

# **Orientation, Contrôle et Suivi de l'entraînement**

*Intervenant : Georges CAZORLA*

*Cellule Recherche FFF*

# PROTOCOLES ET COMPLEMENT SUR LES MESURES ET TESTS

## 1) ECHELLE D'APPRECIATION SUBJECTIVE DE NOAKES

Comment vous sentez-vous pendant l'entraînement ?	Note
Mou, épuisé, incapable de courir	0
Mou avec endolorissement musculaire au départ. Cela s'aggrave au cours de l'entraînement. Totalement incapable de courir plus vite qu'un jogging, d'accélérer et d'augmenter mes actions d'entraînement	1
Mou avec douleurs musculaires tout le long de l'entraînement	2
Mou avec douleurs musculaires au départ mais je me sens mieux au fur et à mesure	3
Pas de douleurs musculaires mais les jambes et le corps sont mous. Demande un grand effort pour accélérer ou augmenter l'intensité de mes actions d'entraînement	4
Moyennement fatigué mais mon état moins d'effort pour courir plus vite ou d'augmenter l'intensité de mes actions d'entraînement	5
Relaxé, course et actions d'entraînement réalisées aisément notamment les sprints courts	6
Fatigue ressentie après efforts modérés à intenses mais récupération rapide	7
Fatigue ressentie après efforts durs, intenses mais récupération rapide	8
Fatigue ressentie comme légère après efforts très durs et très intenses mais récupération rapide	9
Le meilleur effort jamais aussi bien senti	10
NOM : ..... PRENOM : ..... Notes obtenues au cours de la semaine du : jour : ..... mois : ..... année : ..... Jour 1 : ..... Jour 2 : ..... Jour 3 : ..... Jour 4 : ..... Jour 5 : ..... Jour 6 : ..... Jour 7 : .....	

**Contrôle de l'entraînement** : Echelle du ressenti de l'entraînement (d'après Naokes (1992))

## 2) EVALUATION DE LA VITESSE AEROBIE MAXIMALE ET ESTIMATION DU $VO_2max$

### 2.1-TEST VAMEVAL

Soit placer des bornes tous les 20m à l'intérieur d'une piste d'un terrain d'athlétisme,

Soit tracer cette « piste » sur un terrain de football comme ci-dessous

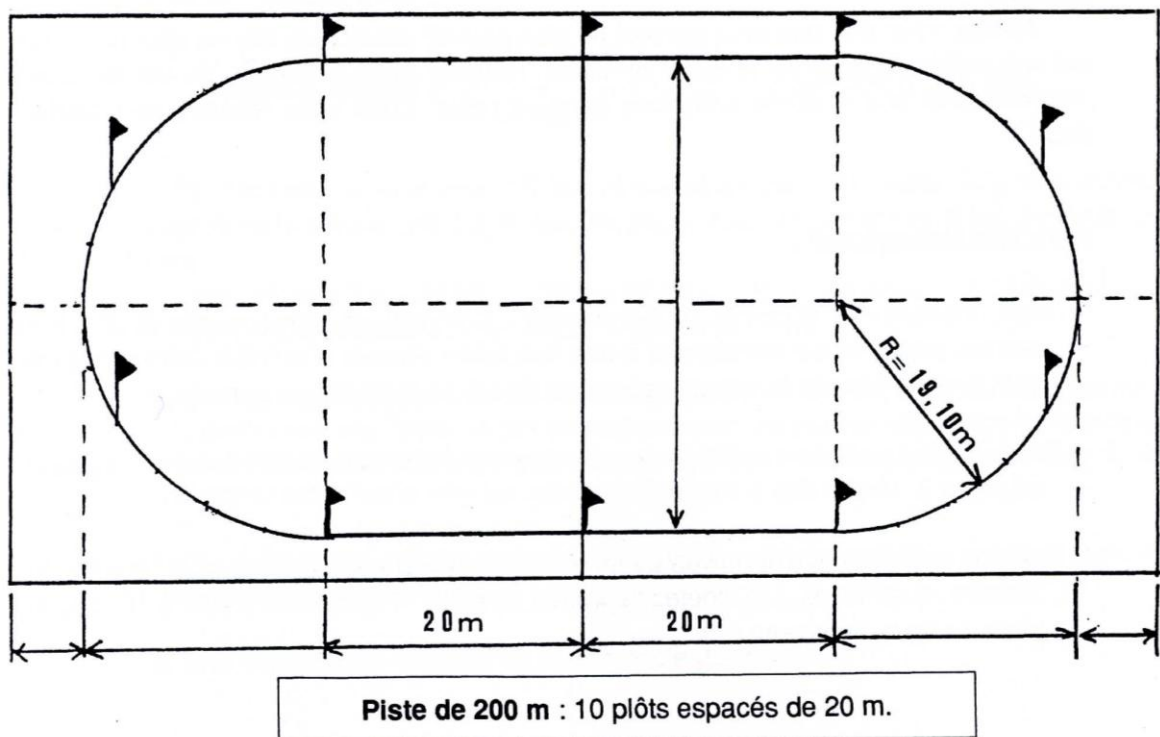


Figure 1 : Comment tracer une piste de 200m sur un terrain de football

### ou 2.2- Test de l'Université de Bordeaux 2 (TUB2)

Même tracé de la piste que pour le test VAMEVAL. Protocole paliers de 3 min course à allure régulière, 1 min de récupération passive entre chaque palier. Vitesse de chacun des paliers : 8, 19, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19...km/h.

### **3) VITESSE, VITESSE-COORDINATION, ENDURANCE DE VITESSE (aptitude à répéter des sprints ARS)**

#### **Tests proposés**

- 3.1) Vitesse de démarrage (explosivité) : 5m et 10m départ arrêté
- 3.2) Vitesse étalon (référence) : vitesse des derniers 10m d'un 40m départ arrêté. Possibilité d'évaluer l'accélération en plaçant des cellules photo-électriques tous les dix mètres.
- 3.3) Vitesse spécifique foot : 20m course linéaire départ arrêté.
- 3.4) Vitesse-coordination : 20m course départ arrêté avec changements de direction *sans ballon*.
- 3.5) Vitesse-habilité technique: 20m course départ arrêté avec changements de direction *avec ballon*.
- 3.6) Endurance de vitesse (habileté à répéter des sprints HRS) : 12 x 20m départ toutes les 30s de course linéaire et course avec changements de direction

### 3.4 et 3.5 Vitesse-coordination et vitesse-coordination-maîtrise technique

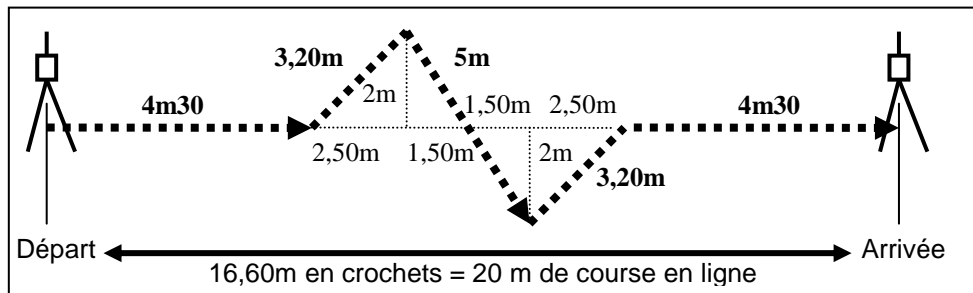


Figure 2 : Test de vitesse, de vitesse-coordination et de vitesse-habilité technique de course avec changement de direction sans et avec ballon.

#### 1) SANS BALLON

NOM Prénom	Âge (an, mois)	Poste	Test référence 20 m linéaire (s.1/100)	20m avec changt. de direct (s.1/100)	Indice d'habileté (%)

**Indice d'habileté 1 :**  $\left[ \frac{\text{Perf test référence 20 m linéaire (s.1/100)}}{\text{20m avec changements de direction (s.1/100)}} \right] \times 100 = \quad \%$

## 2) AVEC BALLON

20m linéaire (s.1/100)	Indice d'habileté 2 (%)	20m avec changt. de direct (s.1/100)	Indice d'habileté 3 (%)	Indice d'habileté 4 (%)

$$\text{Indice d'habileté 2 : } \left[ \frac{\text{Perf } 20\text{m en ligne sans ballon (s.1/100)}}{20\text{m en ligne avec ballon (s.1/100)}} \right] \times 100 = \quad \%$$

$$\text{Indice d'habileté 3 : } \left[ \frac{\text{Perf } 20\text{m en ligne sans ballon (s.1/100)}}{20\text{m avec changements de direction sans ballon (s.1/100)}} \right] \times 100 = \quad \%$$

$$\text{Indice d'habileté 4 : } \left[ \frac{20\text{m avec changements de direction sans ballon (s.1/100)}}{20\text{m avec changements de direction avec ballon (s.1/100)}} \right] \times 100 = \quad \%$$

**3.6) ENDURANCE DE VITESSE 12 x 20 m. Départ toutes les 30 s  
(Noter la performance de chaque passage P : s.1/100)**

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	Indice d'endurance (%)

$$\text{Indice d'endurance de vitesse (\%)} = \left[ \frac{\text{Temps du meilleur passage (s.1/100)}}{\text{Temps moyen des 12 passages (s.1/100)}} \right] \times 100 = \quad \%$$

En cas de chute, poursuivre le test et prendre la moyenne des deux performances avant et après la chute. Exemple P6 : 3s12, P7 : chute, P8 : 3s26 ; la performance attribuée à P7 :  $3,12 + 3,26 / 2 = 3s19$

#### 4) INDICES : DE PUISSANCE LACTIQUE et D'HABILETE

##### TEST DIT « AUSTRALIEN » SPECIFIQUE FOOTBALL

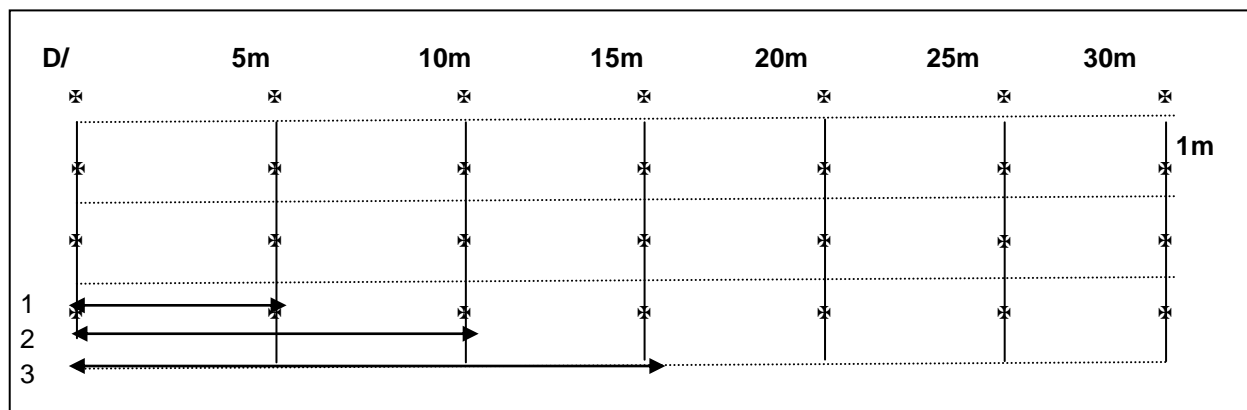


Figure 5 : Mise en place matérielle du test « australien » de courses en navettes 5 + 10 + 15 + 20m ...

NOM Prénom ou n°	Âge (an, mois)	Poste	Test référence sans ballon (m)	Test référence avec ballon (m)	Indice d'habileté (%)

**4.1 Indice de puissance lactique** : Nombre de mètres parcourus en 30s navette **sans ballon** (test référence)

**4.2 Indice d'habileté technique** : Nombre de mètres parcourus en 30s navette **avec ballon**

$$\text{Indice d'habileté} = \left[ \frac{\text{Test référence avec ballon (m)}}{\text{Test référence sans ballon (m)}} \right] \times 100 = \quad \%$$



**5) TEST D'ÉVALUATION DE L'ENDURANCE LACTIQUE**  
**NAVETTES 3 x 30 s. r : 35s**

Passage 1 (m)	P 2 (m)	P 3 (m)	Indice d'endurance lactique (%)

**Indice d'endurance lactique :** 1) Calcul de la distance moyenne sans ballon  $P1 + P2 + P3 / 3$  (m)

$$2) \left[ \frac{\text{Distance moyenne sans ballon (m)}}{\text{Test référence sans ballon (m)}} \right] \times 100 = \quad \%$$

**Voir tableaux d'enregistrement collectif des résultats ci-après :**



## RAPPEL DES CALCULS

$$1- \text{Indice de coordination de la course (en \%)} = \left[ \frac{\text{Test référence 20 m en ligne sans ballon (s,1/100)}}{20\text{m sans ballon avec changements de direction (s,1/10)}} \right] \times 100 = \quad \%$$

$$2- \text{Indice d'habileté 2 (en \%)} = \left[ \frac{20\text{m en ligne sans ballon (s,1/100)}}{20\text{m en ligne avec ballon (s,1/100)}} \right] \times 100 = \quad \%$$

$$3- \text{Indice d'habileté 3 (en \%)} = \left[ \frac{\text{Test référence 20m en ligne sans ballon (s,1/100)}}{20\text{m avec changements de direction avec ballon (s,1/100)}} \right] \times 100 = \quad \%$$

$$4- \text{Indice d'habileté 4 (en\%)} = \left[ \frac{20\text{m avec changements de direction sans ballon (s,1/100)}}{20\text{m avec changement de direction avec ballon (s,1/100)}} \right] \times 100 = \quad \%$$

**VITESSE, VITESSE-COORDINATION AVEC BALLON**

NOM Prénom ou n°	Âge (an, mois)	Poste	20m linéaire avec ballon (s.1/100)	Indice d'habileté 2 (%)	20m avec changement de direct. avec ballon (s.1/100)	Indice d'habileté 3 (%)	Indice d'habileté 4 (%)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

**INDICE D'ENDURANCE DE VITESSE 12 x 20 m (Passage P en s.1/100)**

Nom ou n°	Âge an, mois	Poste	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	Indice d'endurance (%)
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															

Indice d'endurance de vitesse (%) =  $\left[ \frac{\text{Temps du meilleur passage (s,1/100)}}{\text{Temps moyen des 12 passages(s,100)}} \right] \times 100 = \quad \%$

NOM Prénom ou n°	Âge (an, mois)	Poste	Test référence sans ballon (m)	Test référence avec ballon (m)	Indice d'habileté (%)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

## TEST « AUSTRALIEN » INDICES : DE **PUISSANCE LACTIQUE** et D'HABILETE

1- **Indice de puissance lactique** : Nombre de mètres parcourus au test référence de 30s de course en navettes **sans ballon**

$$2- \text{Indice d'habileté (\%)} = \left[ \frac{\text{Test référence avec ballon (m)}}{\text{Test référence sans ballon (m)}} \right] \times 100 = \quad \%$$

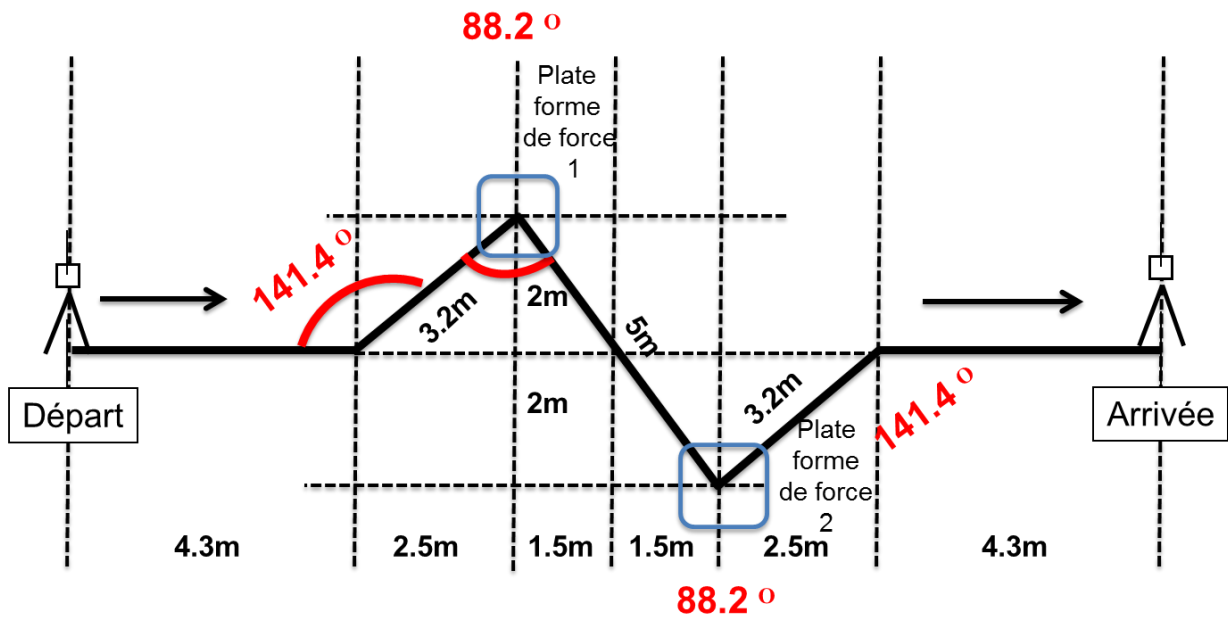
## TEST « AUSTRALIEN » MODIFIE : INDICE **D'ENDURANCE LACTIQUE**

NOM Prénom ou n°	Âge (an, mois)	Poste	P 1 (m)	P 2 (m)	P 3 (m)	Indice d'endurance lactique (%)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

1) Calculer la distance moyenne (m) :  $P1 + P2 + P3 / 3$

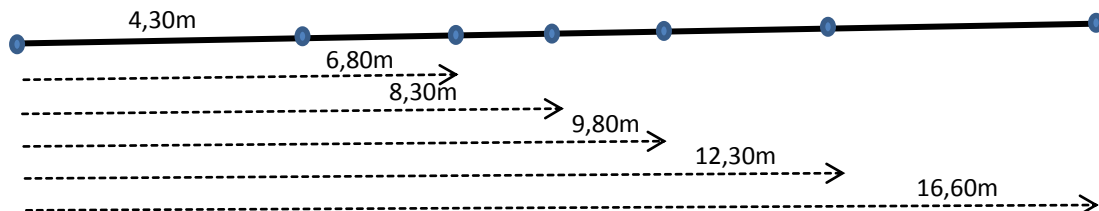
$$2) \text{Indice d'endurance lactique} = \left( \frac{\text{Distance moyenne (m)}}{\text{Test référence sans ballon (m)}} \right) \times 100 = \quad \%$$

## Comment mettre rapidement en place le tracé du test

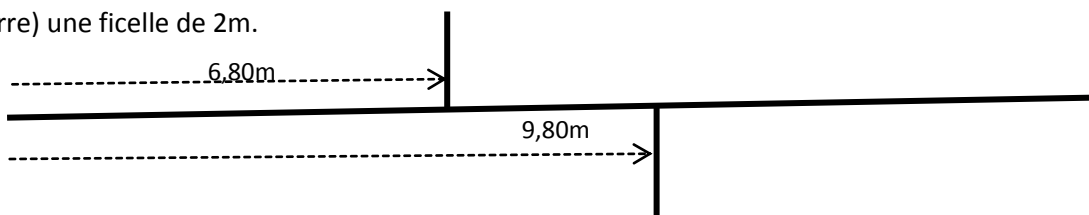


1) Disposer d'un double décimètre (une corde étalonnée suffit)

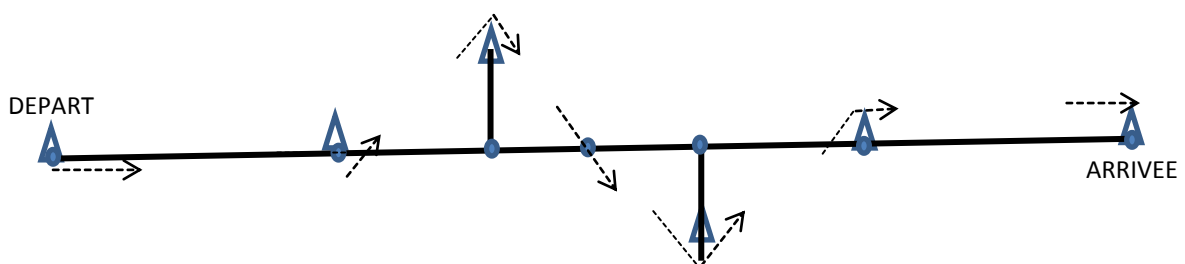
2) Repérer et marquer sur le ruban du double décimètre (ou de la corde) les distances : 4,30m, 6,80m, 8,30m, 9,80m, 12,30m, 16,60m (arrivée)



3) Aux distances 6,80m et 9,80m, relier perpendiculairement (les puristes peuvent utiliser une équerre) une ficelle de 2m.



4) Placer alors des plots ou mieux des constrifoots aux différents repères





**Quelques utilisations possibles et autres changements de direction**

