



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

Données biométriques

Poids: kg

Indice de Masse Corporelle (IMC)

Taille: m

Poids (en kg) / Taille² (en m) =

Evaluations fonctionnelles

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

Test « Squat Complet »

Score	Critères de Réussite		cm
	Taille joueur < 1.69 m	Taille joueur ≥ 1.69 m	
3 pts	≤ 20 cm du mur	≤ 25 cm du mur	<input type="text"/> Score SC <input type="text"/>
2 pts	25 ou 30 cm du mur	35 ou 30 cm	
1 pt	≥ 35 cm du mur	≥ 40 cm du mur	
0 pt	Le joueur décolle les talons et/ou fléchit le tronc et/ou est en déséquilibre		

Test « Saut en longueur »

Score	Critères de Réussite		cm
	IMC < 25	IMC ≥ 25	
3 pts	≥ 192 cm	≥ 176 cm	<input type="text"/> Score SL <input type="text"/>
2 pts	176 cm ≤ & < 192 cm	161 cm ≤ & < 176 cm	
1 pt	152 cm ≤ & < 176 cm	138 cm ≤ & < 161 cm	
0 pt	< 152 cm	< 138 cm	

Test « Gainage Tronc »

Score	Critères de Réussite	Score GT <input type="text"/>
3 pts	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées au dessus de la tête ✓ Le joueur est capable de réaliser une répétition en appui sur les pieds et en gardant son tronc gainé 	
2 pts	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées au dessus de la tête ✓ Le joueur est capable de réaliser une répétition en appui sur les pieds et en gardant son tronc gainé 	
1 pt	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton ✓ Le joueur est capable de réaliser une répétition en appui sur les genoux et en gardant son tronc gainé 	
0 pt	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton ✓ Le joueur n'est pas capable de réaliser une répétition en appui sur les genoux et en gardant son tronc gainé 	

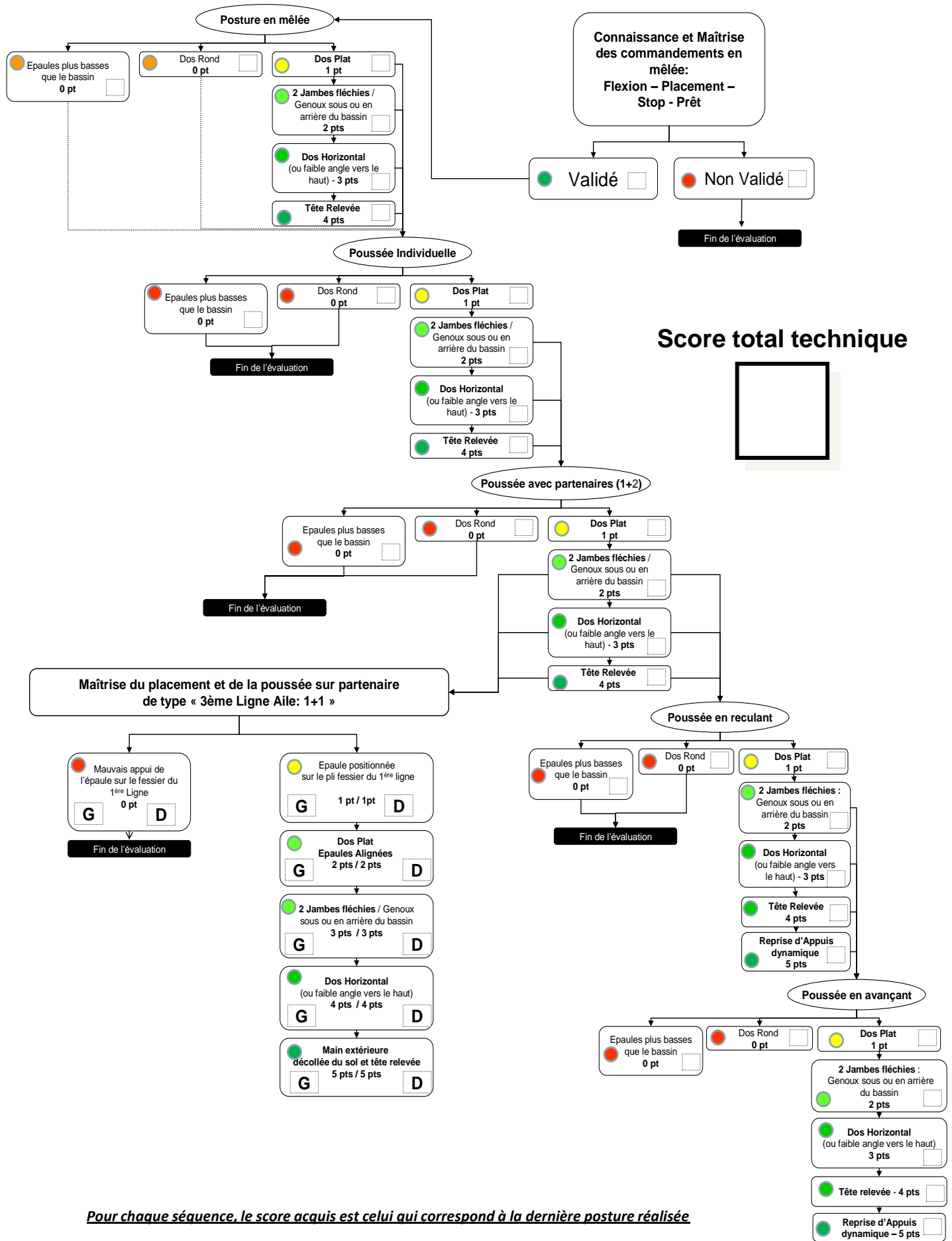
Test « Gainage Cou »

Score	Critères de Réussite		Nombre de postures stables <input type="text"/> Score GC <input type="text"/>
	Poids joueur < 70 kg	Poids joueur ≥ 70 kg	
3 pts	Le joueur est capable de maintenir 10 fois la posture stable	Le joueur est capable de maintenir 8 fois la posture stable	
2 pts	Le joueur est capable de maintenir 5 fois la position stable	Le joueur est capable de maintenir 4 fois la position stable	
1 pt	Le joueur est capable de décoller ses mains du sol et de maintenir 1 fois la posture stable pendant 5s		
0 pt	Le joueur n'est pas capable de décoller ses mains du sol et de maintenir la posture stable pendant 5s		

Test « Circuit Posture Pré Mêlée »

Score	Critères de réussite	Score PM <input type="text"/>
3 pts	Le joueur maîtrise techniquement la posture pré mêlée « Flexion » (validation des 2 essais initiaux) Et a validé chaque posture du circuit Le joueur a réalisé le circuit en moins de 12s	
2 pts	Le joueur maîtrise techniquement la posture pré mêlée « Flexion » (validation des 2 essais initiaux) Et a validé chaque posture du circuit Mais n'a pas réalisé le circuit en moins de 12s	
1 pts	Le joueur maîtrise techniquement la posture pré mêlée « Flexion » (validation des 2 essais initiaux) Mais n'a pas validé chaque posture du circuit	
0 pt	Le joueur ne maîtrise pas techniquement la posture pré mêlée « Flexion » (Non validation des 2 essais initiaux)	

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



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