



Club Athlétique Dignois

www.cadigne.fr

bonjour@cadigne.fr

TESTS ECOLE DE FOOT 2017

3 à 4 journées de tests sont prévues dans la saison afin d'évaluer les progrès de chaque enfant :
(À la reprise, avant chaque vacance et à la fin de la saison)

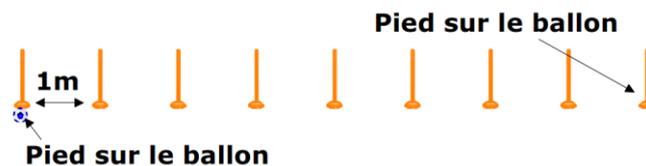
1. TEST MOTRICITE : PARCOURS TECHNIQUE CHRONOMETRE

Descriptif : Slalom chronométré avec 9 piquets, haut de 1m5, distants de 1 m. (soit 8 mètres en tout). Réaliser avec ballon

- 2 essais pied droit uniquement
- 2 essais pied gauche uniquement
- 2 essais avec les deux pieds

Noter à chaque fois les temps

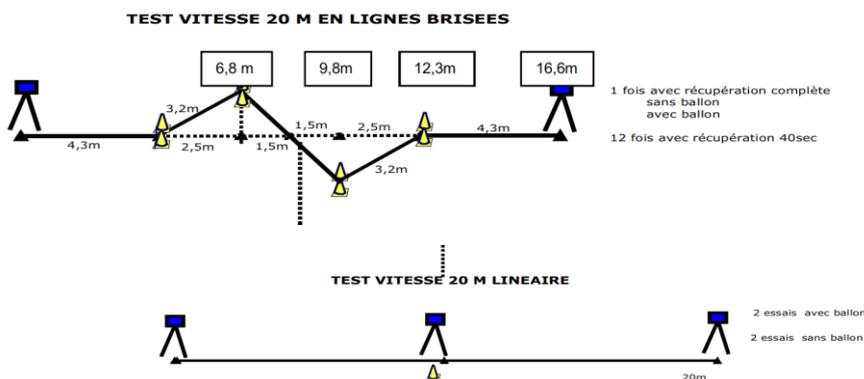
Qualités motrices mesurées : Equilibre (appuis, changement de direction), Rythme, dissociation segmentaires(différentiation)



2. TEST 20M LINEAIRE

Le test de vitesse (sprint sur 20m) permet de mesurer la qualité à s'arracher sur un démarrage (Explosivité) et à obtenir rapidement une vitesse maximum (Vélocité) . Deux essais, seul le meilleur temps est retenu.

Le test est effectué 2 essais sans ballon et 2 essais avec ballon. Le joueur doit toucher le ballon toutes les 2 foulées sinon il faut ajouter 0.5s à chaque fois que le joueur effectue 2 foulées sans toucher le ballon



3. JONGLAGES

Evaluation par surface de contact: Pied droit, Pied gauche, Tête
Départ à la main pour tête, avec le meilleur pied pour pied D ou G
Aucune surface de rattrapage.

2 essais par surface de contact (total des meilleurs essais de chaque surface de contact)

Qualités psychomotrices : dissociation segmentaire

Qualité coordination : Différentiation

SYNTHESE DES TESTS

A partir des résultats de ces tests, nous déduisons pour chaque joueur les indices de performance en vitesse, coordination équilibre, fréquence gestuelle, dissociation,

Vélocité	Test 20m linéaire
Equilibre Changement de direction	Test 20m lignes brisées avec ballon et Test 20m lignes brisées sans ballon
Equilibre Appuis	Test 20m ligne brisée sans ballon et test 20m linéaire sans ballon
Fréquence Gestuelle	Test 20m linéaire avec Ballon et test 20m linéaire sans ballon
Coordination avec ballon	Test 20m ligne brisée avec ballon et test 20m linéaire avec ballon
Maîtrise	Test 20m ligne brisée sans ballon et sans ballon et test 20m linéaire sans ballon
Vivacité avec Ballon	Test 20m ligne brisée avec ballon et test 2à m linéaire sans ballon
Dissociations segmentaires	Jonglage
Latéralisation	Slalom 8m pied - Slalom Pied Gauche - Slalom pied gauche

Les résultats des différents tests sont reportés dans un fichier informatique et seront communiquée aux parents en fin d'année.

Ces résultats sont reportés par le responsable de catégorie et transmis au bureau du CAD.