

DOSSIER DE CANDIDATURE SECTION SPORTIVE RUGBY COLLÈGE DENFERT ROCHEREAU



A retourner avant le 3/05/2021
FICHE DE RENSEIGNEMENTS (1/5)

L'ELEVE

Nom :
Prénom :
Date de naissance :
Lieu de naissance :
Sexe :
Adresse :
Code postal :
Téléphone domicile :
Email :
Ecole primaire ou établissement scolaire d'origine :

Ville :

Portable :



Photo

LE RESPONSABLE LEGAL DE L'ELEVE :

Nom :
Prénom :
Adresse :
Code postal :
Téléphone domicile :
Email :

Ville :

Portable :

Je soussigné(e)

représentant légal de l'élève

Nom :

Prénom :

autorise mon

enfant à faire acte de candidature et à se présenter aux tests de sélection au complexe sportif Alain Rossard le :

- le

Signature des parents :

Avis du professeur d'EPS ou de l'enseignant de l'école primaire		Signature :
Avis du chef d'établissement ou du directeur d'école		Signature :

DOSSIER DE CANDIDATURE
SECTION SPORTIVE RUGBY
COLLÈGE DENFERT ROCHEREAU

FICHE DE RENSEIGNEMENTS (2/5)

SPORTIVE

Nom :

Prénom :

Poste dans le jeu (ordre préférentiel) : 1 :
2 :

Licence FFR : oui non

Club :

Entraîneur :

Avis de l'entraîneur :

Signature de l'entraîneur :

**DOSSIER DE CANDIDATURE
SECTION SPORTIVE RUGBY
COLLÈGE DENFERT ROCHEREAU**

FICHE DE RENSEIGNEMENTS (3/5)

MEDICAL (À REMPLIR PAR LE MEDECIN)

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Taille :

Poids :

Droitière

Gauchère

CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE-INDICATION
--

Je soussigné.e, docteur _____, certifie avoir
examiné ce jour, Mme/M _____ née le _____ et
atteste n'avoir décelé aucune contre-indication à la pratique du RUGBY en entraînement et en compétition
dans le cadre de la section sportive.

Date :

Signature et cachet :

**DOSSIER DE CANDIDATURE
SECTION SPORTIVE RUGBY
COLLÈGE DENFERT ROCHEREAU**

Partie réservée aux membres de la commission de recrutement (4/5)

NOM :

PRÉNOM :

Tests d'entrée :

- le

TESTS :

1/Test VMA : Luc Léger

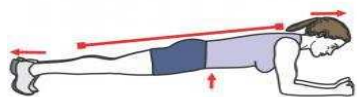
Entre 2 plots espacés de 20 m, courir le plus longtemps possible en respectant un rythme de course qui s'accélère de 0.5km/h toutes les minutes.

Il s'agit d'accélérer progressivement le rythme de course de façon à atteindre l'objectif avant que le bip sonore ne retentisse. L'intervalle de temps entre les signaux sonores s'amenuise à mesure que l'on avance dans le test.

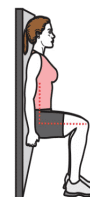
2/Renforcement musculaire

Tenir le plus longtemps possible : Chronométrer

1. Gainage



2. Chaise



3. Cuillère



3/Circuit avec et sans ballon

Enchaîner les 10 ateliers le plus rapidement possible. Parcours chronométré.

1. 2 Burpees
2. Echelle de motricité (10m)
3. Cerceaux (appuis latéraux) 8 cerceaux
4. Ramper (10 m)
5. Mountain climbers x10
6. Sprint sur 20 m
7. Ramasser le Ballon
8. Haies (5 haies)
9. Slalom entre les poteaux (6 poteaux)
10. Poser/reculer/ramasser/aplatir (plots tous les 5 mètres, courir au premier plot poser le ballon, course arrière, ramasser la balle et ainsi de suite) finir en aplatissant derrière la ligne d'en-but

