**TECHNIQUE**

**Durant TOUT l’exercice :**

**TOT ou MILIEU de l’exercice :**

**Fortement réduites**

**Fortement dégradée**

**Grande entre la droite et la gauche**

**Petite entre la droite et la gauche**

**Légèrement réduites**

**Légèrement dégradée**

**Durant TOUT l’exercice :**

**Parfaite**

**Parfaites**

**Parfaite**

**5 Répet ou plus en réserve**

**Arrêté ma série avant la fin**

**Entre 1 et 4 répet en réserve**

**ENGAGER MON PARTENAIRE**

**AIDER MON PARTENAIRE**

**PARER PUIS ARRETER MON PARTENAIRE**

**LEGERE**

**ADAPTEE**

**LOURDE**

**Relâchement**

**Légèreté**

**Blocage**

**Tétanie**

**Crampe**

**5 Répet ou plus en réserve**

**LA CHARGE**

**LA CHARGE**

**LA CHARGE**

**Tension**

**Brûlure**

**Congestion**

**Je ressens un(e)**

**Comme coach**

**je conseille de**

**Comme coach je dois**

**J’ai**

**L‘amplitude et la vitesse sont**

**Ma posture est**

**SENSATIONS**

**La symétrie est**