

THÈMES	POINTS TECHNIQUES	NOTE /10	MOYENNE PAR THÈME
<b>TECHNIQUE</b>			
<b>FORCE</b>	Snatch		
	Clean and Jerk		
	Back quat		
	Front squat		
	Overhead squat		
	Thruster/cluster		
	Shoulder to overhead		
	Deadlift		
	Technique KB		
	Technique DB		
	Endurance musculaire		
<b>GYM / POIDS DE CORPS</b>	Pull up		
	C2B		
	Muscle up		
	Ring MU		
	HSPU		
	HS walk		
	T2B		
	Squat		
	Burpees		
	Box jumps		
	Push ups		
	Rope climb		
	Ring dips		
	Wall walks		
<b>CARDIO</b>	Aérobie		
	Anaérobie		
	Gestion de l'effort		
	Respiration pendant l'effort		
	Récupération		
	Technique rameur		
	Bike		
	Assault/echo bike		
	Ski erg		
	Run		
	Double unders		

## PHYSIQUE

<b>MOBILITÉ</b>	Poignets		
	Coudes		
	Épaules		
	Hanches		
	Genoux		
	Chevilles		
	Rachis		
<b>ALIMENTATION</b>	Générale		
	Période de compétition		
<b>SOMMEIL</b>	Générale		
	Période de compétition		
<b>HYDRATATION</b>	Générale		
	Période de compétition		
<b>ÉTAT DE FORME</b>	Douleurs chroniques (1 = beaucoup, 10 = aucune)		
	Blessures (1 = souvent, 10 = jamais)		
	Poids (1= pas satisfait, 10 = satisfait)		

## STRATÉGIE EN COMPÉTITION

	Ponctualité		
	Gestion des temps morts entre les WOD		
	Préparation matériel, organisation		
	Gestion de l'échauffement		
	Gestion entraînement avant la compét		
	Gestion de la récupération		
	Gestion de mon planning annuel		

## MENTAL

	Capacité de concentration		
	Gestion de mes émotions		
	Mise en place d'objectifs		
	Gestion de l'échec		
	Capacité à rebondir après une erreur		

	Niveau de confiance		
	Niveau de motivation		
	Gestion de l'imprévu		
	Capacité à être combatif		
	Maîtrise du dialogue interne		