



Grille d'observation des écarts

À compléter en binôme : observer, nommer, corriger, comparer

Observateur	Élève observée	Date	Côté observé
			☐ Droite ☐ Gauche

Petit écart (antéro-postérieur) · vue de profil

Critère observé	Correct	À corriger	Remarques
Bassin de face : les deux EIAS regardent vers l'avant	☐	☐	
Hanche arrière qui ne s'ouvre pas sur le côté	☐	☐	
Genou avant non verrouillé, quadriceps légèrement actif	☐	☐	
Genou et pied arrière dans l'axe, genou protégé	☐	☐	
Buste stable, sans inclinaison ni torsion	☐	☐	
Entrée et sortie contrôlées	☐	☐	

Écart facial (middle split) · vue de face

Critère observé	Correct	À corriger	Remarques
Bassin neutre ou légèrement en antéversion, sans rétroversion	☐	☐	
Genoux et orteils dans le même axe (vers le plafond ou l'avant)	☐	☐	
Colonne allongée, sans dos rond	☐	☐	
Jambes actives, descente par paliers	☐	☐	
Aucun pincement à l'aîne ni sensation dans le genou	☐	☐	

Pancake · vue de profil

Critère observé	Correct	À corriger	Remarques
Assise sur les ischions, pas sur le sacrum (rehaussement si besoin)	☐	☐	
Le buste s'incline depuis les hanches, dos long	☐	☐	
Genoux et orteils vers le plafond	☐	☐	
Pas de sensation nerveuse derrière le genou	☐	☐	

Sensations et respiration · pour toutes les positions

Critère observé	Correct	À corriger	Remarques
Sensation dans le muscle visé (ischio-jambiers, adducteurs, psoas)	☐	☐	
Aucune sensation de brûlure dans le genou	☐	☐	
Respiration fluide, sans apnée ni crispation	☐	☐	

Correction

Étape	À compléter
Erreur prioritaire (une seule)	
Cause probable	
Consigne donnée	
Aide proposée	
Après correction : ce qui a changé	

RAPPEL

Ce n'est pas la jambe qui monte ou qui s'ouvre : c'est le bassin qui permet le mouvement. L'objectif n'est pas d'aller « plus loin », mais d'aller **mieux**.