



## COMMENT GERER LE CAMP D'ÉVALUATION [8-12 ANS]

### BESOINS:

1. Cônes
2. Ruban adhésif de type 'Duct tape'
3. Deux (2) échelles de vitesse
4. Long ruban à mesurer
5. Planchette à pince et stylos
6. Chronomètre ou chronomètre sur I-phone
7. Deux (2) règles d'un mètre / ruban à mesurer
8. Gymnase ou autre espace ouvert. Peut être à l'intérieur ou à l'extérieur.
9. Feuille du camp d'évaluation avec les noms des athlètes
10. Téléchargement du test de Léger (bip test) sur son téléphone ou sa tablette.

### MARCHE A SUIVRE.

1. La veille du camp, imprimez six copies de la feuille du camp d'évaluation sur laquelle sont inscrits les noms des athlètes.
  - a. Vous pouvez les mettre sur une planchette à pince ou tout simplement les distribuer à des bénévoles aux postes d'évaluation.
  - b. Vous pouvez modifier les critères d'évaluation / unités de mesure selon les tests que vous choisissez en fonction de l'âge et du niveau.
2. Arrivez tôt pour tout mettre en place dans l'espace d'évaluation (dans l'ordre suivant).
  - c. Mesurez la distance pour la course de 40m et placez les cônes à chaque bout.
  - d. Mesurez la distance de 20m pour le bip test et placez les cônes à chaque bout.
  - e. Placez au sol la règle d'un mètre/ ruban à mesurer pour le test de flexion du tronc.
  - f. Placez au sol le ruban à mesurer pour le saut en longueur sans élan.
  - g. Identifiez un endroit pour tenir le test de nombre maximal de pompes.
  - h. Identifiez un endroit pour tenir le test d'équilibre.
3. Accueillez les joueurs et les parents au camp d'évaluation.
  - i. Commencez en expliquant le pourquoi? Cela jettera les bases d'où vous en êtes en fonction des six piliers de la forme physique; vitesse, force, endurance, souplesse, équilibre et flexibilité.
    - i. À court terme, cette évaluation mettra de l'avant les secteurs d'opportunité en matière de développement. À moyen et long terme, cela nous permettra de déterminer avec précision dans quelle mesure il y a eu développement. Combiné aux évaluations en matière de technico-tactique, de confiance, de force de caractère et de capacité de connexion, cela permettra d'avoir un portrait complet de votre développement global que vous pourrez avoir durant le reste de votre carrière d'athlète.
    - ii. Athlètes : voici vos données qui seront téléchargées dans votre dossier SportRecord, où vous pourrez donner la permission d'accès à qui vous voulez. Plus important encore, cela vous met dans le siège du conducteur en ce qui regarde votre processus de développement.
    - iii. Parents : Ceci aidera à fournir des données objectives en matière de développement, dont vous pourrez faire partie en venant en soutien d'un ou l'autre des secteurs d'opportunité de votre athlète.
  - j. Faites savoir que vous avez besoin d'un certain nombre de parents bénévoles pour saisir les données aux différents postes et expliquez au groupe complet la marche à suivre dans chaque station et comment faire pour:
    - i. Flexions du tronc [flexibilité]. Tous les athlètes commencent en plaçant leurs pieds au même endroit sur le ruban à mesurer, c'est-à-dire : 10 pouces. Sans lever les genoux du sol, ils prennent trois grandes respirations, en inspirant puis en expirant, et glissent leurs



- mains — une par-dessus l'autre le long du ruban à mesurer. La distance entre les 10 pouces et leur flexion finale est inscrite, c'est-à-dire: ils ont glissé de 20 pouces, donc on note 20-10 comme étant une flexion de 10 pouces.
- ii. Test de souplesse [souplesse]. Tous les athlètes commencent à la gauche de l'échelle de course en regardant dans la même direction. Ils se déplaceront latéralement d'un côté pour ensuite revenir, et ce, deux fois, en plaçant DEUX PIEDS dans chaque carré. Le chronomètre commence au signal du bénévole et s'arrête quand l'athlète revient du côté gauche de l'échelle.
  - iii. Saut en longueur sans élan [puissance]. Les pieds des athlètes sont placés loin derrière la ligne (c'est-à-dire 0 sur le ruban à mesurer). L'athlète balance les bras et fléchit les jambes de haut en bas et de bas en haut trois fois avant de sauter. Le bénévole marque l'endroit où les TALONS de l'athlète ont atterri et enregistre la distance. C'est-à-dire: si les talons atterrissent à neuf pouces — on inscrit neuf (9) sur la feuille.
  - iv. Course de 40 mètres [vitesse]. Les athlètes se placent à un bout des cônes et le bénévole se place à l'autre bout. Quand le bénévole laisse tomber son bras — ou crie 'go' —, ou bien on entend un son (vous le faites comme vous voulez), le chronomètre commence. Quand l'athlète franchit le seuil des cônes qui se trouvent à 40m, là où se trouve le bénévole, le chronomètre s'arrête et ce temps est inscrit sur la feuille.
  - v. Test du nombre maximal de pompes. [force] On montre aux athlètes comment faire une pompe correctement (avec une brève pause en haut et une autre en bas durant le mouvement, avec la poitrine qui descend complètement et vient toucher au sol — vous pouvez utiliser une serviette enroulée si vous voulez) et le nombre de pompes correctement faites est inscrit jusqu'à ce que l'athlète ne puisse plus en faire d'autres ou ne puisse les faire correctement.
  - vi. Debout sur une jambe [équilibre]. Il y a plusieurs façons de faire ce test. Ça peut se faire sur surface plate alors que les athlètes se tiennent debout sur une jambe pendant 30 (ou 60) secondes, les yeux fermés. Chaque appui du pied droit ou gauche visant à maintenir son équilibre est inscrit. On peut aussi le faire d'une plateforme un peu surélevée, les yeux ouverts. On peut aussi le faire d'une plateforme instable, les yeux ouverts. Peu importe la manière, il s'agit de le faire de la même façon à chaque fois.
  - vii. Test sonore [endurance]. Pour le dernier test de la journée, les athlètes doivent commencer à un bout des cônes placés à 20m et courir jusqu'à l'autre bout en respectant le temps alloué. Plus longtemps dure le test, plus le temps de repos entre les courses est court. Vous avez droit à un 'mulligan' (ne pas se rendre au bout des cônes à temps) mais la deuxième fois, vous êtes éliminé de l'exercice. Les bénévoles inscriront le niveau que chaque athlète a atteint.
- k. Affectez les bénévoles à leurs postes et donnez-leur leur feuille. Ils garderont cette feuille avec eux pendant toute la durée de la période de test. Chaque athlète peut faire chaque test deux fois avec une pause entre les deux. C'est-à-dire: ronde 1 et ensuite ronde 2.
  - l. Assurez-vous qu'il y ait une séance d'échauffement complète avant l'évaluation, ce qui comprend:
    - i. Un échauffement cardiovasculaire.
    - ii. Des exercices de mobilité et de stabilité.
    - iii. Étirements légers, exercices de souplesse.
  - m. Divisez le groupe en sous-groupes d'égal nombre et faites-leur faire 5 postes (tout sauf le test sonore). Ils peuvent commencer à votre signal et rester jusqu'à ce que vous leur dites de faire une rotation. La rotation se fera autant que possible dans le sens des aiguilles d'une montre pour que ce soit constant.
  - n. Une fois les cinq tests complétés, tous les joueurs se rassemblent pour faire le bip test en même temps. Demandez aux bénévoles de surveiller les joueurs qui ne réussissent pas individuellement les temps prescrits. Ce qu'on commence habituellement à voir autour des niveaux 6 ou 7. Quand les joueurs ont fini le test sonore, ils peuvent partir.



- i. Pour les équipes de <20, tout devrait pouvoir se faire en <1h, des premières explications jusqu'au test sonore.
  - ii. Quand les évaluations sont complétées, les bénévoles remettront leurs feuilles à l'entraîneur-chef, qui téléchargera les résultats dans le dossier SportRecord de ses joueurs.
4. Utilisez les données recueillies au camp d'évaluation pour établir des objectifs d'équipe et/ou éduquer sur le fait que certaines aptitudes physiques sont nécessaires dans le sport qui est pratiqué (c'est-à-dire: nous allons travailler sur l'endurance afin d'être forts en troisième période / deuxième demie, etc.).
5. Si vous avez un groupe qui est plus vieux, modifiez simplement l'équipement et les paramètres utilisés tout en suivant un format semblable.

Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec nous à [info@personalsportrecord.com](mailto:info@personalsportrecord.com)

\* Plus d'exemples d'évaluations mentales et sociales sont disponibles sur demande.