



PARCOURS D'EXCELLENCE SPORTIVE,

Mettre le jeu au cœur de la détection et de la formation

Savoir détecter,

Savoir orienter,

Savoir accompagner,

De U12 à U20

Ordre d'évaluation : 1 Le jeu

2. Les tests techniques

3. Les tests athlétiques

LE PROGRAMME NATIONAL DE DETECTION

TESTS

	U13				U14			U15				U16-U17	
	S.Sportives	District	Ligue	Concours Pôles	District	Ligue	Espoirs du Football	District	Ligue	Interligues	National	Ligue	Interligues
MATCH (à 7 ou 11)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
JEUX REDUITS (Opposition avec et sans G)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Q.P.F. (Questionnaire sur Perf)				●			●				●		●
CONDUITE (Parcours)	●	●	●	●	●	●	●		●	●		●	
JONGLERIE (Statique / Mouvement)	●	●		●		●	●	●		●			
FRAPPE (4 ballons)	●		●	●		●			●			●	
ANTHROPOMETRIE (Taille assise, debout, poids)	●		●	●		●			●			●	
VIVACITE (Test en L Cellule)	●		●	●		●	●		●	●		●	
VITESSE DE COURSE (Vmax 10m/30m)			●	●		●	●		●	●		●	
PUISSANCE AEROBIE (6')				●		●			●				●
DETENTE HORIZONTALE	●		●	●		●	●		●	●		●	

INTELLIGENCE DE JEU

ETAT D'ESPRIT MENTAL

EVALUATION TECHNIQUES

EVALUATION ATHLETIQUES



LE PROGRAMME NATIONAL DE DETECTION

INTELLIGENCE DE JEU

JEUX REDUITS (Opposition avec G/ sans G)

MATERIEL

- Aire de jeu
- Ballon
- Chasubles

OBJECTIF

Evaluation technico/tactique du joueur

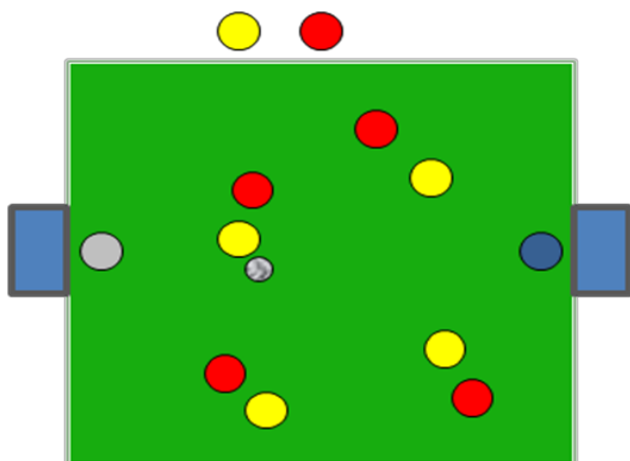
PROTOCOLE

- 1 – Jeu réduit avec gardiens
(4c4 ou 5c5)
T: 20 à 25m
- 2 – Jeu réduit sans gardiens
(5c5 ou 6c6)
T: 30 x 40m

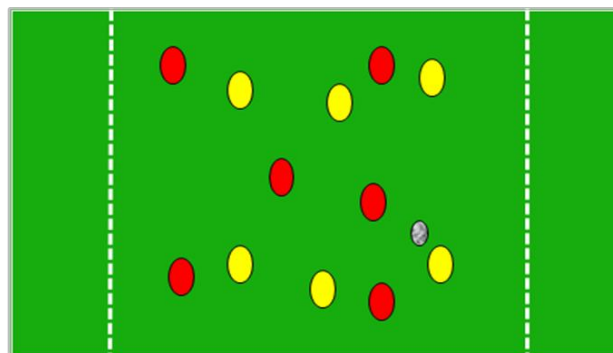
CRITERES DE VALIDATION

Fiche observable

1 – Jeu réduit avec gardiens



2 – Jeu réduit sans gardiens (ex : stop ball)



LE PROGRAMME NATIONAL DE DETECTION

EVALUATION TECHNIQUE

CONDUITE DE BALLE

MATERIEL

- 3 piquets
- 1 ballon
- 1 cerceau
- Cellule ou chronomètre

OBJECTIF

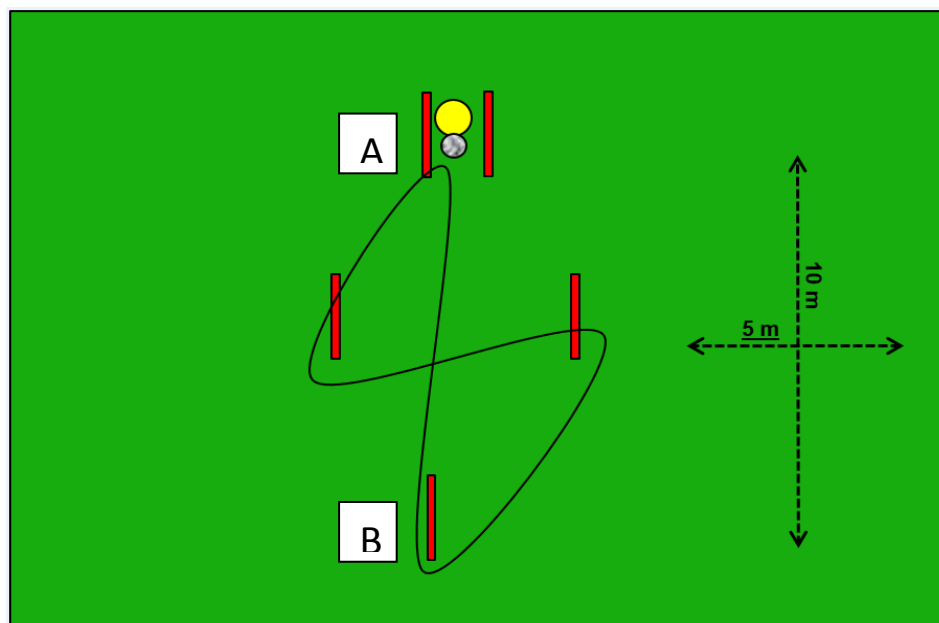
Evaluer conduite de balle
Aisance technique

PROTOCOLE

- Départ à 50cm derrière la porte A ballon arrêté
- Conduire le ballon en contournant les piquets, suivant le schéma ci-dessous
Piquet B à contourner en 1^{er}.
- Revenir au point A pour déposer le ballon dans le cerceau
- Pénalités : parcours non respecté = essai nul

CRITERES DE VALIDATION

2 essais chronométrés
(le meilleur est conservé)



LE PROGRAMME NATIONAL DE DETECTION

EVALUATION TECHNIQUE

JONGLERIE (Statique/Mouvement)

MATERIEL

- Ballon
- Cellule ou chronomètre
- 4 Piquets

OBJECTIF

- Evaluer technique par surface de contact.
- Pied Droit, Pied Gauche, Tête

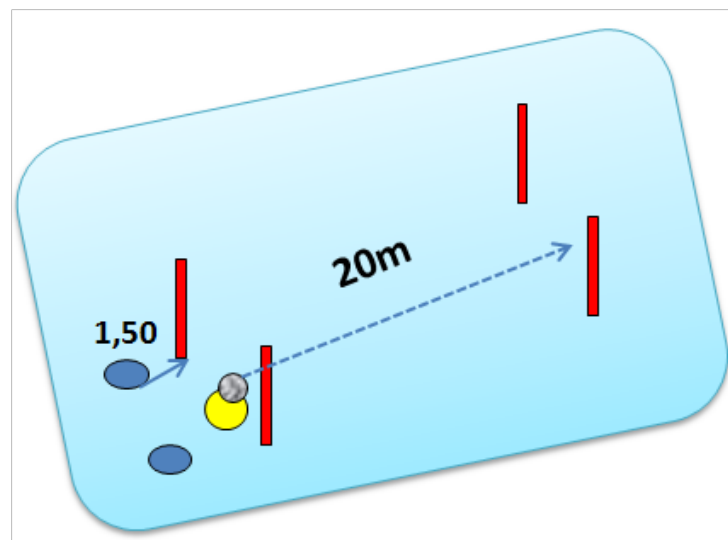
PROTOCOLE

- 2 essais par surface de contact
Tête : départ à la main
Pied droit: départ avec le meilleur pied
Pied gauche: départ avec le meilleur pied
- Jonglerie statique (3x20 contacts ou 3x50 contacts)
- Jonglerie en mouvement (20m) - Cellule ou chrono, avec 1 contact à chaque enjambée
- Aucune surface de rattrapage.

CRITERES DE VALIDATION

Total des meilleurs essais de chaque surface de contact

NB : U13 (3X20), U14 (3x50), à partir de U15 (Jonglerie en mouvement)



LE PROGRAMME NATIONAL DE DETECTION

EVALUATION TECHNIQUE

FRAPPE DE BALLE (4 Ballons)

MATERIEL

- 4 ballons
- 12 plots
- 2 piquets

OBJECTIF

- Aisance gestuelle
- Efficacité
- Puissance
- Vitesse d'exécution

PROTOCOLE

Départ zone définie (arc de cercle aux 16,50m)

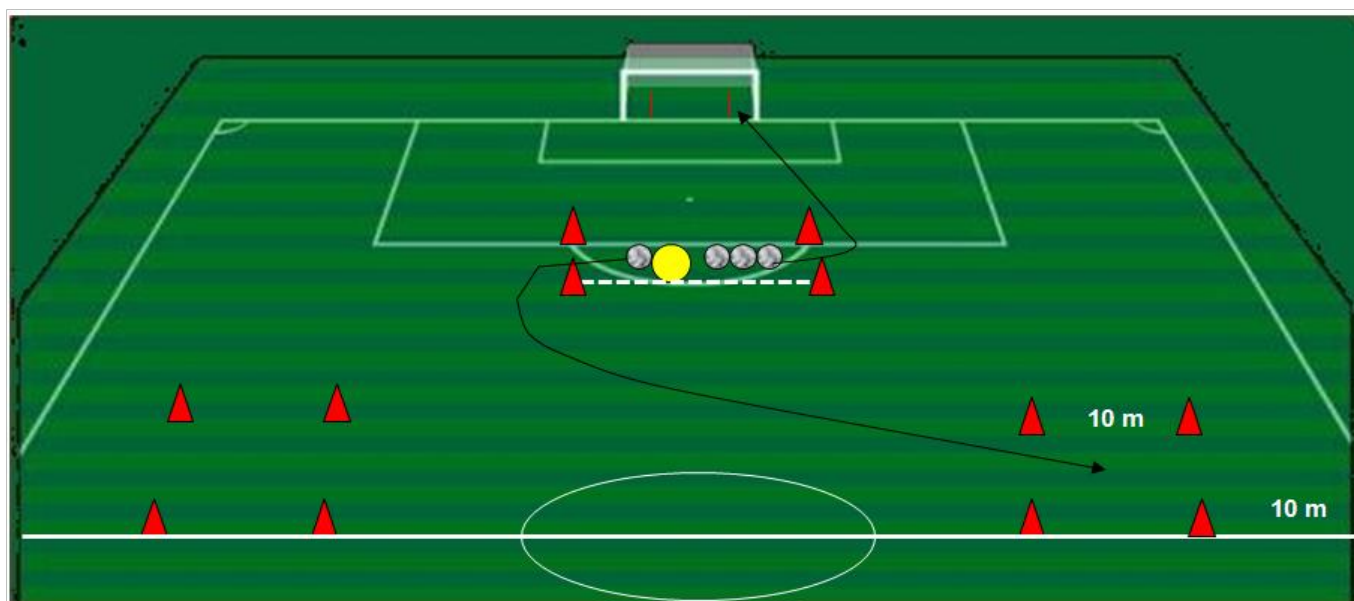
Prendre le ballon et contourner le plot pour :

- 1 tir au but du pied droit
- 1 tir au but du pied gauche
- 1 transversale du pied droit
- 1 transversale du pied gauche

CRITERES DE VALIDATION

▪ Qualité de frappe :

- Surface de contact appropriée
- Puissance
- Précision
- Vitesse d'enchaînement



LE PROGRAMME NATIONAL DE DETECTION

EVALUATION ATHLETIQUE

■ ANTHROPOMETRIE

DONNEES

- Date de naissance (JJ/MM/AAAA)
- Poids (à 0,1 kg près)
- Taille debout (au cm près) / Taille assise (au cm près)
- Pointure

« Les mesures anthropométriques visent à relativiser les résultats des tests athlétiques :

- Au regard de l'âge du sujet, notamment lorsque l'enfant est né(e) au cours du second semestre, voire du dernier trimestre de son année d'âge. Jusqu'à 13 ans chez les filles et 14/15ans chez les garçons cette donnée a son importance.

- Le poids du corps, relativement à la taille, apporte une indication sur la densité musculaire du sujet. Il indiquera si l'enfant exprime un rapport poids/puissance favorable dans les tests d'explosivité, ou au contraire chez les plus jeunes, si un manque de densité musculaire peut expliquer une faiblesse ponctuelle dans ce domaine ; cette dernière étant susceptible de s'estomper en cours de croissance. Enfin, le poids du corps est une donnée à rapporter à la VMA obtenue au test du demi-Cooper. Par exemple, si 2 sujets ont une performance identique à ce test, le plus lourd des deux exprime un niveau de ressources aérobies relativement supérieur.

- La différence entre la taille debout et la taille assise, offre deux indications : chez les plus jeunes, la réserve de croissance en taille globale, lorsque le sujet à une taille assise inférieure au moyenne de son âge. A contrario, un(e) enfant dont la taille assise est supérieure à la moyenne de son âge aura moins de réserve en gain de taille globale.

Enfin, la différence des tailles debout et assise, donne une information sur l'enfourchure (longueur des jambes) chez les plus sujets plus âgés en fin de croissance ; une donnée pouvant relativiser les résultats dans le domaine de la vivacité (moins favorable aux sujets de grande enfourchure) et susceptible d'orienter la préparation athlétique future.

- La pointure, à taille égale des sujets, est un indicateur secondaire de la réserve de taille. Chez les plus jeunes, pour une taille debout identique, plus la pointure est grande plus le sujet est susceptible d'une taille plus grande.

Quoiqu'il en soit, il faut savoir raison garder et utiliser les mesures anthropométriques pour leur valeur d'éclairage sur les résultats athlétiques, et non de sanction arbitraire par précipitation. La croissance et le développement des enfants étant particulièrement à vitesse variable et individuelle. La plus belle utilisation de ces mesures étant justement dans le suivi individuel de nos jeunes joueurs en cours de formation. »

Frédéric AUBERT, Entraîneur National.



LE PROGRAMME NATIONAL DE DETECTION

EVALUATION ATHLETIQUE

■ VIVACITE (Test en L Cellule)

MATERIEL

- **Phase District/ligue**
 - 6 Piquets/4 plots
 - Chronomètre
- **Phase Nationale**
 - Cellules photo-électriques (1 paire)

OBJECTIF

- Vitesse multidirectionnelle
- Qualité du changement de direction

PROTOCOLE

- **Surface par ordre de préférence :**
 - 1/ Gymnase non glissant
 - 2/ Tartan ou béton, goudron
 - 3/ Gazon synthétique (éviter pelouse)
- Des plots (x6) sont positionnés au niveau du virage pour éviter que les joueurs ne coupent le virage
- Consiste en une course en L **Aller-retour**.
- Départ arrêté, un virage à 90° à droite, blocage derrière la ligne B, puis retour virage à 90° à gauche, pour arrivée en A.
- **Placement des cellules** : 0m et 20m, avec un virage à 10m. 2 essais pour chaque sens de virage (départ en A et départ en B), soit 4 essais au total.
- Départ en appui sur la jambe avant, pied placé à 50cm de la ligne de départ (de la première paire de cellule)
- Hauteur des cellules : 1m

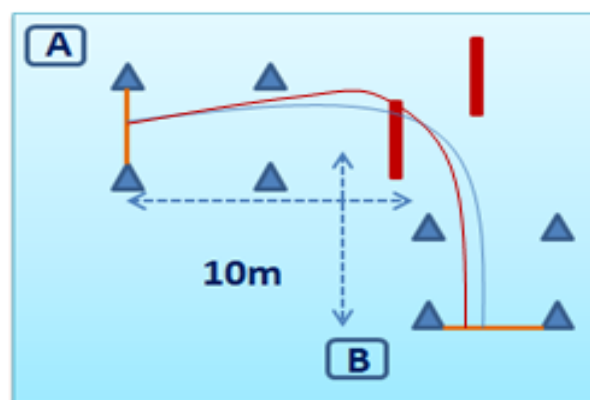
CRITERES DE VALIDATION

- Le test n'est pas comptabilisé si le joueur touche un des plots.
- Course départ libre (pieds derrière la ligne)
- Enchaînement appui pied gauche... blocage un pied derrière la ligne... puis appui pied droit... et franchir la ligne (largueur des portes : 1m)
- 2 essais avec un départ en A - puis 2 essais avec un départ B (pour chacun des 2 sens de départ, le meilleur temps est conservé).

« Ce test complète celui de la vitesse linéaire en explorant les capacités du joueur à changer de direction, freiner et repartir en sens inverse le plus vite possible (sous pression temporelle). Dans cette tâche motrice, les qualités de coordination, d'agilité et de maîtrise des appuis, transforment la vitesse linéaire en vivacité.

Il est évidemment nécessaire d'évaluer cette capacité dans les deux sens de virage. »

Frédéric AUBERT, Entraîneur National.



LE PROGRAMME NATIONAL DE DETECTION

EVALUATION ATHLETIQUE

VITESSES de course : démarrage et sprint lancé

MATERIEL

Cellules photo-électriques (2 à 4 paires)

OBJECTIF

Déterminer la vitesse maximale sur une distance de 10 à 30m

PROTOCOLE

▪ **Surface par ordre de préférence :**

- 1/ Gymnase non glissant
- 2/ Tartan ou béton, goudron
- 3/ Gazon synthétique (éviter pelouse)

Placement des cellules :

Retenir le meilleur temps sur chaque distance

- **Si 4 paires de cellules :** 0m, 10m, 20m, 30m (2 essais)
- **Si 3 paires de cellules :** 0m, 10m, 30m (2 essais)
- **Si 2 paires de cellules :** 0m, 30m (2 essais)

- Pieds à 50cm derrière la ligne de départ
- Hauteur des cellules : 1m
- Cellules photo-électriques pour les concours d'entrée aux Pôles et phases de détection régionales et nationales

CRITERES DE VALIDATION

- 2 essais
- Le meilleur temps est conservé



« Il s'agit d'évaluer deux aspects de la vitesse de déplacement linéaire chez le joueur :

- *d'une part, la vitesse de démarrage (explosivité de la mise en action), avec le temps réalisé sur 10 m de sprint départ arrêté*

- *d'autre part, la vitesse de sprint lancé sur 20m.*

Avec la mise en place d'au moins 3 paires de cellules, le test enregistre les 2 performances sur un même passage. »

Frédéric AUBERT, Entraîneur National.

LE PROGRAMME NATIONAL DE DETECTION

EVALUATION ATHLETIQUE

DETENTE Horizontale: Saut en longueur à pieds joints

MATERIEL

- Décamètre
- 2 plots

OBJECTIF

Explosivité

PROTOCOLE

- Saut en longueur sans élan
- Départs pieds joints
- Réception pieds joints
- Mesure au pied arrière si décalage des pieds à la réception
- 2 essais

CRITERES DE VALIDATION

- Retenir le meilleur score :
 - Pieds à plat
 - Bras libres



« Ce test évalue sans artifice la vigueur (l'explosivité musculaire) des membres inférieurs. Cette qualité physique est engagée notamment dans les démarrages, les sauts (jeu de tête), les tacles et les inversions de vitesse (freinage et volte face). »

Frédéric AUBERT, Entraîneur National.