

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

Données biométriques

 Poids: kg

 Taille: cm

Indice de Masse Corporelle (IMC)

$$\text{Poids (en kg)} / \text{Taille}^2 \text{ (en m)} =$$

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 18 ans

SCORE SL cm	
	IMC < 27	IMC ≥ 27
3 pts	190cm ≤ L	170 cm ≤ L
2 pts	165 ≤ L < 190	145 ≤ L < 170
1 pt	140 ≤ L < 165	120 ≤ L < 145
0 pt	L < 140cm	L < 120cm

Test « Gainage Tronc »

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

Test « Gainage Cou » Filles moins de 18 ans

Score GC fois la posture stable	
	Poids joueuse < 70kgs	Poids Joueuse ≥ 70 kg
3 pts	10 fois la posture stable 5 sec.	8 fois la posture stable 5 sec.
2 pts	5 fois la posture stable 5 sec.	4 fois la posture stable 5 sec.
1 pt	1 fois la posture stable 5 sec.	1 fois la posture stable 5 sec.
0 pt	La joueuse n'est pas capable de décoller les mains du sol et de maintenir la posture stable durant 5 sec.	

Test circuit posture pré mêlée « Flexion »

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

Evaluations fonctionnelles

Score Fonctionnel (SC + SL + GT + GC + PM) =

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

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

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