



Volleyball Québec
4545 avenue Pierre-De Coubertin
Montréal Québec H1V 0B2
Tél. : 514 252-3065 Téléc. : 514 252-3176
www.volleyball.qc.ca info@volleyball.qc.ca

SÉLECTIONS ESPOIR **ÉVALUATION DES ATHLÈTES**

Dernière mise à jour : 26 septembre 2016



Volleyball Québec
4545 avenue Pierre-de-Coubertin
Montréal Québec H1V 0B2
Tél. : 514 252-3065 Téléc. : 514 252-3176
www.volleyball.qc.ca info@volleyball.qc.ca

Montréal, le 26 septembre 2016

Objet : Administration des tests anthropométriques et tests physiques

A. TESTS ANTHROPOMÉTRIQUES

A.1 CONSIGNES D'ADMINISTRATION DES TESTS ANTHROPOMÉTRIQUES

1. Les mesures anthropométriques doivent être prises au début de la séance d'évaluation.
2. L'ordre suggéré est le suivant : taille, portée à une main et deux mains, poids.
3. Pour l'administration des tests il est préférable de faire deux (2) ateliers et de prévoir un évaluateur par atelier :
 - 1^{er} atelier : taille
 - 2^e atelier : portée à une main et à deux mains
 - 3^e atelier : poids
4. Dès qu'un athlète a terminé un atelier, il passe à l'atelier suivant.
5. Chaque mesure doit être notée sur la feuille de résultats.

A.2 MATÉRIEL REQUIS

- trois (3) rubans à mesurer
- deux (2) règles ou équerres
- un (1) pèse-personne
- crayons

A.3 DESCRIPTION DES TESTS ANTHROPOMÉTRIQUES

1. Taille
 - Fixer un ruban à mesurer sur le mur en plaçant le chiffre « 0 » au bas du mur.
 - Demander à l'athlète d'enlever ses espadrilles.
 - Demander à l'athlète de se placer dos au mur et de prendre la posture la plus droite possible. Laisser reposer sur la tête du sujet une règle ou une équerre. Tenir la règle appuyée sur le mur et demander à l'athlète de s'éloigner du mur. Faire une lecture précise de la taille. Noter le résultat en centimètres sur la feuille de résultats.
 -

2. Portée à une main et à deux mains

- Fixer le ruban à mesurer sur le mur en plaçant le chiffre « 0 » au bas du mur.
- Prendre la mesure avec soulier.
- Demander à l'athlète de se placer face au mur et le plus près possible du mur. L'athlète lève le bras gauche ou droit le plus haut possible sans s'appuyer au mur pour la portée à une main et lève les deux bras sans s'appuyer au mur pour la portée à deux mains. Les talons de l'athlète doivent rester au sol.
- Tenir la règle au mur à la hauteur maximale de la portée. Noter la mesure en centimètre sur la feuille de résultats.

3. Poids

- Utiliser un pèse-personne en livres et le calibrer avec un poids de 10 livres.
- Demander à l'athlète d'enlever ses espadrilles.
- Demander à l'athlète de monter sur le pèse-personne, prendre la mesure en livre et la noter sur la feuille de résultats.

B. TESTS PHYSIQUES

B.1 CONSIGNES D'ADMINISTRATION DES TESTS

1. Les athlètes doivent tous passer ensemble le premier test avant de faire le second.
2. La personne responsable d'un test doit prendre le temps d'expliquer le test dont il s'occupe afin d'éviter les erreurs d'administration. Il doit aussi allouer du temps pour que l'athlète se familiarise avec le test en faisant quelques essais de pratique.
3. Il devrait avoir un minimum de cinq minutes entre la fin d'un test et le début d'un autre de façon à permettre aux athlètes de récupérer et de se familiariser avec le prochain test.
4. Le résultat de chaque essai doit être noté sur la feuille de résultats.

B.2 MATÉRIEL REQUIS

- Panneau de basketball situé à au moins 2 mètres du mur ou Vertec
- Carton rigide gradué avec mesures en centimètres
- Table ou boîte relativement haute
- Ballon médicinal (féminin = 3 kg environ et masculin = 5 kg environ)
- Tapis ou matelas de gymnastique
- Cônes
- Chronomètre
- Matelas de gymnase à surface dure
- Règle métrique
- Rubans à mesurer (m)

B.3 ORDRE DES TESTS PHYSIQUES

- Saut vertical avec élan (saut d'attaque)
- Saut au bloc
- T-test
- « Back toss »
- Redressement assis

B.4 DESCRIPTION DES TESTS PHYSIQUES

1. Saut d'attaque avec élan

- Utiliser un Vertec pour le saut d'attaque. Si vous n'avez pas de Vertec, utilisez le panneau d'un panier de basketball sur lequel vous placez un carton qui indique la hauteur par rapport au sol. Prendre le temps de vérifier les mesures avant de commencer le test.
- Indiquer à l'athlète de se placer à une distance d'environ 3 mètres du tableau. Il se déplace en effectuant une course d'élan d'attaque, saute et touche le plus haut possible sur le tableau avec une seule main.
- L'entraîneur est placé sur une table et doit identifier la hauteur à laquelle l'athlète a touché. Il note la mesure sur la feuille de résultats.
- Tous les athlètes passent à tour de rôle. Ils exécutent un saut aussi longtemps qu'ils augmentent leur résultat.

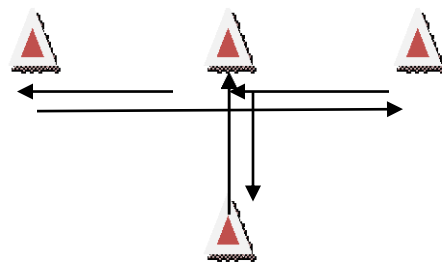
2. Saut de contre

- Utiliser un Vertec pour le saut d'attaque. Si vous n'avez pas de Vertec, utilisez un carton qui indique la hauteur par rapport au sol, installer le carton sur des antennes qui seront attachées au filet de volleyball. Prendre le temps de vérifier les mesures avant de commencer le test.
- Indiquer à l'athlète de se placer au filet à une distance d'avant-bras. Il effectue un saut de contre et touche le plus haut possible à deux mains. Aucun mouvement de balancier avec les bras ne doit être fait lors du saut
- L'entraîneur est placé sur une table et doit identifier la hauteur à laquelle l'athlète a touché. Il note la mesure sur la feuille de résultats.
- Tous les athlètes passent à tour de rôle. Ils exécutent chacun trois essais.

3. T-test

ÉQUIPEMENT :

Chronomètre, 4 cônes placés à 5 m de distance



INSTRUCTIONS :

Le participant part du cône arrière, va toucher au cône central, se déplace latéralement en pas chassés vers la gauche ou la droite et touche au cône, va toucher au cône opposé et revient toucher au cône central et retourne à reculons vers la ligne de départ.

POSITION DE DÉPART :

Debout à côté du cône arrière.

Note : Deux ateliers seront nécessaires pour être efficaces.

POINTAGE :

Déclencher le chronomètre au signal « PARTEZ » et l'arrêter lorsque le participant traverse la ligne de départ/arrivée. Une pause de 12 secondes entre les deux essais.

Enregistrer les deux résultats au dixième de seconde. On prend le meilleur des deux résultats. Si des croisements sont effectués lors des déplacements, on arrête l'athlète et son essai (premier ou deuxième) est terminé.

Par exemple : façon correcte : 10.7, façon incorrecte : 10.72.

Vous devez **arrondir le temps au dixième supérieur**. Un athlète ne peut pas être crédité d'un temps plus rapide que ce qu'il a réalisé dans les faits.

Par exemple : temps obtenu : 10.71. L'arrondir à 10.8 et non à 10.7.

4. « Back toss » avec ballon médicinal

L'introduction de ce nouveau test permet de tester la puissance et l'explosivité globale de l'athlète, dans un mouvement qui requiert une utilisation synergique des jambes, du tronc et des membres supérieurs; mimant de très près la demande physique nécessaire (explosivité, synergie musculaire, recrutement et synchronisation d'unités motrices) lors d'un saut vertical.

L'explosivité verticale, dans le cas d'un saut d'attaque, est principalement générée par les jambes, les hanches, le tronc et la ceinture scapulaire. Le test du lancer (vers l'arrière) du ballon médicinal (medicine ball) s'avère efficace en ce sens, car il permet d'impliquer la musculature du tronc et des membres supérieurs dans la génération de puissance lors d'un saut.

- Placer un ruban à mesurer au sol (prévoir environ 12 mètres de distance)
- Position de départ debout, les pieds à la largeur des épaules (ou légèrement plus large), le ballon médicinal tenu devant soit, les bras en extension.
- Entamer le mouvement : fléchir les jambes, les hanches, le tronc légèrement vers l'avant et descendre le ballon plus bas que les hanches.
- Phase de propulsion : Faire une extension dynamique au niveau des genoux, des hanches, du tronc et des bras afin de lancer le ballon vers l'arrière, au-dessus de la tête.
- L'objectif est de lancer le ballon le plus loin possible.
- Utiliser un ballon de 3 kg.

- Donner quelques essais pour pratiquer le mouvement afin de s'échauffer et de maîtriser l'exécution.
- Par la suite, faire 2 essais et prendre le meilleur résultat.
- Prendre un minimum de 45 secondes de repos entre les essais



5. Redressement assis en 30 secondes

- Installer au sol une série de matelas. Le test peut être effectué avec deux groupes d'athlètes : le premier fait le test, l'autre aide.
- L'athlète se couche sur le dos en maintenant les genoux fléchis, tout en étant confortable. Le partenaire s'assure de mobiliser les jambes de celui qui fait le test en plaçant ses mains au niveau des mollets ou des chevilles.
- L'athlète place ses bras au sol le long du corps. Aucune traction sur le sol ou sur le corps par les bras n'est permise.
- Aucun mouvement des bras n'est permis.
- Au signal sonore de l'entraîneur, l'athlète relève son tronc et exécute une flexion complète du tronc.
- Les omoplates doivent toucher au sol lorsque l'athlète redescend son tronc.
- L'athlète doit exécuter le maximum de redressements en 30 secondes.
- Le partenaire qui tient les pieds compte le nombre de fois que l'athlète s'est redressé en 30 secondes. Il arrête de compter au signal sonore de l'entraîneur. Si le redressement n'est pas complété, il ne le compte pas.

C. ÉVALUATION TECHNIQUE

C.1 PERSONNEL D'ENCADREMENT REQUIS

1. Le personnel d'encadrement se composera :
 - du responsable de la sélection,
 - d'un ou de plusieurs entraîneurs lorsque le nombre d'athlètes l'exige
2. **Le responsable de la sélection est responsable de former un comité pour l'évaluation subjective du niveau technique des athlètes.**
3. La présence du responsable de la sélection est souhaitable en tout temps pendant toute la durée des activités.

C.2 ATHLÈTES

1. Demander aux athlètes de porter un dossard numéroté ou d'écrire un numéro sur leurs cuisses à l'aide d'un crayon-feutre épais de façon à ce qu'ils soient facilement identifiables entre eux.
2. Diviser les athlètes en groupes de travail ou en équipes.

C.3 TERRAINS

Prévoir un nombre suffisant de terrains pour permettre le déroulement efficace et sécuritaire des activités de la sélection.

C.4 ÉVALUATION TECHNICO-TACTIQUE DES ATHLÈTES

Chaque athlète sera observé et recevra une note technique. Quatre critères d'évaluation sont observés et notés :

1. Les techniques de base : touche, manchette de réception, service tennis, attaque, contre individuel.
2. Les variantes techniques : touche en suspension, touche arrière, manchette défensive, attaque sur balle accélérée, attaque avec appel sur un pied, contre à deux, service en suspension flotteur ou *smashé*.
3. Le sens du jeu : tactique individuelle et collective.
4. Le niveau de motricité générale.

Chaque athlète reçoit une note subjective de 1 à 5 points pour chacun des quatre critères. Un maximum de 20 points peut être accumulé. Le tableau suivant décrit chacun des critères et les choix de cotation qui y sont reliés.

TABLEAU DE COTATION DE CHAQUE CRITÈRE D'ÉVALUATION

	Techniques de base	Variantes techniques	Sens du jeu	Motricité générale
5 points	<u>Qualité supérieure</u> dans l'exécution de l' <u>ensemble des gestes de base</u>	<u>Qualité supérieure</u> dans l'exécution de <u>plusieurs variantes techniques</u>	Se place bien et prend des décisions tactiques appropriées <u>en fonction des différentes phases de jeu</u> (offensive et défensive)	<u>Niveau d'agilité supérieur</u> : Ajustements corporels naturels et efficaces dans toutes les situations (s'ajuste rapidement)
4 points	<u>Qualité supérieure</u> dans l'exécution de <u>certains gestes</u> de base et doit perfectionner les autres	<u>Qualité supérieure</u> dans l'exécution de <u>certaines variantes techniques</u>	Se place bien et prend des décisions tactiques appropriées dans <u>certaines phases de jeu</u> (offensive et défensive)	<u>Bon niveau d'agilité</u> : Peut réaliser des ajustements corporels efficaces dans certaines situations
3 points	Doit <u>perfectionner l'ensemble des gestes</u> de base	Doit <u>perfectionner l'ensemble des variantes techniques</u>	Doit <u>améliorer ses placements</u> et sa prise de décision dans <u>l'ensemble des phases de jeu</u>	<u>Niveau d'agilité dans la moyenne</u> : Ajustements corporels possibles, mais pas toujours efficaces
2 points	Doit <u>améliorer significativement</u> l'ensemble des gestes de base	Doit <u>améliorer significativement</u> l'ensemble des variantes	Doit <u>améliorer significativement</u> ses placements et sa prise de décision en jeu	<u>Niveau faible d'agilité</u> : Ajustements corporels lents et habituellement peu efficaces
1 point	<u>Débutant</u> Doit apprendre les gestes de base	<u>Débutant</u> Doit apprendre les variantes	<u>Ne connaît pas les phases de jeu</u> Ne manifeste pas d'intentions tactiques	<u>Niveau d'agilité très faible</u> : Ajustements corporels rares et peu efficaces

La note sur 20 points permettra de classer l'athlète dans l'une ou l'autre des quatre catégories présentées aux pages suivantes.

TABLEAU SOMMAIRE DE COTATION DES ATHLÈTES

Féminin

Tests techniques	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Pointage pondéré	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	/20
Tests techniques	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pointage pondéré	2	2	2	4	4	6	6	8	8	10	/20

Masculin

Tests techniques	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Pointage pondéré	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	/20
Tests techniques	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pointage pondéré	2	2	2	4	4	6	6	8	8	10	/20

18 points et plus	14 à 16 points	8 à 12 points	0 à 6 points
Athlète dominant	Athlète de bon calibre	Athlète en développement	Débutant
Niveau de jeu nettement au-dessus de la moyenne des athlètes présents à la sélection	Niveau de jeu moyen-fort par rapport aux autres athlètes présents à la sélection	Niveau de jeu moyen-faible par rapport aux autres athlètes présents à la sélection	Niveau de jeu faible par rapport aux autres athlètes présents à la sélection

STRATÉGIES D'ÉVALUATION DES ATHLÈTES

La clé pour évaluer tous les athlètes avec efficacité est de procéder par élimination. Il faut tenter de résoudre les cas faciles et évidents au début pour terminer avec les cas plus difficiles à départager.

Voici donc la recommandation :

1. Identifier les athlètes qui ont de toute évidence le plus et le moins de vécu et d'habiletés en volleyball.
2. Évaluer ces groupes d'athlètes en premier.
3. Se concentrer ensuite sur les autres athlètes en les comparant et en les classant par niveau de force en utilisant le tableau sommaire de cotation des athlètes.