

2013 / 2014 - Protocole Joueur de 1^{ère} Ligne Fédérale 2 et FB

Nom : Prénom : Club : Poste :

Données biométriques

Poids:

Taille:

Indice de Masse Corporelle (IMC)

Poids (en kg) / Taille² (en m) =

Evaluation Fonctionnelle

Score fonctionnel =

/ 13

Test « souplesse chevilles et mollets »

Score	Critères de Réussite
2 pts	Angle cheville / mollet < 90°
0 pt	Angle cheville / mollet ≥ 90°

Pied Droit → Score

Pied Gauche → Score

Test « Saut en longueur »

Score	Critères de Réussite
3 pts	220 cm ≤ L
2 pts	190 cm ≤ L < 220 cm
1 pt	160 cm ≤ L < 190 cm
0 pt	L < 160 cm

cm → Score

Test « Gainage Tronc »

Score	Critères de Réussite
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 sur le menton ✓ 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

Score

Test « Gainage Cou »

Score	Critères de Réussite
3 pts	Le joueur est capable de maintenir 10 fois la posture stable
2 pts	Le joueur est capable de maintenir 5 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

→ Score

Evaluation Technique : Score technique = / 22

