

**GRILLE 3**

## L'autoévaluation du service long

Éléments techniques		Mi-session	Fin de session	Évaluation par un pair
Phase préparatoire	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Je fais pointer mon pied non dominant en direction de l'envoi; je place mon pied dominant en arrière, parallèlement à la ligne de fond. Je tiens le volant à la hauteur de la poitrine, devant mon corps, légèrement sur le côté.</li> </ul>	/1	/1	/1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je place mes épaules et mes hanches de profil par rapport au filet.</li> </ul>	/1	/1	/1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>J'amène ma raquette vers l'arrière, parallèle au sol, le bras en légère extension et l'avant-bras en supination.</li> </ul>	/1	/1	/1
Phase d'exécution	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Je transfère le poids de ma jambe dominante à ma jambe avant. J'effectue une rotation des épaules et des hanches.</li> </ul>	/2	/2	/2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mon bras de frappe effectue un mouvement de balancier, vers l'avant et de bas en haut, commençant derrière le corps.</li> </ul>	/1	/1	/1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juste avant le contact avec le volant, j'effectue une pronation explosive de mon avant-bras.</li> </ul>	/2	/2	/2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je frappe le volant devant mon corps, à la hauteur de mes genoux.</li> </ul>	/1	/1	/1
Phase finale	 <ul style="list-style-type: none"> <li>La raquette termine sa course au-dessus de mon épaule non dominante, et le dos de ma main s'arrête près de mon visage.</li> </ul>	/1	/1	/1
<b>TOTAL EXÉCUTION TECHNIQUE</b>		<b>/10</b>	<b>/10</b>	<b>/10</b>
+ PRÉCISION: /3 + TRAJECTOIRE: /2 Si vous êtes incapable de synchroniser le geste avec la chute du volant, attribuez-vous une note de 0.		/5	/5	/5
<b>TOTAL EFFICACITÉ GLOBALE</b>		<b>/15</b>	<b>/15</b>	<b>/15</b>

**Erreurs à éviter:**

- Placer la tête de la raquette près de sa jambe dominante.
- Commencer le mouvement trop rapidement et ne pas laisser le temps au volant de tomber.
- Placer le volant à côté de soi ou trop en avant de soi.
- Garder le talon du pied arrière cloué au sol.
- Envoyer le volant dans le filet ou trop en hauteur, donner une mauvaise inclinaison à la raquette.