

Volant blanc

	Exercices	Réussi
1	Passe cinq fois sous la corde qui tourne.	<input type="checkbox"/>
2	Lance dix volants par-dessus le filet dans la partie avant du terrain (nourris le lion et vise le cerceau!).	<input type="checkbox"/>
3	Déplace-toi en équilibre sur le banc avec le volant sur la raquette.	<input type="checkbox"/>
4	Cours une longueur de salle en pas chassés (en alternant jambe gauche et jambe droite devant).	<input type="checkbox"/>
5	Lance cinq fois le volant vers le haut et rattrape-le avec les deux mains.	<input type="checkbox"/>
6	Joue cinq services courts en te tenant à trois mètres de la paroi (dessiner/coller une ligne à la hauteur du filet).	<input type="checkbox"/>
7	Fais rebondir cinq fois de suite un ballon de baudruche sur la raquette en coup droit sans qu'il tombe.	<input type="checkbox"/>
8	Fais rebondir cinq fois de suite un ballon de baudruche sur la raquette en revers sans qu'il tombe.	<input type="checkbox"/>



Le test est réussi si tu as accompli correctement six exercices sur huit.

Joueur/-euse _____

Moniteur/-trice _____ Date _____

Volant de bronze

	Exercices	Réussi
1	Effectue dix sauts à la corde de suite, sans erreur.	<input type="checkbox"/>
2	Lance dix volants comme aux fléchettes en te tenant à trois mètres de la paroi et vise le journal (format A1).	<input type="checkbox"/>
3	Fais rebondir un ballon de baudruche sur la raquette tout en te déplaçant le long du banc. Le ballon ne doit pas tomber.	<input type="checkbox"/>
4	Cours cinq fois en pas chassés du milieu jusque dans la partie avant du terrain (en fente avant) et retour.	<input type="checkbox"/>
5	Lance cinq fois le volant vers le haut et rattrape-le avec une seule main.	<input type="checkbox"/>
6	Joue cinq services courts par-dessus le filet depuis la ligne de service.	<input type="checkbox"/>
7	Fais rebondir dix fois de suite le volant sur la raquette en coup droit sans qu'il tombe.	<input type="checkbox"/>
8	Fais rebondir dix fois de suite le volant sur la raquette en revers sans qu'il tombe.	<input type="checkbox"/>



Le test est réussi si tu as accompli correctement six exercices sur huit.

Joueur/-euse _____

Moniteur/-trice _____ Date _____

Volant d'argent

	Exercices (deux essais)	Réussi
1	Effectue vingt sauts à la corde de suite sans erreur.	<input type="checkbox"/>
2	Lance dix volants au-dessus de la tête contre la paroi (mouvement de dégagement) comme un joueur de handball et vise le journal (format A1).	<input type="checkbox"/>
3	Tiens-toi sur une surface instable et joue cinq fois le volant vers le haut avec ta raquette.	<input type="checkbox"/>
4	Cours cinq fois en pas chassés du milieu vers l'arrière du terrain (avec pas d'appui) et retour.	<input type="checkbox"/>
5	Lance cinq fois le volant contre la paroi et rattrape-le avec une main.	<input type="checkbox"/>
6	Joue cinq services courts par-dessus le filet depuis la ligne de service en visant la zone (petit tapis).	<input type="checkbox"/>
7	Le moniteur te fait dix passes. Renvoie les volants au-dessus de la tête (mouvement de dégagement, rotation de l'avant-bras et des hanches).	<input type="checkbox"/>
8	Fais rebondir dix fois de suite le volant sur la raquette, alternativement en coup droit et en revers, sans qu'il tombe.	<input type="checkbox"/>



Le test est réussi si tu as accompli correctement six exercices sur huit.

Joueur/-euse _____

Moniteur/-trice _____ Date _____

Volant d'or

	Exercices (deux essais)	Réussi
1	Avec ton partenaire, effectuez dix passes par-dessus le filet sans erreur.	<input type="checkbox"/>
2	Joue dix fois le volant par-dessus le filet en alternant à chaque fois coup droit et revers.	<input type="checkbox"/>
3	Joue dix fois le volant par-dessus le filet en alternant frappes courtes et longues.	<input type="checkbox"/>
4	<p>Avec ton partenaire, jouez un match en sept points. Vous connaissez les règles et vous les appliquez. Vous accordez une grande attention au fair-play:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nous respectons les règles de jeu. Chaque volant est annoncé correctement «in» ou «out». En cas d'incertitude, on rejoue l'échange. • Quand notre adversaire remporte l'échange, nous lui redonnons le volant avec respect. • Nous nous concentrons sur le jeu et donnons le meilleur de nous-mêmes. • En cas d'erreur ou de mécontentement, nous restons calmes (pas de cris, de gros mots ni de jets de raquette par exemple). • Après la partie, nous remercions l'adversaire ou le partenaire en lui serrant la main. 	<input type="checkbox"/>



Le test est réussi si tu as accompli correctement trois exercices sur quatre.
Attention: l'exercice 4 **doit** être réussi.

Joueur/-euse _____

Moniteur/-trice _____ Date _____