



Tests de sécurité U14

Nom :	Prénom :	Taille :
		Poids :

Tests physiques	1 point	2 points	3 points
Estafette	+ que 15"	Entre 12" et 15"	- que 12"
Gainage abdominal	Entre 10" et 20"	Entre 20" et 30"	+ que 30"
Gainage cervical	5 fois	7 fois	10 fois
Squats-bâton	- 90° / talons décollés	+ 90° / talons décollés	+ 90° / talons au sol
Pompes	Mains alignées sur menton	Mains alignées sur oreilles	Mains alignées sur tête
Total	___ /15 Points		

Tests techniques	1 point	2 points	3 points
3 commandements	1 x juste	2 x justes	3 x justes
Posture en poussée sur place (1x2)	Dos plat	Dos plat + 1 critère juste	Dos plat + 2 critères justes
Posture en poussée en avançant	Dos plat	Dos plat + 1 critère juste	Dos plat + 2 critères justes
Posture en poussée en reculant	Dos plat	Dos plat + 1 critère juste	Dos plat + 2 critères justes
Poussée 5" avec partenaires (1+2)	Dos plat	Dos plat + 1 critère juste	Dos plat + 2 critères justes
Total	___ /15 Points		

Tests de sécurité U14

Tests physiques	Critères de réalisation obligatoires
Estafette	Le joueur a validé les 4 postures « flexion » du circuit
Gainage abdominal	Le joueur maintient une position droite, dos plat, coudes sous les épaules.
Gainage cervical	Le joueur est capable de décoller les mains du sol et de maintenir la posture stable durant 5“, dos droit
Squats-bâton	Dos plat Bras tendus
Pompes	Le joueur est capable de se soulever, tronc gainé (corps droit), en appui sur les mains et les pieds.

Les tests physiques sont réussis avec un minimum de 10/15 points

Tests techniques	Critères de réalisation obligatoires
3 commandements	Après un footing de 20“, le joueur respecte les trois commandements : Flexion / Lier / Entrer
Posture en poussée sur place (1x2)	Dos horizontal / Jambes fléchies, genoux sous ou derrière le bassin / Tête relevée.
Posture en poussée en avançant	Dos horizontal / Jambes fléchies, genoux sous ou derrière le bassin / Tête relevée.
Posture en poussée en reculant	Dos horizontal / Jambes fléchies, genoux sous ou derrière le bassin / Tête relevée.
Poussée 5“ avec partenaires (1+2)	Dos horizontal / Jambes fléchies, genoux sous ou derrière le bassin / Tête relevée.

Les tests techniques sont réussis avec un minimum de 10/15 points