

### ■ ANTHROPOMETRIE

#### DONNEES

Age de naissance : jour, mois, année  
Poids (à 0,1 kg près) +  
Taille debout (au cm près) / Taille assise (au cm près)  
Pointure

### ■ CAPACITE AEROBIE (6')

#### MATERIEL

Bande sonore  
(Départ à 8 km/h – incrémentée de 0,5  
km/h par minute)  
10/20 cônes.

#### OBJECTIF

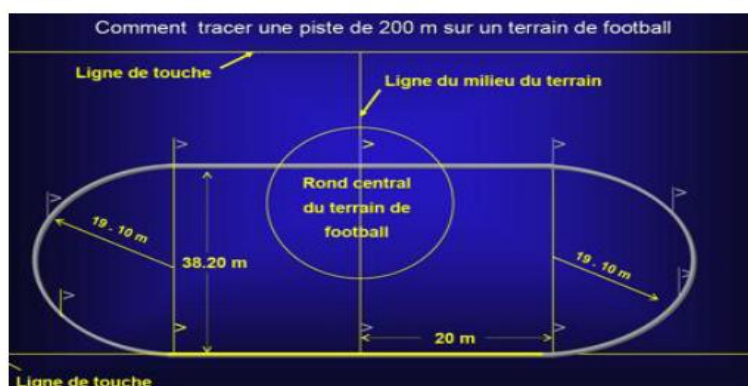
Estimer la Vitesse Maximale Aérobie (VMA).

#### PROTOCOLE

- Réaliser le test sur une piste d'athlétisme (400m) ou un terrain de foot (200m) avec des cônes placés tous les 20m.
- 2 joueurs par cône maximum
- Possibilité d'établir des temps de passage en fonction de la catégorie et des objectifs.

#### CRITERES DE VALIDATION

- A partir du 3ème retard de plus de 2 foulées, le joueur est « out ».
- On note la vitesse du dernier palier complété entièrement.



d'après une présentation de G. Cazorla DU Lille, 2006

### VITESSE

#### MATERIEL

Cellules photo-électriques (2 à 5 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

### DETENTE : Saut pieds joints

#### MATERIEL

*Phase District/ligue*  
Mètre  
2 plots  
*Phase Nationale*  
Tapis de Bosco.

#### OBJECTIF

Explosivité

#### PROTOCOLE

- Sur surface meuble (gymnase, piste d'athlétisme mais pas pelouse ou synthétique)
- 3 essais ou + si le joueur progresse encore.
- Détente verticale (Tapis de Bosco) pour les concours d'entrée aux Pôles et Phases nationales

#### CRITERES DE VALIDATION

- Retenir le meilleur score :
  - 1) Mains sur les hanches,
  - 2) Profondeur du contremouvement libre,
  - 3) Retomber jambes tendues sur plante de pieds (avant du pied,) et non pieds à plat.

# 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 (2 paires)

#### 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 (Eviter pelouse)

- 1 seul « L » suffit. En effectuant le « L » dans un sens le virage est à droite, dans l'autre, le virage est à gauche.
- Des plots (x6) sont positionnés au niveau du virage pour éviter que les joueurs ne coupent le virage
- Consiste en une course de 10m, départ arrêté, un virage à 90° à droite ou à gauche, puis course de 10m.
- **Placement des cellules** : 0m et 20m, avec un virage à 10m. 3 essais par côté
- Départ en appui sur la jambe avant, pied placé à 50cm de la ligne de départ (de la première paire de cellule)

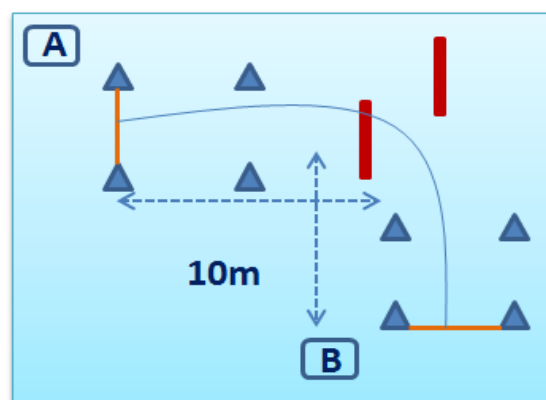
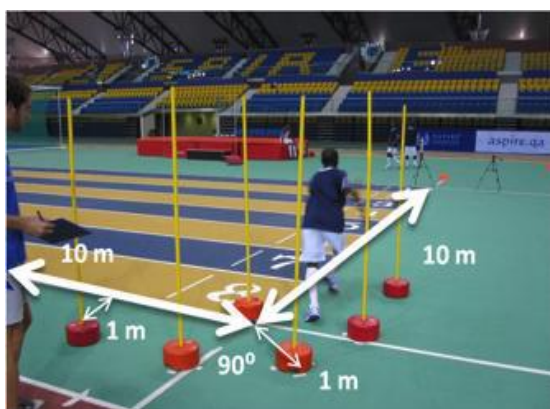
#### CRITERES DE VALIDATION

le test n'est pas comptabilisé si le joueur touche 1 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 (largeur des portes : 1m)

1 essai départ en A et 1 essai départ en B (e meilleur temps est conservé)



# LE PROGRAMME NATIONAL DE DETECTION

## EVALUATION TECHNIQUE

### JONGLERIE (Statique/Mouvement)

#### MATERIEL

Ballon, cellule ou chronomètre

4 Piquets

#### OBJECTIF

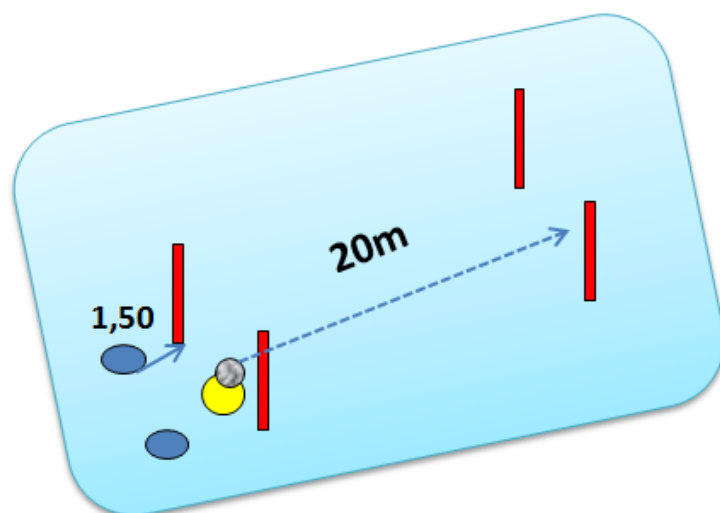
Evaluer technique par surface de contact. Pied Droit, Pied Gauche, Tête

#### PROTOCOLE

- Départ à la main pour la tête, avec le meilleur pied pour droit ou gauche.
- Jonglerie (3x20 ou 3x50)
- Jonglerie en mouvement (20m) - Cellule ou chrono.
- Aucune surface de rattrapage.
- 2 essais par surface de contact

#### CRITERES DE VALIDATION

Total des meilleurs essais de chaque surface de contact



# LE PROGRAMME NATIONAL DE DETECTION

## EVALUATION TECHNIQUE

### FRAPPE (4 Ballons)

#### MATERIEL

4 ballons, 12 plots

2 piquets

#### OBJECTIF

Aisance gestuelle

Vitesse d'exécution

Puissance

Efficacité

#### PROTOCOLE

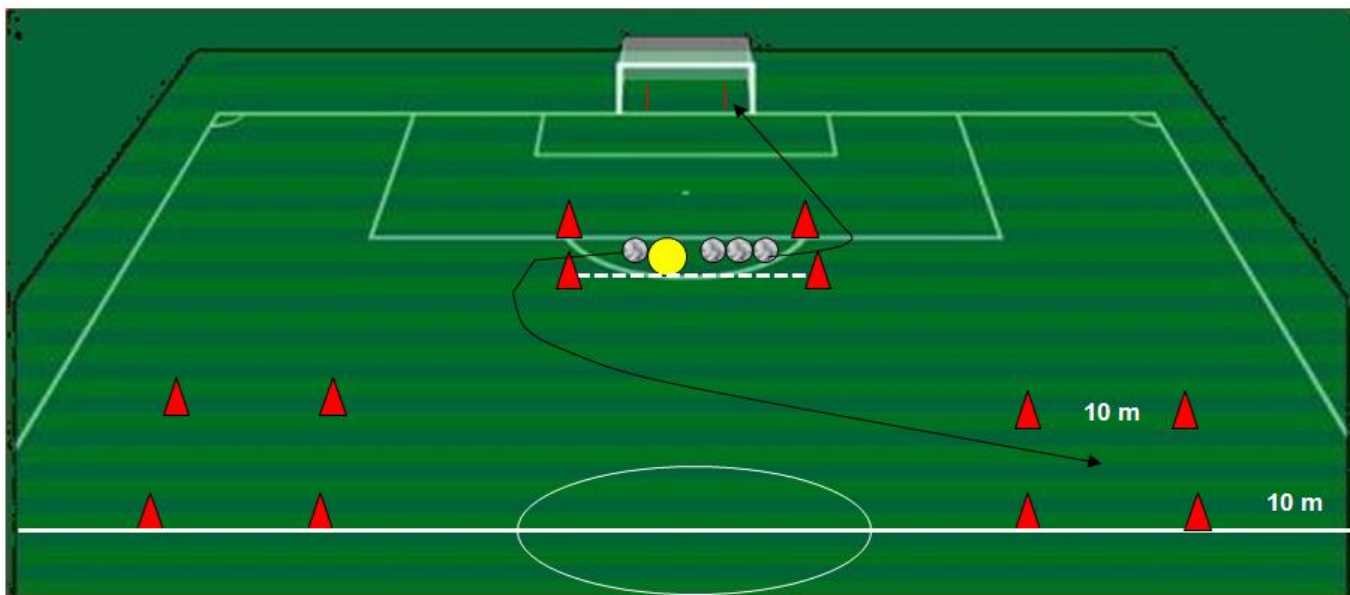
Départ zone milieu de terrain

2 tirs pied droit : frappe au but + transversale dans zone délimitée

2 tirs pied gauche : frappe au but + transversale dans zone délimitée

#### CRITERES DE VALIDATION

Grille d'évaluation pour notation



### CONDUITE (navette)

#### MATERIEL

2 piquets  
1 ballon  
Cellule ou chronomètre

#### OBJECTIF

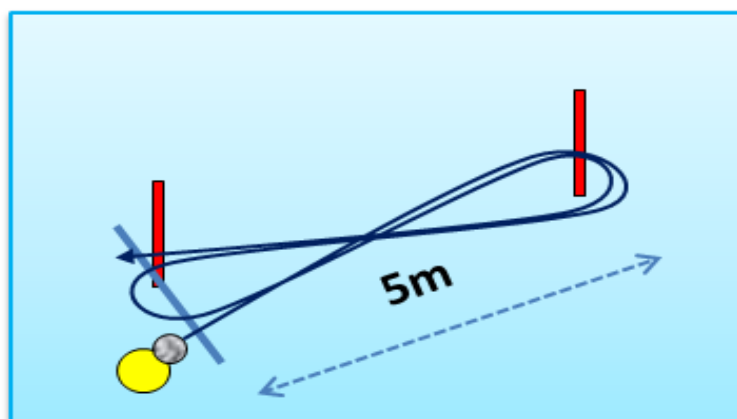
Evaluer conduite de balle  
Aisance technique

#### PROTOCOLE

- Piquets à 5m de l'autre
- Départ ballon et pied derrière la ligne
- Principe : conduite en croisant les déplacements
- Départ/Arrêt chronomètre quand le ballon franchit la ligne
- Pénalités : Obstacle escamoté, diagonale non respectée = essai nul
- Côte de départ : choix du joueur
- Lors du contour des piquets, utilisation obligatoire de la surface intérieure du pied

#### CRITERES DE VALIDATION

2 essais (le meilleur est conservé)



### JEUX REDUITS (Opposition avec G/ sans G)

#### MATERIEL

Aire de jeu  
Ballon  
Chasubles

#### OBJECTIF

Evaluation technico/tactique du joueur

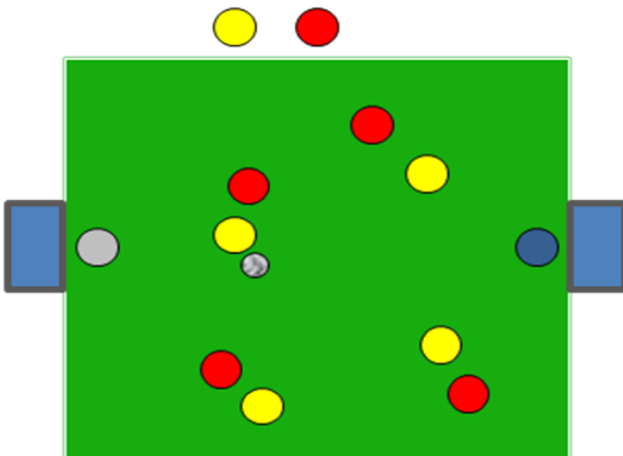
#### PROTOCOLE

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

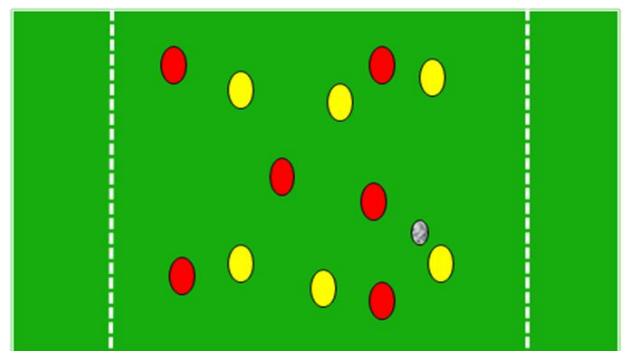
#### CRITERES DE VALIDATION

Fiche d'observable

1 – Jeu réduit avec gardiens



2 – Jeu réduit stop ball





# LE PROGRAMME NATIONAL DE DETECTION

## ETAT D ESPRIT / MENTAL

### OPPOSITION (7 contre 7,11 contre 11)

#### MATERIEL

Terrain de football

Ballons

Chasubles

#### OBJECTIF

Engagement

Concentration

Influence

Communication

#### PROTOCOLE

Match

#### CRITERES DE VALIDATION

Fiche observable

NOM					
PRENOM					
DATE					
<b>Les indicateurs: observation terrain</b>		<b>-NIVEAU+</b>			
		1	2	3	4
<b>Mental</b>	Volonté-engagement				
	Influence - communication				
	Concentration				
	Maitrise de soi				
<b>Tactique</b>	Intelligence de jeu				
	Placement - déplacements - replacements				
	Réactivité - adaptation				
	Utilisation du ballon				
<b>Technique</b>	Maitrise du ballon				
	Aisance technique				
	Vitesse gestuelle				
	Efficacité du geste				
<b>Athlétique</b>	Volume de jeu-Activité-Disponibilité				
	Vivacité-explosivité				
	Vitesse de course				
	Résistance aux duels (puissance relative)				

