

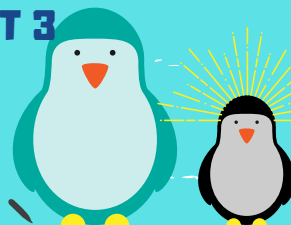
# FICHE D'AUTO-ÉVALUATION CYCLES 2 ET 3

(\*Cochez la case si vous pensez réussir l'exercice)

NOM.....

PRÉNOM.....

CLASSE / ÉTABLISSEMENT.....



## — Première lame



- Je m'assoie et me relève
- Je me déplace avec une lame
- Je vais chercher un objet et le ramène

## — Deuxième lame

- Je me déplace en avant tout seul (sans aide)
- Je porte un objet d'un endroit à un autre
- Je passe sous un obstacle en piétinant
- Je passe entre deux objets pieds joints

## — Troisième lame

- Je fais un 1/2 tour sur place en piétinant
- Je traverse la largeur de la patinoire en marchant
- Je sais glisser sur mes deux pieds
- Je marche autour d'un cercle ou d'un autre objet



- Je traverse la largeur de la piste en glissant
- Je me déplace en arrière en marchant
- Je contourne un objet en glissant (slalom)
- Je passe par dessus un objet

- Je fais la trottinette
- Je passe sous un obstacle en glissant (accroupi)
- Je fais des petits sauts sur place
- Je m'arrête en chasse neige

- Je fais une rotation sur deux pieds en piétinant
- J'enchaîne des citrons en avant
- Je recule en glissant avec de l'aide



- Je fais une cigogne avant sur chaque pied (> 3s)
- Je glisse et saute à pied joints avec réception
- Je slalome sans lever les pieds (1/2 citron)
- Je me déplace avec des poussées latérales

- Je pivote d'avant en arrière sur deux pieds
- Je fais un virage complet sur un pied
- Je me déplace en arrière en levant les pieds
- Je m'arrête en dérapage

- Je saute d'un 1/2 tour avec réception en glissant
- J'enchaîne des Croisés en avant sur un cercle
- J'enchaîne des citrons en arrière
- J'enchaîne des Croisés en arrière sur un cercle