



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 : 22 octobre 2018





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 22 octobre 2018

Objet : Administration des tests anthropométriques, des tests physiques et des tests techniques

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 trois (3) ateliers et de prévoir un évaluateur par atelier :
 - 1er atelier : taille
 - 2e atelier : portée à une main et à deux mains
 - 3e 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 (sans les espadrilles)
 - 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 de l'athlète 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 (avec les espadrilles)
 - Fixer le ruban à mesurer sur le mur en plaçant le chiffre « 0 » au bas du mur.



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

- Prendre la mesure avec les espadrilles. .
- 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 centimètres sur la feuille de résultats.

3. Poids (sans les espadrilles)

- 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 livres et la noter sur la feuille de résultats.

B. TESTS PHYSIQUES

B.1 CONSIGNES D'ADMINISTRATION DES TESTS

1. S'il y a plus de 15 athlètes à votre sélection et que vous avez suffisamment de personnel évaluateur, il est préférable de partager les athlètes dans des groupes de nombres égaux et de travailler en ateliers.

Ex : 36 athlètes : 3 groupes de 12 avec 3 à 6 évaluateurs

2. La même personne responsable d'un test doit prendre le temps d'expliquer le test dont il s'occupe à chacun des groupes afin que les athlètes reçoivent les mêmes directives et aussi pour éviter les erreurs d'administration des tests. Elle doit aussi allouer du temps pour que l'athlète se familiarise avec le test en faisant quelques essais de pratique.
3. Il devrait s'écouler 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 et masculin = 5 kg)
- Tapis ou matelas de gymnastique



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

- 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 de contre
- *T-test*
- *Back toss*
- Redressements assis

B.4 DESCRIPTION DES TESTS PHYSIQUES

1. Saut vertical avec élan (saut d'attaque)

- 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 de contre. 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'avant-bras du carton. 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.

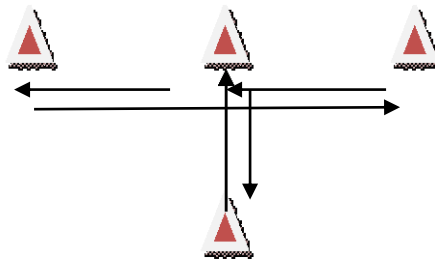


Volleyball Québec
4545 avenue Pierre-De Coubertin
Montréal Québec H1V 0B2
Tél. : 514 252-3065 Téléc. : 514 252-3176
www.volleyball.qc.ca info@volleyball.qc.ca

3. T-test

ÉQUIPEMENT :

Chronomètre, 4 cônes placés à 5 mètres 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, toujours en pas chassés 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.



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

4. Back toss avec ballon médical

L'introduction de ce 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 médical (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 médical 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 pour les filles et de 5 kg pour les garçons.
- 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





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

5. Redressements 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 d'immobiliser 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/mollets 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 TESTS





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

Test #1 : Touches verticales

Objectif : Enchaîner 50 contacts en touche au-dessus de la tête sans déplacement en ayant une force propulsive constante.

Matériel : Ruban adhésif ou plots : identifier au sol un carré de 2 m x 2 m.

Description du test : L'athlète devra enchaîner 50 contacts consécutifs en demeurant face au filet avec un minimum de déplacement (2 m x 2 m) et en ayant une hauteur constante (1 mètre).

Procédure : Les athlètes se placent par groupe de 2. Au signal, l'athlète dans le carré commence ses touches au-dessus de sa tête. Son partenaire compte le nombre de répétitions et, quand il atteint le nombre maximum (50), il lui signale d'arrêter. Si l'athlète n'atteint pas le nombre maximum, il a droit à un second essai. Le meilleur résultat est gardé.

Critères d'évaluation : Nombre de contacts consécutifs

Exigences techniques : L'athlète doit demeurer à l'intérieur de l'espace délimité tout en restant face au filet. S'il quitte la zone, ou n'est plus face au filet, le test est terminé.

Le contact doit être à une hauteur de 1 mètre au-dessus de sa tête.



Test #2 : Manchettes verticales

Objectif : Enchaîner 50 contacts en manchette au-dessus de la tête sans déplacement en ayant une force propulsive constante.

Matériel : Ruban adhésif ou plots : identifier au sol un carré de 2 m x 2 m.

Description du test : L'athlète devra enchaîner 50 contacts consécutifs en demeurant face au filet avec un minimum de déplacement (2 m x 2 m) et en ayant une hauteur constante (1 mètre).

Procédure : Les athlètes se placent par groupe de 2. Au signal, l'athlète dans le carré commence ses manchettes au-dessus de sa tête. Son partenaire compte le nombre de répétitions et, quand il atteint le nombre maximum (50), il lui signale d'arrêter. Si l'athlète n'atteint pas le nombre maximum, il a droit à un second essai. Le meilleur résultat est gardé.

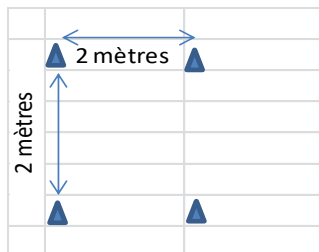
Critères d'évaluation : Nombre de contacts consécutifs



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

Exigences techniques : L'athlète doit demeurer à l'intérieur de l'espace délimité tout en restant face au filet. S'il quitte la zone, ou n'est plus face au filet, le test est terminé.

Le contact doit être à une hauteur de 1 mètre au-dessus de sa tête.





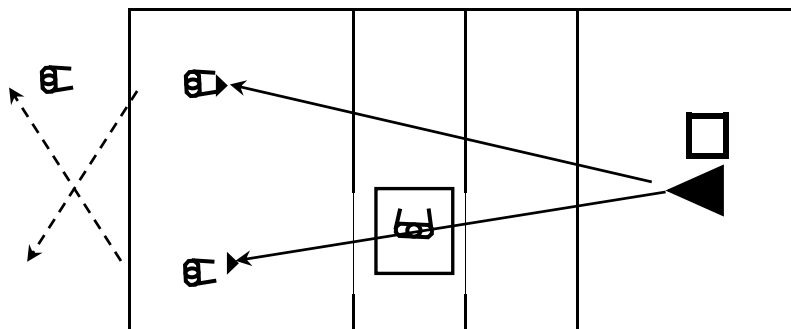
Volleyball Québec
4545 avenue Pierre-De Coubertin
Montréal Québec H1V 0B2
Tél. : 514 252-3065 Téléc. : 514 252-3176
www.volleyball.qc.ca info@volleyball.qc.ca

Test # 3 : Réception de service

- Objectif :** Intercepter un ballon servi par 1 entraîneur et le retourner vers un joueur (cible) placé dans une zone délimitée.
- Matériel :** Panier de ballons
Ruban adhésif ou plots
- Description du test :** L'athlète devra intercepter un ballon servi par un entraîneur placé en poste 6 et à une distance de 6 mètres du filet. Il devra retourner le ballon dans une zone délimitée (2 m x 2 m à 1,5 mètre de la ligne de côté en poste 2).
- L'entraîneur sert de façon alternative vers les postes 5 et 1 (10 balles/athlètes).
- L'athlète, après sa réception de service, change de colonne (si réception en 5, s'en va en 1, et vice versa).
- Procédure :** Service au-dessus de l'épaule, trajectoire semi-tendue (1 mètre à 1,5 mètre au-dessus de l'antenne).
- Faire des groupes de 3 ou de 5 (jumeler 1 athlète qui réceptionne avec 1 athlète qui compte).
- Identifier le point de départ avec un plot ou avec un X au sol fait avec du ruban adhésif.
- Placer un passeur à l'intérieur de la zone de 2 mètres par 2 mètres qui va attraper les ballons. C'est ce dernier qui détermine la qualité de la réception.
- Éléments évalués :** La précision de la réception de service. La trajectoire du ballon doit être dans la zone identifiée, avec une hauteur permettant au passeur de bien se placer sous le ballon.
- Critères d'évaluation :** Ballon dans la zone et permettant au passeur d'intervenir = 1 point
Toute autre balle = 0 point
2 séries de 10 balles/athlète
Cumul des 2 séries



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



Test # 4a : Défensive, poste 5

Objectif : Défendre consécutivement un ballon frappé par 1 entraîneur du poste 4 et un ballon frappé ensuite du poste 2 et le retourner vers un joueur (cible) placé dans une zone délimitée.

Matériel : Panier de ballons
Ruban adhésif ou plots
Plateformes (tables)

Description du test : L'athlète, en poste 5, devra défendre consécutivement un ballon attaqué par a) un entraîneur placé en poste 4 sur une plateforme (diagonale) et b) un entraîneur placé en poste 2 sur une plateforme (ligne). Il devra retourner le ballon dans une zone délimitée (3 m x 3 m à 1,5 mètre de la ligne de côté en poste 2).

Les entraîneurs frappent le ballon vers le poste 5, entre les appuis des athlètes.

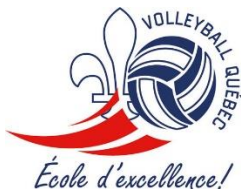
L'athlète doit partir de sa position de pré-défensive et se déplacer vers le poste 5 pour défendre le ballon frappé par l'entraîneur #1. Après sa 1^{ère} défensive, l'athlète retourne à sa position de pré-défensive et effectue un déplacement vers l'arrière pour défendre le second ballon frappé sur la ligne par l'entraîneur #2.

Procédure : Trajectoire de la frappe semi-tendue, à la hauteur des cuisses, entre les appuis.

Faire des groupes de 3 ou de 5 (jumeler 1 athlète qui réceptionne avec 1 athlète qui compte).

Identifier le point de départ (pré-défensive) avec un plot ou avec un X au sol fait avec du ruban adhésif.

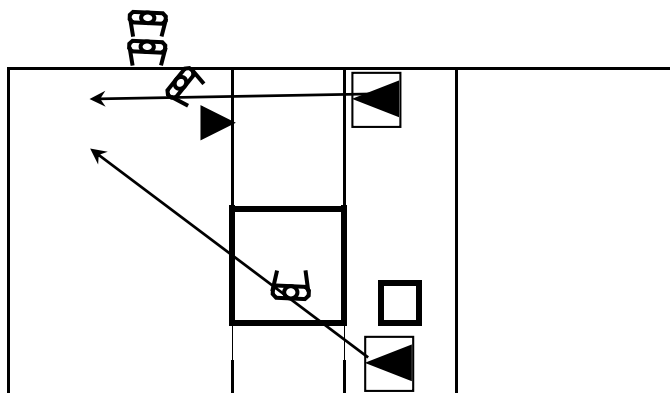
Placer un passeur à l'intérieur de la zone de 3 mètres par 3 mètres qui va attraper les ballons. C'est ce dernier qui détermine la qualité de la défensive.



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

Éléments évalués : La précision de la défensive. La trajectoire du ballon doit être dans la zone identifiée, avec une hauteur permettant au passeur de bien se placer sous le ballon.

Critères d'évaluation : Ballon dans la zone et permettant au passeur d'intervenir = 1 point
Toute autre balle = 0 point
2 séries de 10 balles/athlète (cumul des 2 essais)



Test # 4b : Défensive, poste 1

Objectif : Défendre consécutivement un ballon frappé par 1 entraîneur du poste 2 et un ballon frappé ensuite du poste 4 et le retourner vers un joueur (cible) placé dans une zone délimitée.

Matériel : Panier de ballons
Ruban adhésif ou plots
Plateformes (tables)

Description du test : L'athlète, en poste 1, devra défendre consécutivement un ballon attaqué par a) un entraîneur placé en poste 2 sur une plateforme (diagonale) et b) un entraîneur placé en poste 4 sur une plateforme (ligne). Il devra retourner le ballon dans une zone délimitée (3 m x 3 m à 2 mètres de la ligne de côté en poste 2).

L'athlète doit partir de sa position de pré-défensive et se déplacer vers le poste 1 pour défendre le ballon frappé par l'entraîneur #1. Après sa 1^{ère} défensive, l'athlète retourne à sa position de pré-défensive et effectue un déplacement vers l'arrière pour défendre le second ballon frappé sur la ligne par l'entraîneur #2.

Procédure : Trajectoire de la frappe semi-tendue, à la hauteur des cuisses, entre les appuis.

Faire des groupes de 3 ou de 5 (jumeler 1 athlète qui réceptionne avec 1 athlète qui compte).



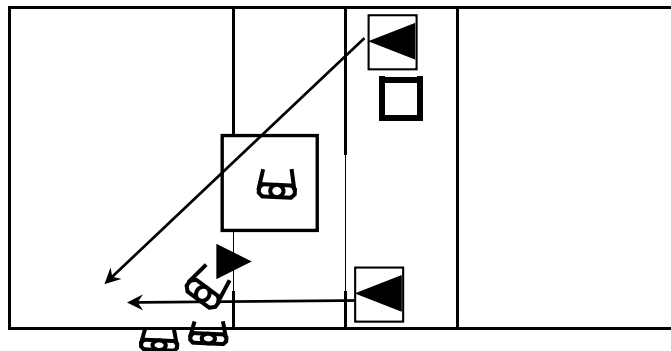
Volleyball Québec
4545 avenue Pierre-De Coubertin
Montréal Québec H1V 0B2
Tél. : 514 252-3065 Téléc. : 514 252-3176
www.volleyball.qc.ca info@volleyball.qc.ca

Identifier le point de départ (pré-défensive) avec un plot ou avec un X au sol fait avec du ruban adhésif.

Placer un passeur à l'intérieur de la zone de 3 mètres par 3 mètres qui va attraper les ballons. C'est ce dernier qui détermine la qualité de la défensive.

Éléments évalués : La précision de la défensive. La trajectoire du ballon doit être dans la zone identifiée, avec une hauteur permettant au passeur de bien se placer sous le ballon.

Critères d'évaluation : Ballon dans la zone et permettant au passeur d'intervenir = 1 point
Toute autre balle = 0 point
2 séries de 10 balles/athlète (cumul des 2 essais)



5 : Attaque

Objectif : Consécutivement du poste 4,3 et 2, face à un contre, réussir une attaque marquante dans le camp adverse.

Matériel : Panier de ballons
3 plateformes ou tables

Description du test : L'athlète doit attaquer 3 balles consécutives soulevées par un entraîneur à une hauteur de 1 mètre au-dessus de la partie supérieure du filet, au poste 4, 3 et 2.

Il devra être en mesure d'éviter le contre situé face à lui.

La trajectoire doit être offensive, tomber dans le terrain adverse et ne pas toucher le filet lors de la frappe.

Procédure : Par groupe de 6 athlètes (3 attaquants jumelés à 3 attaquants qui comptent), à la hauteur de la ligne du 3 mètres en poste 4, l'athlète attaque une première balle soulevée en poste 4. Par la suite, il se déplace en poste 3 et enchaîne une seconde attaque. Finalement, il enchaîne une troisième attaque en poste 2. Après ses 3 attaques, il va se placer en attente au poste 4.

Chaque athlète répète la séquence 3 fois (9 attaques au total).



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

À faire 2 fois/athlète.

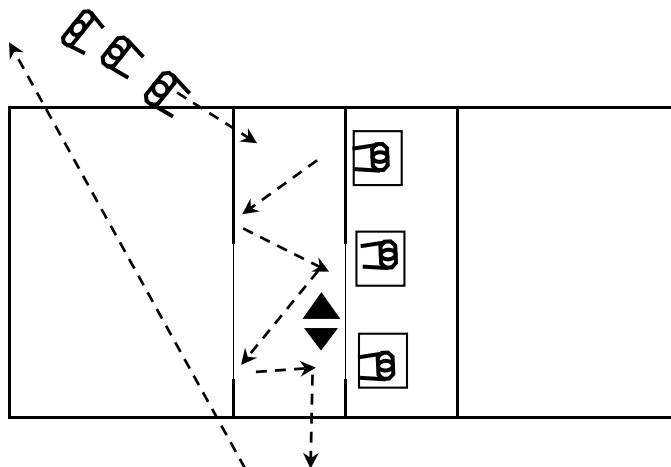
Peut se faire avec seulement 1 entraîneur placé en poste 2 ½, qui soulève alors les balles aux 3 postes, ou avec 2 entraîneurs en poste 2 ½, dos à dos, 1 entraîneur soulevant les balles en poste 4 et 3 et un entraîneur soulevant les balles en poste 2.

Les contreurs ne peuvent bouger durant l'attaque. Cependant, ils ont le choix de varier leur position sur la table (diagonale/ligne) entre les répétitions.

Éléments évalués : Lecture du contre (prise d'information)
Aisance dans les mouvements de transition
Trajectoire de l'attaque (trajectoire descendante)

Critères d'évaluation : Attaque marquante = 1 point (maximum de 9 points)
(Trajectoire descendante, ne touche pas le contre, ne touche pas le filet.)
Cumulatif des 2 séries

Hauteur du filet : Masculin (2,43 mètres)
Féminin (2,24 mètres)





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

Test # 6 : Service par-dessus épaule

Objectifs : Servir par-dessus l'épaule dans une zone déterminée.

Matériel : Panier de ballons
 Plots/bancs suédois/tapis

Description du test : L'athlète doit exécuter un service par-dessus l'épaule, dans le terrain adverse, et ce, à partir de l'endroit de son choix derrière la ligne de service. Le ballon doit tomber dans la zone demandée.

Procédure : Un groupe de 3 à 5 athlètes servent en même temps. Chacun des athlètes est jumelé à un partenaire qui aura la tâche de lui indiquer la zone où il doit servir, et de compter le nombre de services réussis.

Chaque athlète sert 10 ballons. Il doit servir selon la demande de son partenaire (2 services consécutifs dans chacune des zones).

Zone 1 : d'une longueur de 3 mètres, et d'une largeur de 2 mètres, tirant son origine de la ligne de fond en poste 1 le long de la ligne.

Zone 2 : d'une longueur et d'une largeur de 2 mètres. Elle représente l'intervalle entre les joueurs en poste 1 et 6, et 5 et 6.

Zone 3 : d'une longueur de 3 mètres, et d'une largeur de 2 mètres, tirant son origine de la ligne de fond en poste 5 le long de la ligne.

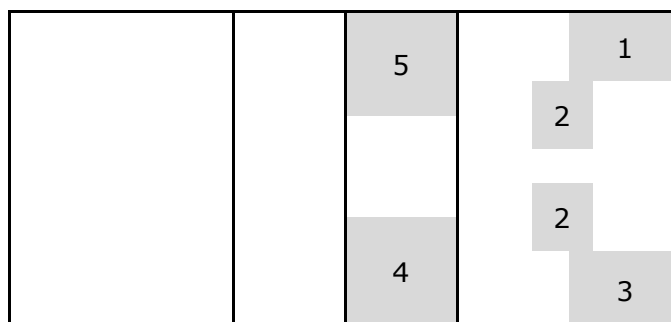
Zone 4 : carré de 3 m x 3 m tirant son origine de la ligne de côté en poste 4, et du filet.

Zone 5 : carré de 3 m x 3 m tirant son origine de la ligne de côté en poste 2, et du filet.

Éléments évalués : La réussite du service et l'atteinte d'une zone

Critères d'évaluation : Service réussi dans la zone demandée = 1 point
 Service réussi dans mauvaise zone ou erreur de service = 0 point

Pointage : Nombre de services réussis dans la bonne cible





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

Test # 7 : Jeu

Objectifs : Observer le sens du jeu des athlètes.

Matériel : Panier de ballons
 Marqueur de points

Description du test : Partie de 12 points. Le jeu démarre par un service. L'équipe remportant l'échange reçoit la première balle de relance. Quand l'échange se termine, une 2e balle de relance est envoyée à l'autre équipe. L'équipe ayant remporté l'échange sur le service va servir.

Il y a 3 points à jouer sur chaque service.

Première équipe à atteindre 12 points.

Procédure : C'est un match, les joueurs doivent jouer le plus possible à leur position. Certains des joueurs en attente lanceront les balles faciles. Un groupe de 3 à 5 athlètes servent en même temps. Chacun des athlètes doit évoluer en ligne avant et arrière.

Éléments évalués : Le sens du jeu

Critères d'évaluation : Les entraîneurs donneront une note sur 10 à chaque joueur en se basant sur les spécifications en lien avec le sens du jeu.

Pointage :

	10 points	8 points	6 points	4 points	2 points
Sens du jeu	Se place bien et prend des décisions tactiques appropriées en <u>fonction des différentes phases de jeu</u> (offensive et défensive).	Se place bien et prend des décisions tactiques appropriées dans <u>certaines phases de jeu</u> (offensive et défensive).	<u>Doit améliorer</u> ses placements et sa prise de décision dans <u>l'ensemble des phases de jeu</u> .	Doit <u>améliorer significativement</u> ses placements et sa prise de décision en jeu.	<u>Ne connaît pas les phases de jeu</u> et ne manifeste pas d'intentions tactiques.



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

Pondération des exercices :

Touche : 50 = 5 points
40-49 = 4 points
30-39 = 3 points
20-29 = 2 points
10-19 = 1 point

Réception : 20 = 5 points
16-19 = 4 points
12-15 = 3 points
08-11 = 2 points
00-07 = 1 point

Défensive : 20 = 5 points
Poste 1 16-19 = 4 points
12-15 = 3 points
08-11 = 2 points
00-07 = 1 point

Service : 10 = 5 points
08-09 = 4 points
06-07 = 3 points
03-05 = 2 points
01-02 = 1 point

Manchette : 50 = 5 points
40-49 = 4 points
30-39 = 3 points
20-29 = 2 points
10-19 = 1 point

Défensive : 20 = 5 points
Poste 5 16-19 = 4 points
12-15 = 3 points
08-11 = 2 points
00-07 = 1 point

Attaque : 18 = 5 points
15-17 = 4 points
12-14 = 3 points
07-10 = 2 points
00-06 = 1 point

Sens du jeu : note se situant entre 10 et 0