

Schweizerischer Fussballverband

Association Suisse de Football

Associazione Svizzera di Football

Swiss Football Association



Manuel d'utilisation des tests de l'Association Suisse de Football



Contenu

Conditions-cadres et déroulement des tests	4
Sprint linéaire	5
Pro Agility Shuttle-Sprint	6
Yo-Yo-intermittent recovery test level 1	8
Score	10
Exercices d'échauffement pour les tests	12
Test d'agilité et test de conduite de balle	14
Test de jonglage	15

Impressum

Manuel d'utilisation des tests

de l'Association Suisse de Football

Editeur: Association Suisse de Football

Case postale, 3000 Berne 15

Rédaction: Groupe de travail pour la sélection des talents ASF

Christophe Moulin, Reto Gertschen, Heinz Moser

Michel Kohler, Brigitte Steiner

Conception: Schober Bonina AG

Photo page d'accueil: Astrid Hermann

Photos pages intérieures: Daniel Rodriguez

Impression: Ast & Fischer AG Impression

Situation: septembre 2016

Pour simplifier la lecture, la forme masculine est employée ici pour désigner les personnes des deux sexes et doit absolument être comprise comme forme neutre.

Introduction

Jeunesse+Sport, en collaboration avec Swiss Olympic et la Confédération, soutient les associations qui assurent la qualité, la constance et la recherche de la performance dans la promotion de la relève. Avec la révision de la loi sur l'encouragement du sport, qui est entrée en vigueur en octobre 2012, Swiss Olympic a demandé aux associations sportives de créer un concept de promotion de la relève.

Un des instruments importants du système sportif suisse est la création de la «Swiss Olympic Talent Card» dont plusieurs partenaires sont parties prenantes. Encourager en commun et d'une manière optimale les espoirs talentueux en les accompagnant vers les sommets de ce sport doit être au centre des débats. Afin de garantir la transparence et la qualité de la sélection des cadres, la réalisation de PISTE est importante.

P = pronostic	axé sur le potentiel
I = intégratif	complet
S = systématique	régulier, standardisé
T = entraîneur	observation par différents experts
E = estimation	évaluation objective et uniforme, catalogue de critères

Ce manuel doit d'une part contribuer à cette réalisation et d'autre part à instaurer des facteurs de performance pertinents qui nous permettront d'accompagner et de soutenir nos divers talents en fonction des âges. Les valeurs de référence des différentes classes d'âge sont actualisées chaque année et mise à disposition par le Service de la Promotion de la relève de l'Association Suisse de Football.

Aidez-nous à utiliser le plus exactement possible le manuel d'utilisation des tests de l'Association Suisse de Football pour que la mise en œuvre soit la plus objective et précise possible.

Groupe de travail pour la sélection des talents ASF

Conditions-cadres et déroulement des tests

Conditions des tests

- Périodes des tests: vacances de Pâques et vacances d'automne
- Jours des tests: mardi, mercredi ou jeudi. Il est important de ne pas prévoir d'efforts physiques importants pour les joueurs 48h avant les tests (matches, entraînements intensifs).
- Surface: tous les tests se dérouleront sur gazon synthétique (toujours le même, dans la mesure du possible). Un terrain et un temps sec sont donc préférables.
- En cas de pluie ou de fortes bourrasques de vent, les tests seront interrompus et rattrapés pour ne pas fausser les résultats.
- Ballons: chaque classe d'âge utilise la taille de ballon avec laquelle elle s'entraîne habituellement. Il est impératif de vérifier la pression des ballons avant les tests et de la rectifier si nécessaire.

Les conditions de tests doivent être autant que possible identiques pour tous les joueurs. Pour cette raison, les tests devraient toujours être encadrés par la même personne et les joueurs testés à la même heure de la journée. Préparation des joueurs: les participants devraient exécuter les tests comme s'il s'agissait d'un match. Si une maladie ou des troubles de l'appareil locomoteur risquent de compromettre les résultats, le test (ou une partie de celui-ci) devrait être reporté à une date ultérieure. Ceci est également valable lors de risques de blessures. Les joueurs seront informés à l'avance au sujet

de la batterie des tests. Ils pourront ainsi profiter d'un entraînement pour en prendre connaissance et s'exercer. Les joueurs doivent être conscients du fait qu'ils devront donner leur maximum lors des épreuves.

Déroulement des tests

Quels tests pour quels niveaux? Les données seront communiquées par les responsables PISTE. La batterie de tests doit être organisée sur une seule journée à l'exception du SCORE-Test qui peut être organisé à une date différente. La chronologie des tests est la même pour tous les joueurs (voir ci-dessous). Les joueurs doivent bénéficier d'une pause pour se restaurer avant le Yo-Yo test. Les joueurs doivent être instruits avant la batterie de tests sur le déroulement de ceux-ci. D'éventuelles blessures doivent être recensées. Un échauffement préventif doit être fait (voir page 12: exercices d'échauffement pour les tests). Entre les différents tests, des pauses sont organisées (10 minutes environ) pour que les joueurs puissent se restaurer et faire ensuite un échauffement spécifique pour le prochain test (voir pages 12 et 13)

Déroulement général des tests

FE-13/FE-14	M-15 à M-18	M-19 à M-21
<p>Echauffement Echauffement préventif Mouvements de gymnastique et étirements actifs</p> <p>Echauffement pour le sprint et l'agilité</p>	<p>Echauffement Echauffement préventif Mouvements de gymnastique et étirements actifs</p> <p>Echauffement pour le sprint et l'agilité</p>	<p>Echauffement Echauffement préventif Mouvements de gymnastique et étirements actifs</p> <p>Echauffement pour le sprint et l'agilité</p>
<p>Déroulement des tests 1. Sprint linéaire 2. Agilité 3. Conduite de balle 4. Jonglage</p>	<p>Déroulement des tests 1. Sprint linéaire 2. Sprint avec changements de direction 3. Yo-Yo test</p>	<p>Déroulement des tests 1. Sprint linéaire 2a. Sprint avec changements de direction (2b. Vitesse de répétition) 3. Yo-Yo test</p>

Sprint linéaire

La vitesse motrice est mesurée sur gazon synthétique par un test de sprint de 30m ou 40m. Les temps sont relevés à 10m et à 30m ou 40m. Chaque joueur a droit à deux essais. Le meilleur temps sera retenu.



Illustr. 1: Installation avec cellules photoélectriques (distance 10m)



Illustr. 2: Position du corps sur la ligne de départ

Matériel

- Piste plane sur terrain synthétique sec
- 3 paires de cellules photoélectriques
- Cônes de marquage
- Un ruban métrique et un double-mètre

Préparation du test

- Préparer les lieux du test (distance à 30m, respectivement à 40m avec mesure intermédiaire à 10m).
- 1-2 aides
- Instruire les joueurs, prévoir éventuellement une courte démonstration.

Protocole de test

- Le joueur procède à un échauffement spécifique avant le test (voir pages 12 et 13).
- Il a droit à deux essais, le meilleur temps étant retenu.
- La ligne de départ est située directement au niveau de la première cellule photoélectrique.
- La pointe du pied avant touche la ligne de départ.
- Le départ du test se fait pied en avant et sans signal.
- Un mouvement du haut du corps vers l'arrière est autorisé, sans que les pieds ne décollent du sol (Illustr. 2).
- Le joueur sprinte sur la piste attribuée.
- Après une pause d'au moins 3 à 4 minutes, il repart pour un 2e essai.

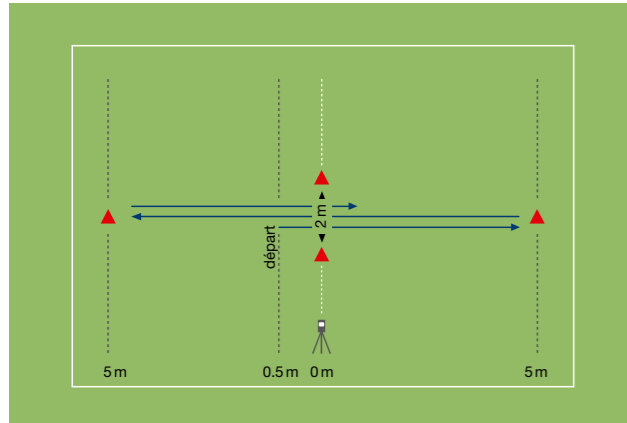
Critères d'interruption

- Départ lancé
- Déclenchement prématuré des cellules photoélectriques.
- Décollement des pieds du sol lors du mouvement du haut du corps vers l'arrière.

Lorsque les cellules photoélectriques se déclenchent trop tôt, le joueur est stoppé pour reprendre le départ. Si le joueur balance un bras tendu au niveau de la cellule photoélectrique pour gagner du temps, il devra répéter l'essai.

Pro Agility Shuttle-Sprint

L'agilité et la capacité aux changements de direction rapides sont mesurées à l'aide d'un simple test de sprint navette 5 m-10 m-5 m (shuttle-sprint), avec deux virages ou changements de direction à 180°. Comme la vitesse, ces deux aptitudes sont déterminantes pour la performance dans le football.



Illustr. 3: Conception du test Pro Agility Shuttle: Les cellules se trouvent à 0,5m derrière la ligne de départ. 1) distance cellule et cônes (5m) 2) distance entre les cônes de départ 2m



Illustr. 4: Conception du test Pro Agility Shuttle: le joueur doit toucher chaque cône avec la main

Matériel

- Piste plane de 10m sur terrain synthétique sec
- 1 paire de cellules photoélectriques
- 2 cônes de marquage (hauteur de 40cm)
- Bande collante de marquage pour la ligne de départ
- Un ruban métrique et un double-mètre

Préparation du test

- 1 aide
- Préparer les lieux du test selon l'illustr. 3 (piste de 10m)
- Marquer la ligne de départ (bande collante). Celle-ci est située 0,5m avant les cellules photoélectriques.
- Marquer l'emplacement des cônes bande collante.
- Instruire les joueurs, prévoir éventuellement une courte démonstration.

Protocole de test

- Le joueur procède à un échauffement spécifique avant le test. Il doit exercer 2x le test (voir page 13).
- Le joueur a droit à deux essais, le meilleur temps étant retenu.
- Le départ du test se fait pied en avant et sans signal.
- Un mouvement du haut du corps vers l'arrière est autorisé sans que les pieds ne décollent du sol.
- Le joueur sprinte de la ligne de départ au 1er cône (0-5m), touche celui-ci de la main, change de direction et sprinte vers le 2e cône (5-15m) qu'il touche de la main également. Du 2e cône, il sprinte en direction de la ligne d'arrivée (15-20m).
- Après une pause de 3-4 minutes, le joueur effectue son 2e essai.

Critères d'interruption

- Déclenchement prématuré des cellules photoélectriques.
- Les cônes ne sont pas touchés de la main.

Lorsque les cellules photoélectriques se déclenchent trop tôt, le joueur est stoppé pour reprendre le départ. Si le joueur balance un bras tendu au niveau de la cellule photoélectrique pour gagner du temps, il devra répéter l'essai.

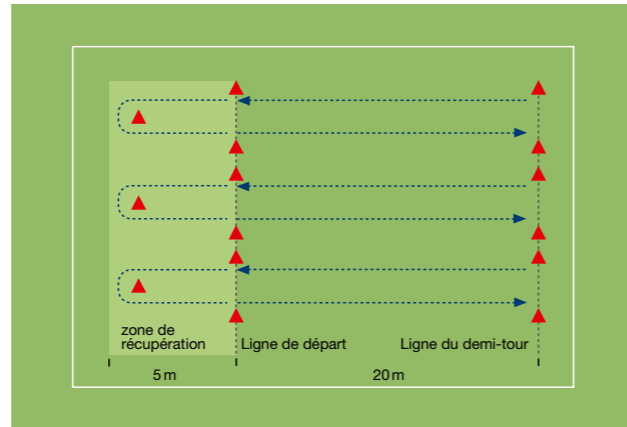


Yo-Yo-intermittent recovery test level 1

Le Yo-Yo test détermine la capacité d'aérobie spécifique propre à chaque sport. Ce test exige un engagement total de la part du joueur afin de déterminer la fréquence cardiaque maximale. Sur la base des résultats de ces tests, des recommandations d'entraînements ciblées pourront être données. Il peut être mené simultanément avec plusieurs joueurs en même temps (environ 8–20 joueurs).



Illustr. 5: Ligne du demi-tour à toucher avec le pied



Illustr. 6: Conception du Yo-Yo test



Illustr. 8: Matériel nécessaire



Illustr. 9: Le Yo-Yo test intermittent Level 1

Matériel

- Piste plane sur terrain synthétique sec
- CD avec le protocole Yo-Yo recovery Test Level 1
- Appareil à CD (d'une puissance suffisante)
- Un ruban métrique
- Assiettes de marquage
- Liste des noms
- Option: cardiofréquencemètre pour mesurer la fréquence cardiaque

Préparation du test

- 2-4 aides selon le nombre de joueurs
- Placer les assiettes selon l'illustr. 6
- Pour la ligne du demi-tour utiliser en plus des assiettes une ligne au sol (ligne fixe ou bande collante).
- Noter les conditions extérieures au test: température, condition atmosphérique.
- Tester le son et le CD
- Instruire les joueurs, prévoir éventuellement une courte démonstration.

Speed Level	Intervall								
5	1								
9	1								
11	1	2							
12	1	2	3						
13	1	2	3	4					
14	1	2	3	4	5	6	7	8	
15	1	2	3	4	5	6	7	8	
16	1	2	3	4	5	6	7	8	
17	1	2	3	4	5	6	7	8	
18	1	2	3	4	5	6	7	8	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	
21	1	2	3	4	5	6	7	8	
22	1	2	3	4	5	6	7	8	
23	1	2	3	4	5	6	7	8	

Illustr. 7: Table de niveaux de course (Speedlevel 5–23) avec les divers intervalles. Depuis le niveau 14 (Speedlevel 14), il y a 8 intervalles par niveau.

En option: mesurer la fréquence cardiaque

- On peut mesurer la fréquence cardiaque du joueur avec un cardiofréquencemètre.

Protocole de test

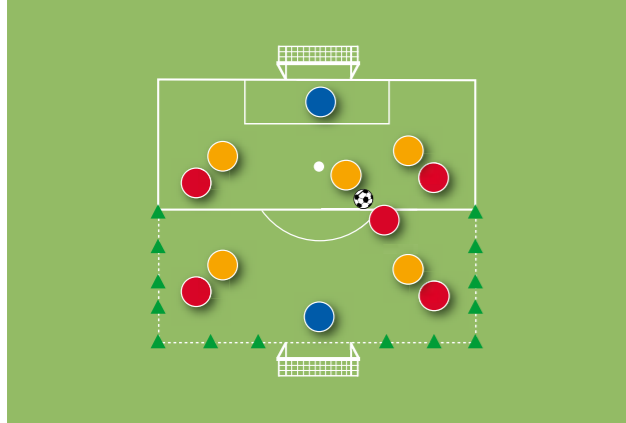
- Mise en train légère de 5–10 minutes.
- Les joueurs se placent sur la ligne de départ. Le CD va démarrer.
- Chaque responsable suit 4 personnes au maximum; il se place à la ligne du demi-tour.
- Au début, il n'y a pas lieu de donner des avertissements, mais seulement des correctifs afin que les joueurs trouvent leur rythme.
- Des encouragements sont permis surtout vers la fin du test.
- A l'interruption du test, chaque responsable note le niveau de course (Speedlevel 5-23) et l'intervalle (1–8) de ses joueurs. L'intervalle commencé compte si le joueur a parcouru la moitié de la distance.

Critères d'interruption

- Critère subjectif: le joueur arrête le test de lui-même (expliquer au joueur que c'est un test d'effort maximal et que cela exige un effort total de sa part).
- Critère objectif: 2 avertissements; au 2e avertissement, le joueur est prié par le responsable d'arrêter son test; il y a 1 avertissement si:
 - Ligne de retour non touchée; il suffit de toucher cette ligne avec un pied.
 - Ligne de retour touchée après le 2e signal acoustique.
 - Ligne de départ touchée après le 3e signal acoustique.
 - Départ trop rapide: si le joueur démarre trop vite après le 1er signal acoustique, un intervalle sera soustrait à son résultat final. Un départ «lancé» est aussi interdit. Le joueur doit être immobile chaque fois sur la ligne de départ.

Score

Le football est un sport complexe, les conditions de jeu changent constamment. Les joueurs doivent faire face, dans un temps limité à de nouvelles situations de jeu. Avec l'aide du test SCORE, une variante du «small sided games», tous les éléments spécifiques au football peuvent être simulés et évalués dans des situations proches de la réalité sur un petit terrain de football.



Illustr. 10: Conception du test Score



Illustr. 11: Tournoi Score avec observateur au premier plan

Matériel

- Des chasubles numérotées de 2 couleurs différentes selon le logiciel de l'ASF et une 3e couleur pour les gardiens de but
- 2 grands buts pour chaque terrain
- 14 assiettes et 10 ballons par terrain

Préparation du test

- 2 entraîneurs par terrain (+ éventuellement entraîneur gardien de but)
- Plan du tournoi selon le logiciel de l'ASF (voir page d'accueil de l'ASF)
- Feuille d'évaluations selon le logiciel de l'ASF
- 1 responsable pour 40 joueurs; idéalement 2 responsables si plus de 40 joueurs.

Protocole de test

- Echauffement en commun de 10–15 minutes
- Les gardiens de but seront préparés par des entraîneurs de gardien de but
- Plan de jeu selon le logiciel de tournoi ASF

Règles du jeu

- 5 contre 5 + 2 gardiens de but
- Dimension du terrain: 32m (double 16 mètres) x 40m de large
- Durée du jeu: 5 minutes
- Pause de 2–4 minutes entre les matches. (en fonction du nombre de joueurs)
- Ballon «sorti» (également les corners) = ballon et relance par le gardien de but.
- But marqué = le ballon reste en possession de l'équipe qui marque; relance par le gardien de but.

Evaluation

- Chaque joueur doit jouer au minimum 6 matches.
- Les joueurs sont évalués par l'entraîneur. (échelle des évaluations: 1= faible jusqu'à 5 = très bon)
 - 1 entraîneur évalue chaque joueur d'une équipe (y compris le gardien de but)

Classement

- «Score»: classement selon les points obtenus. (victoire = 3 points; défaite = 0 point)
- Appréciation de la performance: classement des évaluations. On calculera toujours la moyenne par joueur. Le nombre de matches joués n'est pas déterminant.



Exercices d'échauffement pour les tests

Il faut effectuer un échauffement préventif de 15 à 20 minutes avant de faire les tests de performance. Le système cardio-vasculaire sera stimulé, les muscles et les articulations seront mobilisés et tonifiés activement.

Echauffement préventif

- 15–20 minutes de course légère; course ABC, exercices fonctionnels, exercices CORE et exercices excentriques

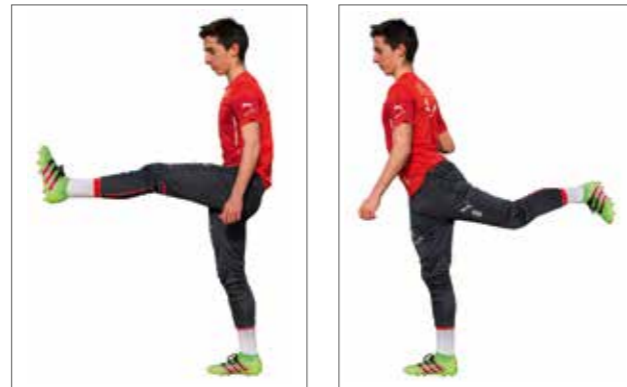
Gymnastique de mouvements et étirements actifs

- Balancement de la jambe
- Balancements latéraux
- Fente sur les côtés
- Fente avant
- Saut pieds-joints
- Saut avec un pied
- Étirement des mollets

Echauffement pour les sprints et l'agilité

- 2 fois 15m de skipping haut à haute fréquence
- 1 x course d'intensité croissante de 60–70m; pause de 3 minutes avant la prochaine course
- 2 x courses d'intensité croissante avec un tempo élevé; 3 minutes de pause entre les courses

Balancement de la jambe (6x chacune)



Balancement latéral (6x chacun)



Fente sur les côtés (6x chacune)



Fente avant (6x chacune)



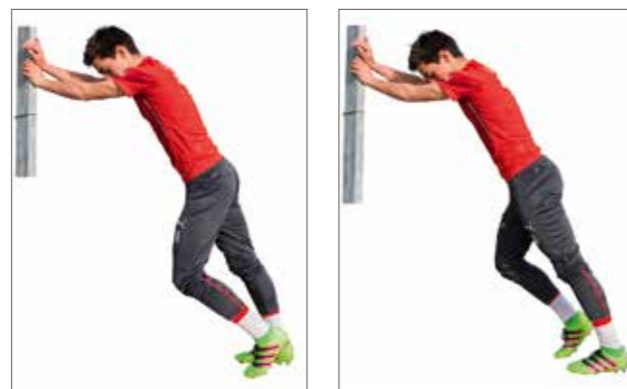
Saut pieds-joints (5x)



Saut sur un pied (5x chacun)



Étirement du mollet (6x chacun)



3 x 10m sprint de démarrage

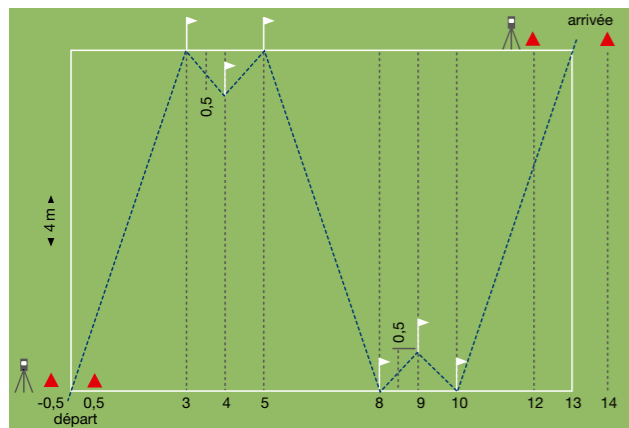


Exécution du test: exercer 2x, 2 minutes de pause entre les courses

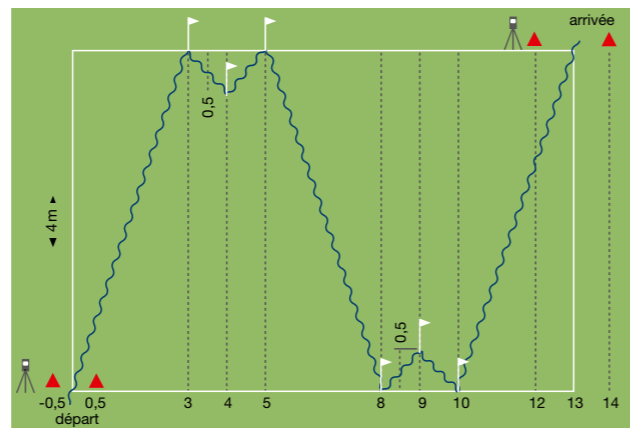


Test d'agilité et test de conduite de balle

Avec ces tests, deux aptitudes seront examinées. Par le test 1, l'agilité et par le test 2, la conduite de balle. L'effet miroir de ce parcours favorise une conduite de balle des deux pieds.



Illustr. 12: Agilité



Illustr. 13: Conduite de balle

Matériel

- 2 paires de cellules photoélectriques
- 6 piquets
- 4 cônes de marquage
- 2 rubans métriques
- 1 bande collante
- Au minimum 2 ballons

Préparation du test

- 1–2 aides
- Préparer le test selon les illustr.
- Marquer l'emplacement des piquets avec de la bande collante.
- Instruction test 1: Courir sans ballon à travers le parcours le plus rapidement possible sans que les piquets ne tombent.
- Instruction test 2: Courir avec ballon à travers le parcours le plus rapidement possible sans que les piquets ne tombent. Le ballon effectue le même parcours que le joueur.

Protocole de test

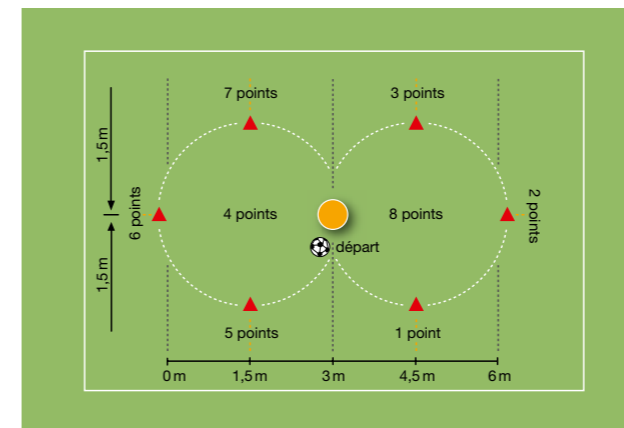
- 2 essais avec et sans ballon chacun
- Le départ se fait pied en avant et sans signal du responsable
- Test 1: Le parcours s'effectue sans ballon. Le point de départ se trouve au milieu de la ligne de départ, large d'un mètre. Le joueur choisit avec quel pied il partira et posera celui-ci sur le point de départ.
- Test 2: Le ballon est positionné sur le point de départ qui se trouve au milieu de la ligne de départ. Le joueur se trouve directement derrière le ballon sur la ligne de départ. Le choix du pied est libre. La ligne d'arrivée, large de 2 mètres, doit être franchie balle au pied (le ballon ne doit pas être distant de plus de 1 mètre du pied).

Critères d'interruption

- Départ trop rapide ou départ lancé.
- 1 ou plusieurs piquets tombent (intentionnellement ou non).
- Le joueur, avec ou sans ballon, ne suit pas le parcours exigé.
- Le joueur ne passe pas la ligne d'arrivée avec le ballon.
- ATTENTION: pas d'interruption si le joueur perd son ballon, qu'il retourne le chercher et qu'il finisse son essai dans les règles.

Test de jonglage

Un bon toucher de balle et une excellente coordination sont nécessaires si un joueur veut maintenir son ballon en l'air.



Illustr. 14: Conception du test de jonglage

Matériel

- 6 cônes de marquage
- 1 bande collante
- 1 ruban métrique
- 1 chronomètre
- 1–2 ballons

Préparation du test

- 1 aide
- Préparer le test selon l'illustr.
- Marquer avec de la bande collante la position des cônes de marquage du point de départ et du parcours.
- Instruction sur le test: «Prends position au point de départ et lance le ballon des mains pour débiter. Tu dois jongler pied gauche-pied droit alternativement. Contourne les cônes dans la direction de ton choix. Une fois que tu as passé les 3 premiers cônes, tu te déplaces en diagonale au point de départ pour commencer une autre ronde avec les 3 cônes restants. Le parcours a la forme d'un huit. Tu as 45 secondes à disposition et tu continues le test aussi longtemps que le ballon reste en l'air. Fais attention parce que tu ne peux jongler qu'avec les pieds et que tu ne dois pas toucher les cônes de marquage. Tu peux commencer dès que j'ai donné le signal de départ».

Protocole de test

- 2 essais, le meilleur résultat compte. Si le joueur ne réussit pas le 1er essai, un zéro sera marqué sur sa feuille de résultats.
- L'essai s'arrête après 45 secondes ou par le non-respect des conditions du test.
- Le joueur est libre de choisir le sens de son parcours.
- Début du test au signal du responsable.
- Le joueur débute le test ballon en main.
- Le jonglage se fait exclusivement avec les pieds et en alternance gauche-droite.

Critères d'interruption

- Le joueur ne débute pas au point de départ.
- Le ballon touche le sol ou touche une autre partie du corps.
- Le ballon est joué deux fois par le même pied.
- Le joueur ou le ballon touche un cône de marquage.
- Le joueur passe un cône de marquage du mauvais côté (réduction du parcours).



Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association



Postfach · 3000 Bern 15 · Schweiz
Case postale · 3000 Berne 15 · Suisse
Casella postale · 3000 Berna 15 · Svizzera
P.O. Box · 3000 Bern 15 · Switzerland

Haus des Schweizer Fussballs
Maison du football suisse
Casa del calcio svizzero
The House of Swiss Football
Worbstrasse 48 · 3074 Muri

T +41 31 950 81 11
F +41 31 950 81 81
info@football.ch · www.football.ch