Prénom du moniteur:		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12	
Capacités	**CASQUE ORANGE**																								
	Capacité en cours de validation = Capacité Validé=																									
Athlètiques	Enchainer 5 talons-fesses et 5 montées de genoux en avançant sur 10 metres																								
	marcher pendant 1h sans s'arreter sur terrain varié																								
	Courir et au repere, enchaîner 2 sauts pied joints, 2 cloches pied droit et 2 cloches pied gauche																								
Gymniques	Faire une roulade avant en se relevant sur les pieds																								
	Rester 5'' sur un pied les yeux fermés avec la tête qui regarde en haut puis en bas																								
	Sauter en contre bas en faisant un demi tour																								
Placements	Se mettre debout sur un swiss-ball et tenir pendant 5''																								
	Enchainer 8 sauts de lapin																								
	Faire 4 flexions sur une seule jambe puis l'autre																								
Adresse/tâche	Dribbler 5 fois avec la main gauche puis la main droite en restant sur place																								
	Faire 5 passes en arriere type "rugby" côté gauche puis côté droit																								