

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 » Femmes

SCORE	..... cm
3 pts	190 cm ≤ L
2 pts	165 cm ≤ L < 190 cm
1 pt	140 cm ≤ L < 165 cm
0 pt	L < 140 cm

### 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>✓ Le joueur 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>✓ Le joueur 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>✓ Le joueur 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>✓ Le joueur n'est pas capable de se soulever tronc gainé en appuis sur mains et genoux.</li> </ul>

### Test « Gainage Cou »

score	..... fois la posture stable
3 pts	10 fois la posture stable 5'
2 pts	5 fois la posture stable 5'
1 pt	1 fois la posture stable 5'
0 pt	La joueuse n'est pas capable de décoller les mains du sol et de maintenir la posture stable pendant 5'

Evaluations fonctionnelles

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

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

	0 pt	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	validé	Non validé
<b>3 commandements</b> Connaissance et maîtrise								
<b>Posture de poussée</b> Maintien de la posture 5'								
<b>Poussée individuelle</b> Maintien de la posture 5'								
<b>Poussée avec partenaires (1+2)</b> Maintien de la posture 5'								
<b>Poussée en reculant</b> Maintien de la posture 5'								
<b>Poussée en avançant</b> Maintien de la posture 5'								
<b>Total</b>								
<b>Score Technique</b>	Score technique < 12		12 ≤ Score technique < 15 11 ≤ Score fonctionnel			15 ≤ Score technique		

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