



Fiche d'évaluation qualifiante des joueuses et joueurs LPR

QUI EST HABILITÉ À ÉVALUER ?

L'évaluateur.trice habilité.e doit être :

- Coach actif et enregistré auprès de la fédération.
- Avoir une formation World Rugby 1 valide minimum.

COMMENT SE DÉROULE L'ÉVALUATION ?

Elle se déroule en trois parties :

1. Données biométriques

(Ces données seront gardées confidentielle par Rugby Québec et utilisé uniquement dans le cadre de cette évaluation qualifiante).

2. Évaluation fonctionnelle

2.1 Gainage tronc

2.2 Gainage cervicale

Pour réussir cette évaluation le participant doit **obtenir 3 points** au total mais ne pas avoir un 0 à l'un des deux tests.

3. Évaluation technique

3.1 Plaquage :

3.1.1 Situation 1v1 de face sans vitesse, avec vitesse.

3.1.2 Situation 2vs2.

3.1.3 Situation 3vs3.

Pour réussir cette évaluation le participant doit obtenir un total **de 18 points**.

3.2 Joueuse, joueur de devant :

3.2.1 Circuit posture pré mêlée « flexion ».

3.2.2 Test de posture et de poussée seul, avec partenaires, en avançant, en reculant.

3.2.3 Connaissance des 3 commandements d'entrée en mêlée.

Tableau récapitulatif joueuse, joueur de devant.



Fiche d'évaluation qualifiante des joueuses et joueurs LPR

POUR VALIDER SON ÉVALUATION DE QUALIFICATION LE PARTICIPANT DOIT AVOIR RÉUSSI L'ÉVALUATION FONCTIONNELLE ET L'ÉVALUATION TECHNIQUE.

DATE ÉVALUATION : _____

Club	Nom	Prénom	Date de naissance
------	-----	--------	-------------------

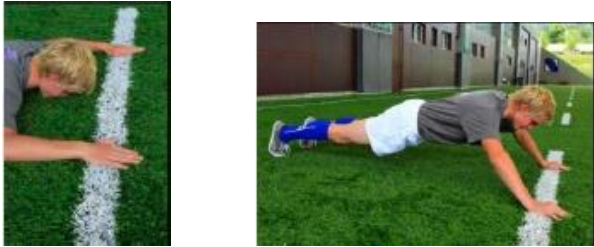
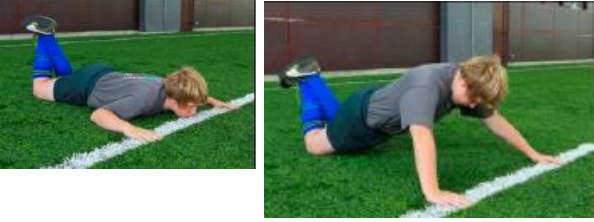
1. DONNÉES BIOMÉTRIQUES :

Poids	Taille
-------	--------

2. ÉVALUATION FONCTIONNELLE :

2.1 TEST GAINAGE TRONC :

Performance au test : *(seulement la meilleure tentative est retenue)*

Score	Critères de réussite	Photos
3 pts	✓ 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	✓ 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 pts	✓ 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 pts	✓ 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.	-



Fiche d'évaluation qualifiante des joueuses et joueurs LPR

2.2 TEST GAINAGE CERVICALE :

Performance au test : *(seulement la meilleure tentative est retenue)*

Score	Critères de réussite		Photos
	Poids < 60kg	Poids > 60kg	
3 pts	La joueuse est capable de maintenir 10 fois la posture stable pendant 5 secondes	La joueuse est capable de maintenir 8 fois la posture stable pendant 5 secondes	
2 pts	La joueuse est capable de maintenir 5 fois la position stable pendant 5 secondes	La joueuse est capable de maintenir 4 fois la position stable pendant 5 secondes	
1 pts	La joueuse est capable de décoller les mains du sol et de maintenir 1 fois la posture stable pendant 5 secondes.		
0 pts	La joueuse n'est pas capable de décoller les mains du sol et de maintenir la posture stable pendant 5 secondes.		



Fiche d'évaluation qualifiante des joueuses et joueurs LPR

3. ÉVALUATION TECHNIQUE :

3.1 PLAQUAGE :

Avant cette évaluation un échauffement adapté doit être pris en charge par le coach pour effectuer ce test de manière performante et sécuritaire.

Le test doit être effectué par l'athlète **3 fois** par type d'évaluation.

Type d'évaluation		
1vs1 de face	Sans vitesse (3 passages)	Avec vitesse (3 passages)
2vs2	3 passages	
3vs3	3 passages	

Performance au test :

Score	Critères de réussite	Photos
3 pts	✓ Placement de la tête : Placement de la tête sur le côté du porteur de balle opposé au sens où il va. ✓ Engager l'épaule : Se baisser pour initier le plaquage et placer l'épaule sur la cible. Engager activement l'épaule au travers du contact, avoir le dos droit. ✓ Serrage des bras : Serrage des bras, le plaqueur doit utiliser ses bras pour envelopper et serrer le porteur de balle afin de l'amener au sol.	Placement de la tête Utilisation des 2 bras Côté fort (épaule, jambe, pied)
2 pts	✓ Placement de la tête : obligatoire pour réussir. ✓ Engager l'épaule : nécessaire. - X Serrage des bras : efficacité.	
1 pts	✓ Placement de la tête : obligatoire pour réussir. - X Engager l'épaule : nécessaire. - X Serrage des bras : efficacité.	
0 pts	X Placement de la tête : obligatoire pour réussir.	

Pour valider ce test le participant doit obtenir un **total de 18 points sur 36.**

Fiche d'évaluation qualifiante des joueuses et joueurs LPR

3.2 JOUEUSE, JOUEUR DE DEVANT :

3.2.1 Circuit posture pré mêlée « flexion ».

Type d'évaluation
Cette évaluation doit servir à développer les compétences des joueurs en liens avec les 5 postures qui leur permettront de réussir le test de postures 3.2.2
DOS PLAT - JAMBES FLÉCHIES - ÉPAULES EN AVANT DES APPUIS - ÉQUILIBRÉ - REGARD DEVANT
   <i>Vous n'êtes pas obligés d'avoir un joug, vous pouvez utiliser des joueurs en opposition comme les précédentes photos.</i>

Fiche d'évaluation qualifiante des joueuses et joueurs LPR

3.2.2 Test de posture et de poussée seul, avec partenaires, en avançant, en reculant.

Performance au test :

Test	Critères de réussite	Photos
Posture de poussée Maintien de la posture isométrique 5 sec. 4 pts max	✓ Dos plat = 1 pts ✓ 2 jambes fléchies / genou sous ou en arrière du bassin = 2 pts ✓ Dos horizontal (ou faible angle vers le haut) = 3 pts ✓ Tête relevée = 4 pts X Épaule plus basses que le bassin = 0 pts X Dos rond = 0 pts	
Poussée individuelle Maintien de la posture en avançant 5 sec. 4 pts max	✓ Dos plat = 1 pts ✓ 2 jambes fléchies / genou sous ou en arrière du bassin = 1 pts ✓ Dos horizontal (ou faible angle vers le haut) = 1 pts ✓ Tête relevée = 1 pts X Épaule plus basses que le bassin = 0 pts X Dos rond = 0 pts	
Poussée avec partenaires (1+2) Maintien de la posture en avançant 5 sec. 4 pts max	✓ Dos plat = 1 pts ✓ 2 jambes fléchies / genou sous ou en arrière du bassin = 1 pts ✓ Dos horizontal (ou faible angle vers le haut) = 1 pts ✓ Tête relevée = 1 pts X Épaule plus basses que le bassin = 0 pts X Dos rond = 0 pts	 Vous n'êtes pas obligés d'avoir un joug, vous pouvez utiliser des joueurs en opposition comme la précédente photo.
Poussée en reculant, en avançant Maintien de la posture 5 sec en reculant et 5 sec en avançant. 5 pts max	✓ Dos plat = 1 pts ✓ 2 jambes fléchies / genou sous ou en arrière du bassin = 1 pts ✓ Dos horizontal (ou faible angle vers le haut) = 1 pts ✓ Tête relevée = 1 pts ✓ Poussée 2 pieds, déplacements pieds « petits pas ». Reprise de poussée sur les 2 pieds = 1 pts X Épaule plus basses que le bassin = 0 pts X Dos rond = 0 pts	



Fiche d'évaluation qualifiante des joueuses et joueurs LPR

Mêlée éducative à 3vs3 Maintien de la posture 5 sec, avancer et reculer sur 5 sec. 5 pts max	✓ Liaison entre les joueurs = 1 pts ✓ Dos plat = 1 pts ✓ 2 jambes fléchies / genou sous ou en arrière du bassin = 1 pts ✓ Dos horizontal (ou faible angle vers le haut) = 1 pts ✓ Tête relevée = 1 pts - X Épaule plus basses que le bassin = 0 pts - X Dos rond = 0 pts	
---	---	---

3.2.3 Connaissance des 3 commandements d'entrée en mêlée.

Type d'évaluation	
3vs3 minimum	Ce test peut-être effectuer pendant les tests de postures lorsque vous serez à l'étape 3vs3.
Commandement de l'arbitre : FLEXION – LIEZ – JEU L'introduction du ballon doit être fait sur une mêlée stable et doit être effectuée sans délai par le demi de mêlée. <i>Les athlètes auront la possibilité de faire plusieurs essais pour réussir ce test.</i>	

Performance au test :

Connaissance et maîtrise des 3 commandements : FLEXION – LIEZ – JEU	
Le joueur connaît les commandements Et Maîtrise les séquences de placement en première ligne.	✓ VALIDÉ
Le joueur ne connaît pas les commandements Et Ne maîtrise pas l'ensemble des placements en première ligne.	x NON VALIDÉ



Fiche d'évaluation qualifiante des joueuses et joueurs LPR

Tableau récapitulatif joueuse, joueur de devant :

Tests	0 pts	1 pts	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	Validé	Non Validé
3 commandements Connaissance et maîtrise								
Posture de poussée Maintien de la posture isométrique 5 sec								
Poussée individuelle Maintien de la posture en avançant 5 sec.								
Poussée avec partenaires (1+2) Maintien de la posture en avançant 5 sec.								
Poussée en reculant, en avançant Maintien de la posture 5 sec en reculant et 5 sec en avançant								
Alignement à 3vs3 Maintien de la posture 5 sec, avancer et reculer sur 5 sec								

DATE ÉVALUATION : _____

SIGNATURE ÉVALUATEUR : _____

LIEU D'ÉVALUATION : _____

INFORMATION ÉVALUATEUR :

Club	Nom	Prénom	Numéro PNCE
------	-----	--------	-------------

RÉSULTAT ÉVALUATION JOUEUSE/JOUEUR :

Évaluation fonctionnelle :			Évaluation technique :		
Gainage tronc	NON VALIDÉ	VALIDÉ	Plaquage	NON VALIDÉ	VALIDÉ
Gainage cervicale	NON VALIDÉ	VALIDÉ	Joueuse, joueur de devant	NON VALIDÉ	VALIDÉ

En tant qu'entraîneur évaluateur pour une évaluation de qualification d'un joueur pour Rugby Québec, je m'engage à fournir une évaluation juste et impartiale du joueur. Je suis responsable de la précision et de la complétude des résultats de l'évaluation.

Toutes les informations personnelles de ce document d'évaluation seront gardées confidentielles par Rugby Québec et utilisé uniquement dans le cadre de cette évaluation.