Prénom du moniteur		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12	
Capacités	**CASQUE BLANC**																								
	Capacité en cours de validation = Capacité Validé=																								
Athlètiques	Poser un pied entre chaque cône en accélérant de façon progressive. Puis sur les 10 mètres restant, maintenir la même foulée.																								
	Marcher pendant 30 min																								
	Sauter spontanément par-dessus un obstacle, puis mettre le pied alternativement dans 2 cerceaux, puis sauter à pieds joints dans le 3ieme.																								
Gymniques	Enchainer 2 roulades avant																								
	Rester 5'' sur un pied les yeux fermés.																								
	Faire un 180° à gauche puis à droite																								
Placements	Se mettre assis sur un swiss-ball et tenir pendant 5'' sans s'aider des mains																								
	Faire 5 mètres en position de l'araignée (4 pattes de dos)																								
	Faire 10 sauts à deux pieds joints à la corde à sauter																								
Adresse/tâche	Lancer 4 balles de tennis dans un cerceau posé par terre à 2m du lanceur																								
	Courir en ligne droite en lançant un ballon au-dessus de la tête																								