



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 : 25 octobre 2019



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 25 octobre 2019

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.



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

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.
- 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

- Vertec ou panneau de basketball situé à au moins 2 mètres du mur
- Carton rigide gradué avec mesures en centimètres (si utilisation du panneau de basketball)
- Table ou boîte relativement haute
- Ballon médicinal (féminin = 3 kg et masculin = 5 kg)



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

- 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 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.

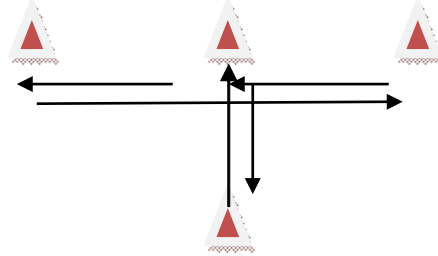


Volleyball Québec
4545 avenue Pierre-De Coubertin
Montréal Québec H1V 0B2
Tél. : 514 252-3065 Téléc. : 514 252-3176
www.volleyball.qc.ca info@volleyball.qc.ca

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.

4. Back toss avec ballon médicinal

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.



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

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 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



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.



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

- 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,
 - de plusieurs entraîneurs qui agiront comme manipulateurs **OU** comme évaluateurs.
2. **Le responsable de la sélection est responsable de former un comité pour l'évaluation technique des athlètes.** Ce comité doit être composé de 3 **OU** 5 personnes (parmi les évaluateurs ou une autre personne extérieure qui a assisté à tous les tests techniques). Ce comité ne peut être composé uniquement de représentants de la même entité lorsque l'intérêt de plus d'une entité à servir au sein de ce comité est manifesté au responsable de la sélection (Daniel Bonin en cc).
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

Situation d'évaluation #1

Gestes évalués : Service et réception de service

Description : En situation de jeu 4 vs 4, un athlète effectue un service (au-dessus de l'épaule) face à 3 réceptionneurs. Suite au service, l'échange est joué jusqu'au bout. Le même athlète reste au service pour 5 échanges (5 services consécutifs) avant d'effectuer une rotation. Du côté de l'équipe en réception de service, effectuer une rotation au même moment que le serveur.



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

Procédure d'évaluation : Un minimum de 2 évaluateurs est requis par terrain. 1 évaluateur est placé du côté du serveur et évalue ce dernier. L'autre évaluateur est du côté de la réception de service et évalue celle-ci. Ce même évaluateur est également responsable d'indiquer au serveur la zone où servir. Il pourra donc s'assurer que chaque receveur ait un nombre similaire de réception.

Éléments évalués :

A) Service :

- a. Technique : L'exécution technique est bonne (transfert de poids, hauteur du coude, hauteur du contact, course d'élan dynamique dans le cas d'un service sauté).
- b. Décision : La zone et la trajectoire du service sont constantes.
- c. Résultat : La réussite du service

B) Réception :

- a. Technique : L'exécution technique est bonne (fait face à la provenance du ballon, plateau droit, bras dégagés du corps, plateau et épaules orientés vers la cible au contact, appuis stables)
- b. Décision : lit la trajectoire du ballon et bouge rapidement et efficacement pour se placer dans une position optimale pour recevoir le service.
- c. Résultat : 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)

Pondération :

A) Service :

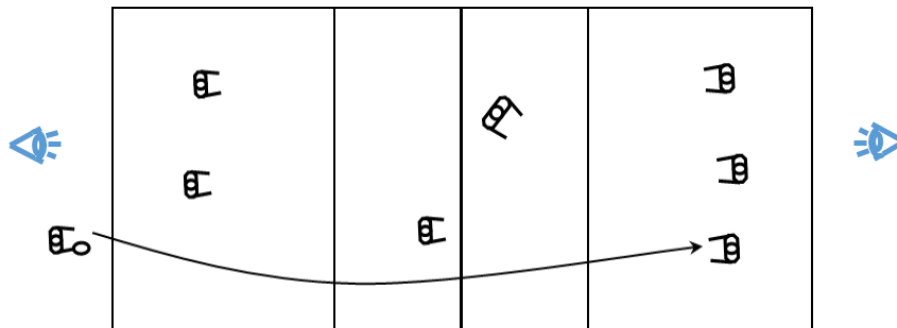
- a. Technique :
 - 3 pts = L'exécution technique est conforme à la description
 - 2 pts = L'exécution technique comporte 1-2 éléments non conformes
 - 1 pt = L'exécution technique comporte plus de 2 éléments non conformes
- b. Décision :
 - 3 pts = La zone et la trajectoire est bonne 4-5 fois/5
 - 2 pts = La zone et la trajectoire est bonne 2-3 fois/5
 - 1 pt = La zone et la trajectoire est bonne 1 fois/5
 - 0 pt = La zone et la trajectoire n'est jamais bonne
- c. Résultat :
 - 3 pts = Réussi 4-5 fois/ 5
 - 2 pts = Réussi 2-3 fois/ 5
 - 1 pt = Réussi 1 fois/ 5
 - 0 pt = Réussi 0 fois/ 5



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

B) Réception :

- a. Technique : 3 pts = L'exécution technique est conforme à la description
2 pts = L'exécution technique comporte 1-2 éléments non conformes
1 pt = L'exécution technique comporte plus de 2 éléments non conformes
- b. Décision : 3 pts = La lecture de la trajectoire et le mouvement au ballon sont bons 4-5 fois/5
2 pts = La lecture de la trajectoire et le mouvement au ballon sont bons 2-3 fois/5
1 pt = La lecture de la trajectoire et le mouvement au ballon sont bons 1 fois/5
0 pt = La lecture de la trajectoire et le mouvement au ballon ne sont jamais bons
- c. Résultat : 3 pts = La réception est précise 5 fois/ 5
2 pts = La réception est précise 3-4 fois/ 5
1 pt = La réception est précise 1-2 fois/ 5
0 pt = La réception n'est jamais précise



Situation d'évaluation #2

Gestes évalués : Attaque et contre

Description : En situation de jeu modifié à 6 vs 6, un entraîneur envoie une balle-facile à l'équipe à l'offensive qui construit une attaque. Pour une séquence de 5 balles-faciles, la première balle va au même attaquant. Suite à cette première attaque, les deux équipes jouent l'échange jusqu'au bout (pendant le reste de l'échange, le ballon peut être passer à n'importe quel attaquant). Les 12 athlètes restent au même poste pour toute la durée de la séquence de 5 pour un attaquant.

Procédure d'évaluation : Un minimum de 2 évaluateurs est requis par terrain. 1 évaluateur est placé du côté défensif et évalue l'attaque. L'autre évaluateur est du côté offensif et évalue le contre.



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 :

C) Attaque :

- a. Technique : L'exécution technique est bonne (course d'élan dynamique, utilisation des bras lors du saut, bonne rotation du tronc, hauteur du coude, hauteur du contact).
- b. Décision : Prend une décision favorable pour le succès de l'équipe en fonction de la passe et du contexte de l'échange.
- c. Résultat : La réussite de l'attaque.

D) Contre :

- a. Technique : L'exécution technique est bonne (position de départ chargée, déplacement rapide et efficace, stabilité dans le saut, les 2 mains traversent le plan du filet).
- b. Décision : lit la trajectoire de la passe et se place correctement par rapport à l'attaquant.
- c. Résultat : Permet d'éliminer des options pour l'attaquant.

Pondération :

C) Attaque :

- a. Technique :
 - 3 pts = L'exécution technique est conforme à la description
 - 2 pts = L'exécution technique comporte 1-2 éléments non conformes
 - 1 pt = L'exécution technique comporte plus de 2 éléments non conformes
- b. Décision :
 - 3 pts = La décision est bonne 4-5 fois/5
 - 2 pts = La décision est bonne 2-3 fois/5
 - 1 pt = La décision est bonne 1 fois/5
 - 0 pt = La décision n'est jamais bonne
- c. Résultat :
 - 3 pts = Réussi 5 fois/ 5
 - 2 pts = Réussi 3-4 fois/ 5
 - 1 pt = Réussi 1-2 fois/ 5
 - 0 pt = Réussi 0 fois/ 5

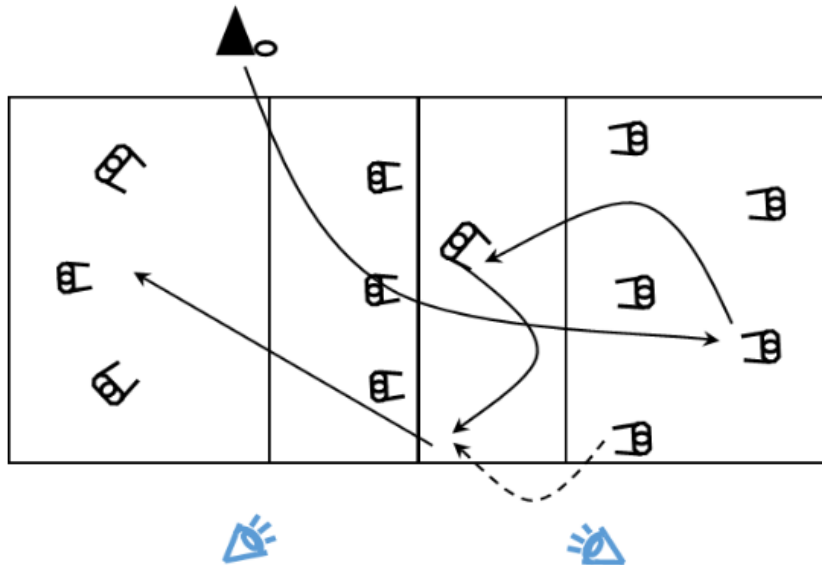
D) Contre :

- a. Technique :
 - 3 pts = L'exécution technique est conforme à la description
 - 2 pts = L'exécution technique comporte 1-2 éléments non conformes
 - 1 pt = L'exécution technique comporte plus de 2 éléments non conformes



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

- b. Décision : 3 pts = La lecture de la trajectoire et le placement sont bons 4-5 fois/5
2 pts = La lecture de la trajectoire et le placement sont bons 2-3 fois/5
1 pt = La lecture de la trajectoire et le placement sont bons 1 fois/5
0 pt = La lecture de la trajectoire et le placement ne sont jamais bons
- c. Résultat : 3 pts = Le contre élimine des options pour l'attaquant 5 fois/ 5
2 pts = Le contre élimine des options pour l'attaquant 3-4 fois/ 5
1 pt = Le contre élimine des options pour l'attaquant 1-2 fois/ 5
0 pt = Le contre n'élimine jamais d'option



Situation d'évaluation #3

Gestes évalués : Passe et défensive

Description : Situation de jeu 6 vs 6 où les équipes restent sur la même rotation pour 3 services consécutifs. Lors du changement de service, seule l'équipe récupérant le service fait une rotation.

Procédure d'évaluation : Un minimum de 2 évaluateurs est requis par terrain. Un évaluateur est placé de chaque côté du filet. De leur côté respectif, ils évaluent la passe lorsqu'en situation de réception de service et ils évaluent la défensive lorsqu'en situation de service, et ce pour pendant toute la durée de l'échange.



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 :

E) Passe :

- a. Technique : L'exécution technique est bonne (stabilité lors du contact, sous le point de chute, posture neutre, main au-dessus du front, qualité du contact).
- b. Décision : Faire de bons choix de jeu en fonction de la situation.
- c. Résultat : La passe est précise avec une trajectoire constante.

F) Défensive :

- a. Technique : L'exécution technique est bonne (position de départ engagée, les bras dégagés du corps, tronc légèrement incliné vers l'avant, le plateau donne la direction vers le haut lors du contact).
- b. Décision : Lit le jeu et l'attaquant afin d'être bien positionner pour défendre le ballon.
- c. Résultat : Défend le ballon dans une zone permettant une contre-attaque.

Pondération :

E) Passe :

- a. Technique :
 - 3 pts = L'exécution technique est conforme à la description
 - 2 pts = L'exécution technique comporte 1-2 éléments non conformes
 - 1 pt = L'exécution technique comporte plus de 2 éléments non conformes
- b. Décision :
 - 3 pts = Les décisions sont bonnes 4-5 fois/5
 - 2 pts = Les décisions sont bonnes 2-3 fois/5
 - 1 pt = Les décisions sont bonnes 1 fois/5
 - 0 pt = Les décisions ne sont jamais bonnes
- c. Résultat :
 - 3 pts = Passe précise 5 fois/ 5
 - 2 pts = Passe précise 3-4 fois/ 5
 - 1 pt = Passe précise 1-2 fois/ 5
 - 0 pt = Passe précise 0 fois/ 5

F) Défensive :

- a. Technique :
 - 3 pts = L'exécution technique est conforme à la description
 - 2 pts = L'exécution technique comporte 1-2 éléments non conformes
 - 1 pt = L'exécution technique comporte plus de 2 éléments non conformes



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

- b. Décision : 3 pts = Le positionnement est bon 4-5 fois/5
2 pts = Le positionnement est bon 2-3 fois/5
1 pt = Le positionnement est bon 1 fois/5
0 pt = Le positionnement n'est jamais bons
- c. Résultat : 3 pts = Le ballon est relevé dans une zone permettant une contre-attaque 5 fois/ 5
2 pts = Le ballon est relevé dans une zone permettant une contre-attaque 3-4 fois/ 5
1 pt = Le ballon est relevé dans une zone permettant une contre-attaque 1-2 fois/ 5
0 pt = Le ballon n'est jamais relevé dans une zone permettant une contre-attaque

