



Ligue AURA Water-polo

Informations joueurs U16



Pour mieux te connaître, cerner tes motivations, et savoir t'accompagner au mieux dans le processus de sélection, nous avons besoin que tu répondes à toutes nos questions.

1. Informations

Nom :

Prénom :

Club :

Poste en match :

Nombre d'entraînement par semaine (+ jour et horaires) :

.....

2. Motivations

Pourquoi veux-tu être sélectionné dans l'équipe U16 Ligue AURA ?

.....

.....

.....

Penses-tu continuer le WP après le lycée ? Pourquoi ?

.....

.....

Seras-tu présent à tous les regroupements : Oui non

Si non pourquoi ? (être très précis)

.....

.....



Ligue AURA Water-polo Informations joueurs U16



3. Tests sportifs

Tests Physiques à réaliser seul dans sa ligne (essayer de séparer les meilleurs pour être vraiment seul lors des tests).

* 10x100m départ 1'30 : Oui, je l'ai tenu. Non, je n'ai pas tenu

Si non, auquel as-tu craqué (3^{ème}, 8^{ème} ...) ?

* 400m chrono, temps réalisé :

* Médecine Ball de 3kg tenu bras tendus à 2 mains, chrono. Arrêter le chrono lorsque les coudes touchent l'eau, ou qu'une main lâche le ballon. Temps réalisé :

* 20m sprint avec ballon, départ ciseau, temps réalisé :

Pour les gardiens :

*10x100m en jambes de brasse départ 1'45 : Oui, je l'ai tenu. Non, je n'ai pas tenu

Si non, auquel as-tu craqué (3^{ème}, 8^{ème} ...) ?

*200m brasse chrono, temps réalisé :

* Médecine Ball de 3kg tenu bras tendus à 2 mains, chrono. Arrêter le chrono lorsque les coudes touchent l'eau, ou qu'une main lâche le ballon. Temps réalisé :

*5m chrono latéral après un shoot dans les bras, temps réalisé :