M10 1ère année

LIVRET DU JEUNE JOUEUR

Cette grille concerne les joueurs, joueuses en ***première année de M10 uniquement***
Compléter uniquement les cases blanches :
- Une ***colonne par joueur***
- Indiquer un symbole " ***x*** *" ou du texte si* ***Acquis*** *-* ***Laisser la case vide*** *si* ***en cours d'acquisition ou non acquis***
- Les ***smileys apparaissent automatiquement*** *en fonction des acquis du joueur (bien respecter la condition précédente)*
Pour chaque thématique ***un nombre d'acquis minimum*** *est nécessaire : si le smiley de la thématique est* ***"vert"*** *la* ***thématique est validée,*** *si le smiley est* ***"orange"*** *la* ***thématique n'est pas validée***
- Les critères en ***rouge*** *doivent* ***obligatoirement être acquis*** *pour valider la thématique*
Pour ***valider la première année****, le joueur devra avoir validé les* ***3 premieres thématiques plus une autre thématique minimum***
- La validation de la première année M10 se symbolise par un ***grand*** *"* ***smiley vert*** *" en* ***fin de page,*** *si un* ***grand "smiley orange"*** *apparait la première année M10* ***n'est pas validée***

Nom du Club											
Saison Sportive											
Date de l'évaluation											
Thématique 1 : ETAT D'ESPRIT											
1.1	Je porte les valeurs du rugby										
1.2	Je m'engage et démontre du goût à l'effort										
1.3	J'accepte les différences (culturelles, sociales…)										
1.4	J'assume les responsabilités confiées par l'éducateur										
1.5	J'informe de mes absences et je suis ponctuel(le)										
1.6	J'aide au rangement du matériel										
TOTAL THEMATIQUE 1 (**année 1 minimum : 3 acquis** ; année 2 minimum 4 acquis)											
Thématique 2 : POUSSEE POSTURE											
2.1	Je marche en canard										
2.2	Je fais dos plat, dos creux, dos rond										
2.3	Je me déplace en 4 appuis dans les 4 directions										
2.4	Je saute à 2 pieds par-dessus un ballon en étant équilibré à la réception										
2.5	Je pousse pour gagner le ballon										
2.6	Je réalise le pont extension cervicale durant 5 sec										
2.7	Je fais une roulade de judo épaule gauche et épaule droite										
TOTAL THEMATIQUE 2 (**année 1 minimum : 4 acquis** ; année 2 minimum 6 acquis)											
Thématique 3 : PLAQUAGE (Gauche : G ; Droite : D)											
3.1a	Plaquage D : Je cible la taille et j'y engage mon épaule										
3.1b	Plaquage G : Je cible la taille et j'y engage mon épaule										
3.2a	Plaquage D : Je place ma tête du bon côté sur le flan du porteur de balle (tête contre le dos de l'adversaire)										
3.2b	Plaquage G : Je place ma tête du bon côté sur le flan du porteur de balle (tête contre le dos de l'adversaire)										
3.3a	Plaquage D : Je serre fort les bras et ma tête reste collée au plaqué jusqu'à la fin du plaquage										
3.3b	Plaquage G : Je serre fort les bras et ma tête reste collée au plaqué jusqu'à la fin du plaquage										
3.4a	Plaquage D : Je pousse sur les jambes pour déséquilibrer le porteur de balle										
3.4b	Plaquage G : Je pousse sur les jambes pour déséquilibrer le porteur de balle										
3.5a	Plaquage D : Je fais tomber rapidement le porteur de balle										
3.5b	Plaquage G : Je fais tomber rapidement le porteur de balle										
TOTAL THEMATIQUE 3 (**année 1 minimum : 5 acquis** ; année 2 minimum 7 acquis)											
Thématique 4 : REGLES DU JEU											
4.1	Je connais la règle du plaquage										
4.2	Je connais la règle du ruck et ses lignes de hors-jeu										
4.3	Je connais la règle du maul et ses lignes de hors-jeu										
4.4	Je connais et respecte les règles de sécurité										
4.5	Je connais les différentes formes de pratique de ma catégorie										
TOTAL THEMATIQUE 4 (**année 1 minimum : 3 acquis** ; année 2 minimum 4 acquis)											
Thématique 5 : HABILITES MAINS / PIEDS											
Habilité main :											
5.1	Je réceptionner un ballon en mouvement										
5.2	Je réalise la passe en mouvement sans me bloquer sur les appuis										
5.3	J'ai une trajectoire de passe tendue										
5.4	J'envoie le ballon à un partenaire à droite à 4m qui peut le réceptionner										
5.5	J'envoie le ballon à un partenaire à gauche à 4m qui peut le réceptionner										
Habilité pied :											
5.6	Je réalise un coup de pied franc décollé du sol										
5.7	Je maîtrise le drop										
5.8	Je botte un ballon de volée										
5.9	Je vise une cible avec jeu au pied rasant (motricité fine)										
5.10	Je pousse le ballon au sol dans la course										
TOTAL THEMATIQUE 5 (**année 1 minimum : 5 acquis** ; année 2 minimum 7 acquis)											
Thématique 6 : LECTURE DU JEU											
6.1	Pré agit : je me démarque										
6.2	Pré agit : j'adapte sa profondeur										
6.3	J'avance avec de la vitesse / Vers l'en-but adverse										
6.4	Je prends en compte mon partenaire / Adversaire (tourne la tête / je regarde)										
6.5	Je fais le bon choix : Passe au partenaire / Garde et Perce										
6.6	Essai : Je marque / je fais marquer										
TOTAL THEMATIQUE 6 (**année 1 minimum : 3 acquis** ; année 2 minimum 4 acquis)											
RESULTATS M10 - 1ère année **Smiley vert : année validée ; Smiley orange : année non validée**											