

|       |      |         |             |
|-------|------|---------|-------------|
| Club: | Nom: | Prénom: | Date Naiss: |
|-------|------|---------|-------------|

## Données biométriques

 Poids:  kg

 Taille:  cm

**Indice de Masse Corporelle (IMC)**

*Poids (en kg) / Taille<sup>2</sup> (en m) =*

| Test « Squat complet » |               |                        |                        |
|------------------------|---------------|------------------------|------------------------|
|                        |               |                        |                        |
|                        |               |                        |                        |
|                        | Talons au sol | Talons décollés du sol | Talons décollés du sol |
| Score SC               | 4 pts         | 2 pts                  | 0 pt                   |

| Test « Saut en Longueur » Filles Moins de 15 ans |               |               |
|--|---------------|---------------|
| SCORE  | ..... cm      |               |
|  | IMC < 24      | IMC ≥ 24      |
| <b>3 pts</b>                                     | 167cm ≤ L     | 151 cm ≤ L    |
| <b>2 pts</b>                                     | 144 ≤ L < 167 | 130 ≤ L < 151 |
| <b>1 pt</b>                                      | 122 ≤ L < 144 | 110 ≤ L < 130 |
| <b>0 pt</b>                                      | L < 122cm     | L < 110cm     |

| Score GT     | Test « Gainage Tronc »  |
|--------------|---|
| <b>3 pts</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le dessus de la tête.</li> <li>✓ La joueuse est capable de se soulever <b>tronc gainé</b> en appuis sur mains et pieds.</li> </ul> |
| <b>2 pts</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton.</li> <li>✓ La joueuse est capable de se soulever <b>tronc gainé</b> en appuis sur mains et pieds.</li> </ul>            |
| <b>1 pt</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton.</li> <li>✓ La joueuse est capable de se soulever <b>tronc gainé</b> en appuis sur mains et genoux.</li> </ul>           |
| <b>0 pt</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton.</li> <li>✓ La joueuse n'est pas capable de se soulever tronc gainé en appuis sur mains et genoux.</li> </ul>            |

| Test « Gainage Cou » Filles moins de 15 ans |  |                                 |
|---|--|---------------------------------|
| score                                       | ..... fois la posture stable   |                                 |
|   | Poids joueuse < 60kgs  | Poids Joueuse ≥ 60 kg           |
| <b>3 pts</b>                                | 10 fois la posture stable 5 sec.   | 8 fois la posture stable 5 sec. |
| <b>2 pts</b>                                | 5 fois la posture stable 5 sec.  | 4 fois la posture stable 5 sec. |
| <b>1 pt</b>                                 | 1 fois la posture stable 5 sec.  | 1 fois la posture stable 5 sec. |
| <b>0 pt</b>                                 | La joueuse n'est pas capable de décoller les mains du sol et de maintenir la posture stable pendant 5 sec. |                                 |

| Score PM     | Test circuit posture pré mêlée « Flexion »   |
|--------------|--|
| <b>3 pts</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La joueuse maîtrise techniquement la posture pré mêlée « flexion »: validation de 2 essais initiaux</li> <li>✓ A validé les 4 postures « flexions » du circuit</li> <li>✓ Le circuit est réalisé en moins de 12 secondes</li> </ul> |
| <b>2 pts</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La joueuse maîtrise techniquement la posture pré mêlée « flexion »: validation de 2 essais initiaux</li> <li>✓ A validé les 4 postures « flexion » du circuit</li> <li>✓ Le circuit est réalisé en plus de 12 secondes</li> </ul>   |
| <b>1 pt</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La joueuse maîtrise techniquement la posture pré mêlée « flexion »: validation de 2 essais initiaux</li> <li>✓ N'a pas validé les 4 postures « flexion » du circuit</li> </ul>  |
| <b>0 pt</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La joueuse ne maîtrise pas techniquement la posture pré mêlée « Flexion »: non validation des 2 essais initiaux</li> </ul>  |

|                                   |   |  |
|-----------------------------------|---|--|
| <b>Evaluations fonctionnelles</b> | <b>Score Fonctionnel (SC + SL + GT + GC + PM) =</b> | <input style="width: 90%; height: 30px;" type="text"/> |
|-----------------------------------|---|--|

|       |      |         |            |        |
|-------|------|---------|------------|--------|
| Club: | Nom: | Prénom: | naissance: | poste: |
|-------|------|---------|------------|--------|

|  | 0 pt                 | 1 pt | 2 pts   | 3 pts | 4 pts | 5 pts                | validé | Non validé |
|--|----------------------|------|---|-------|-------|----------------------|--------|------------|
| <b>3 commandements</b><br>Connaissance et maîtrise   |                      |      |   |       |       |                      |        |            |
| <b>Posture de poussée</b><br>Maintien de la posture 5 sec.                                       |                      |      |   |       |       |                      |        |            |
| <b>Poussée individuelle</b><br>Maintien de la posture 5 sec.                                     |                      |      |   |       |       |                      |        |            |
| <b>Poussée avec partenaires (1+2)</b><br>Maintien de la posture 5 sec.                           |                      |      |   |       |       |                      |        |            |
| <b>Poussée en reculant</b><br>Maintien de la posture 5 sec.                                      |                      |      |   |       |       |                      |        |            |
| <b>Poussée en avançant</b><br>Maintien de la posture 5 sec.                                      |                      |      |   |       |       |                      |        |            |
| <b>Placement type « 3<sup>ème</sup> ligne aile »</b><br>Maintien de la posture 5 sec. à Gauche   |                      |      |   |       |       |                      |        |            |
| <b>Placement type « 3<sup>ème</sup> ligne aile »</b><br>Maintien de la posture e 5 sec. à Droite |                      |      |   |       |       |                      |        |            |
| <b>Total</b>   |                      |      |   |       |       |                      |        |            |
| <b>Score Technique</b>   | Score technique < 14 |      | 14 ≤ Score technique < 21<br>10 ≤ Score fonctionnel |       |       | 21 ≤ Score technique |        |            |

***Pour chaque séquence, le score acquis est celui qui correspond à la dernière posture réalisée correctement***