conservant l’architecture et la distribution: ex: 1 pas ALTERNE en 4 temps se remplace par un autre pas alterné en 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Phrases** | **Pas en 4 ou 8 temps + Valeur (V)** | **Paramètres de complexité et points associés** | **Note finale** |
| 4 temps | 8 temps | Bras simples\*1 pt | Bras complexes\*\*2 pts |
| **Phrase 1** |  V :  |   V : |   |     |   |
|  V : |
| **Phrase 2** |  V : |   V : |   |     |
|  V : |
| **Phrase 3** |  V : |   V : |   |   |
|  V : |
| **Phrase 4** |  V : |   V : |   |     |
|  V : |

\* Bras simples = Symétriques \*\* Bras complexes = Dissymétriques

