

Date de l'évaluation:

|       |      |         |             |
|-------|------|---------|-------------|
| 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      |
| 3 pts | 167cm ≤ L     | 151 cm ≤ L    |
| 2 pts | 144 ≤ L < 167 | 130 ≤ L < 151 |
| 1 pt  | 122 ≤ L < 144 | 110 ≤ L < 130 |
| 0 pt  | L < 122cm     | L < 110cm     |

### Test « Gainage Tronc »

| Score GT |                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 pts    | <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> |
| 2 pts    | <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>            |
| 1 pt     | <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>           |
| 0 pt     | <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           |
| 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 pendant 5 sec. |                                 |

### Test circuit posture pré mêlée « Flexion »

| Score PM |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 pts    | <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> |
| 2 pts    | <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>   |
| 1 pt     | <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>                                                      |
| 0 pt     | <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>                                                                                                          |

Evaluations fonctionnelles

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



Evaluation « Joueur de Devant » Catégorie M15F – Saison 2024/ 2025



|       |      |         |            |        |
|-------|------|---------|------------|--------|
| 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