



PISTE 2015/2016

Tests et critères d'évaluation

Evaluation pronostique, intégrative et systématique de la part de l'entraîneur

Table des matières

PISTE – Tests de performance générale	3
Test de proprioception	3
Test de souplesse	4
Test d’explosivité des jambes et des bras	5
Explosivité des jambes :	5
Explosivité des bras :	6
Test de gainage.....	7
Test ventral.....	7
Test dorsal	8
Test de corde à sauter	9
Test corde à sauter (sauts simples)	9
Test corde à sauter (sauts doubles).....	9
Test navettes	10
1) Déplacements latéraux/pas chassés sur 2 mètres :	10
2) Sprints sur 5 mètres avec 180° :	11
3) Test d’agilité :	12
PISTE – Test de performance spécifique à la spécialité sportive	13
Test 1 : Réaction en remise de service	13
Test 2 : Réaction au panier de balle / 30 secondes	13
PISTE – Performance en compétition.....	14
Résultats manifestations nationales	14
Résultats internationaux (PISTE nationale)	14
PISTE - État de développement biologique	15
Age relatif	15
Age biologique	15
Résistance (PISTE national).....	15
PISTE – Biographie des sportifs	16
Age d’entraînement.....	16
Volume d’entraînement	16
Entourage	17
Club.....	17
Parents.....	17
École / Formation	17
PISTE – Développement des performances (PISTE national)	18
PISTE – Conditions psychologiques (PISTE national)	18

PISTE – Tests de performance générale

Test de proprioception

Ce test d'équilibre statique sur une jambe mesure l'efficacité de la proprioception. La proprioception regroupe l'ensemble des informations corporelles provenant des articulations, des muscles et des os. Elle permet, en complément de la vision et des récepteurs présents dans l'oreille interne, de connaître et d'agir sur la position et les mouvements de chaque partie du corps. Cet équilibre proprioceptif est une capacité majeure pour parvenir à ajuster finement les mouvements et la position dans des situations variées en statique ou en déplacement.



Pieds nus sur un matelas, repliez une jambe contre l'autre, mettez les mains sur la taille et fermez les yeux. Tenir la position et tentez de maintenir cet équilibre le plus longtemps. L'évaluateur commence à chronométrer dès que le sujet a une position correcte et les yeux fermés.

Deux essais par jambe. Est retenu le meilleur résultat de chaque jambe puis on fait la moyenne des deux.

Le test est arrêté dès que le sujet perd l'équilibre (s'il commence à bouger, à sautiller ou dès que le pied n'est plus en contact avec le genou) ou ouvre les yeux. Le résultat est noté en secondes.

Note	[s]
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1

Test de souplesse

Test de flexion du tronc. Les jambes sont tendues et les genoux doivent rester contre le sol. Les pieds sont appuyés contre le flexomètre et le joueur va chercher le plus loin possible avec ses mains. Deux essais. Le résultat est noté en centimètres.



Note	[cm]
10	10
9	8
8	6
7	4
6	2
5	0
4	-2
3	-4
2	-6
1	-8

Test d'explosivité des jambes et des bras

Explosivité des jambes :

Position debout, les pieds à la même hauteur, les orteils derrière la ligne de départ. Fléchissez les genoux en plaçant les bras vers l'arrière à l'horizontale. D'une détente vigoureuse, accompagnée d'un balancement des bras et sautez le plus loin possible.



Mesurez cette distance depuis la ligne de départ jusqu'au premier point de contact des talons avec le sol. Si les deux talons ne sont pas à la même hauteur notez la distance la plus courte. Si le sujet tombe en arrière ou touche le sol avec une partie quelconque du corps, faites faire un nouvel essai. S'il tombe en avant, l'essai est pris en compte. Deux essais. Le meilleur des deux résultats obtenus est enregistré. Le résultat est noté en centimètres.

Saut garçons:

Pts/Année	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans
10	200	210	220	230	240	250	260	270
9	190	200	210	220	230	240	250	260
8	180	190	200	210	220	230	240	250
7	170	180	190	200	210	220	230	240
6	160	170	180	190	200	210	220	230
5	150	160	170	180	190	200	210	220
4	140	150	160	170	180	190	200	210
3	130	140	150	160	170	180	190	200
2	120	130	140	150	160	170	180	190
1	110	120	130	140	150	160	170	180

Saut filles:

Pts/Année	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans
10	180	190	200	210	220	230	240	250
9	170	180	190	200	210	220	230	240
8	160	170	180	190	200	210	220	230
7	150	160	170	180	190	200	210	220
6	140	150	160	170	180	190	200	210
5	130	140	150	160	170	180	190	200
4	120	130	140	150	160	170	180	190
3	110	120	130	140	150	160	170	180
2	100	110	120	130	140	150	160	170
1	90	100	110	120	130	140	150	160

Explosivité des bras :

Assis sur une chaise, le joueur doit réaliser le maximum d'aller-retour avec le bras dominant tout en touchant le contacteur central avec sa main libre.

20 secondes. Deux essais.

Pts/Année	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans
10	44	45	46	48	50	52	54	56
9	43	44	45	47	48	50	52	53
8	42	43	44	45	46	48	50	51
7	41	42	43	44	45	46	47	48
6	40	41	42	43	44	45	46	47
5	39	40	41	42	43	44	45	46
4	38	39	40	41	42	43	44	45
3	37	38	39	40	41	42	43	44
2	36	37	38	39	40	41	42	43
1	35	36	37	38	39	40	41	42

Test de gainage

Test ventral

Le joueur est en position d'appui facial, l'avant-bras touchant complètement le sol. Il maintient cette position du corps. Les bras et les pieds sont écartés à largeur d'épaule et l'ensemble du corps est tendu. Durant le test, le corps ne doit pas descendre. Si cela arrive une première fois, il y a un avertissement, la deuxième fois, le test s'arrête.

Après le signal, on lève alternativement la jambe gauche sur la jambe droite (pointes du pied d'une jambe sur le talon de l'autre jambe) au rythme d'une touche par secondes et inversement. Le résultat est noté en secondes.



Test ventral garçons

Pts/Année	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans
10	160	170	180	190	200	210	220	230
9	150	160	170	180	190	200	210	220
8	140	150	160	170	180	190	200	210
7	130	140	150	160	170	180	190	200
6	120	130	140	150	160	170	180	190
5	110	120	130	140	150	160	170	180
4	100	110	120	130	140	150	160	170
3	90	100	110	120	130	140	150	160
2	80	90	100	110	120	130	140	150
1	70	80	90	100	110	120	130	140

Test ventral filles

Pts/Année	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans
10	120	130	140	150	160	170	180	190
9	110	120	130	140	150	160	170	180
8	100	110	120	130	140	150	160	170
7	90	100	110	120	130	140	150	160
6	80	90	100	110	120	130	140	150
5	70	80	90	100	110	120	130	140
4	60	70	80	90	100	110	120	130
3	50	60	70	80	90	100	110	120
2	40	50	60	70	80	90	100	110
1	30	40	50	60	70	80	90	100

Test dorsal

Le joueur est en position d'appuis postérieurs, les avant-bras touchant complètement le sol. Il maintient cette position du corps. Les bras et les pieds sont écartés à largeur d'épaule et l'ensemble du corps est tendu (épaules, hanches, genoux et cheville forment une ligne).

Durant le test, le corps ne doit pas descendre. Si cela arrive une première fois, il y a un avertissement, la deuxième fois, le test s'arrête. Au signal de l'évaluateur, on lève alternativement la jambe gauche sur la jambe droite (le talon du pied monte au-dessus du niveau de la pointe de l'autre pied) au rythme d'un battement par secondes. Le résultat est noté en secondes.



Monter alternativement les pieds. Tenir le plus longtemps.

Test dorsal garçons

Pts/Année	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans
10	130	140	150	160	170	180	190	200
9	120	130	140	150	160	170	180	190
8	110	120	130	140	150	160	170	180
7	100	110	120	130	140	150	160	170
6	90	100	110	120	130	140	150	160
5	80	90	100	110	120	130	140	150
4	70	80	90	100	110	120	130	140
3	60	70	80	90	100	110	120	130
2	50	60	70	80	90	100	110	120
1	40	50	60	70	80	90	100	110

Test dorsal filles

Pts/Année	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans
10	120	130	140	150	160	170	180	190
9	110	120	130	140	150	160	170	180
8	100	110	120	130	140	150	160	170
7	90	100	110	120	130	140	150	160
6	80	90	100	110	120	130	140	150
5	70	80	90	100	110	120	130	140
4	60	70	80	90	100	110	120	130
3	50	60	70	80	90	100	110	120
2	40	50	60	70	80	90	100	110
1	30	40	50	60	70	80	90	100

Test de corde à sauter

Le test se déroule en deux parties :

1. Le joueur réalise le maximum de sauts simples en 30 secondes.
2. Le joueur réalise le maximum de sauts double en 10 secondes.

En cas d'erreur, reprendre le comptage ou l'on était et enchaîner les sauts.
Deux essais à chaque fois.



Test corde à sauter (sauts simples)

Pts/Année	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans
10	80	90	100	105	110	115	120	125
9	75	85	95	100	105	110	115	120
8	70	80	90	95	100	105	110	115
7	65	75	85	90	95	100	105	110
6	60	70	80	85	90	95	100	105
5	55	65	75	80	85	90	95	100
4	50	60	70	75	80	85	90	95
3	45	55	65	70	75	80	85	90
2	40	50	60	65	70	75	80	85
1	35	45	55	60	65	70	75	80

Test corde à sauter (sauts doubles)

Pts/Année	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans
10	10	12	14	16	18	20	22	24
9	9	11	13	15	17	19	21	23
8	8	10	12	14	16	18	20	22
7	7	9	11	13	15	17	19	21
6	6	8	10	12	14	16	18	20
5	5	7	9	11	13	15	17	19
4	4	6	8	10	12	14	16	18
3	3	5	7	9	11	13	15	17
2	2	4	6	8	10	12	14	16
1	1	3	5	7	9	11	13	15

Test navettes

1) Déplacements latéraux/pas chassés sur 2 mètres :

Faire le maximum d'allers retour en 20 secondes. La note est obtenue par le nombre de franchissements. Deux essais.

Test déplacement lateral garçons

Pts/Année	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans
10	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	16.5
9	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16
8	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5
7	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15
6	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5
5	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14
4	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5
3	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13
2	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5
1	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12

Test déplacement lateral filles

Pts/Année	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans
10	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5
9	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15
8	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5
7	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14
6	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5
5	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13
4	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5
3	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12
2	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5
1	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11

2) Sprints sur 5 mètres avec 180° :

Faire 3 allers retour le plus rapidement. Deux essais.

Le résultat est noté en secondes.

Test sprints garçons

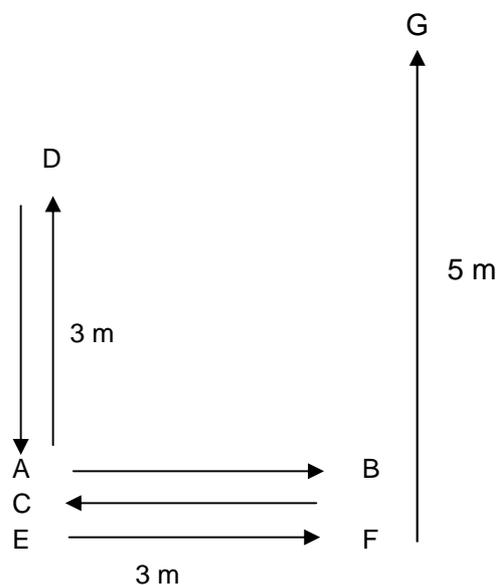
Pts/Année	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans
10	9.5	9.25	9	8.75	8.5	8.25	8	7.75
9	9.75	9.5	9.25	9	8.75	8.5	8.25	8
8	10	9.75	9.5	9.25	9	8.75	8.5	8.25
7	10.25	10	9.75	9.5	9.25	9	8.75	8.5
6	10.5	10.25	10	9.75	9.5	9.25	9	8.75
5	10.75	10.5	10.25	10	9.75	9.5	9.25	9
4	11	10.75	10.5	10.25	10	9.75	9.5	9.25
3	11.25	11	10.75	10.5	10.25	10	9.75	9.5
2	11.5	11.25	11	10.75	10.5	10.25	10	9.75
1	11.75	11.5	11.25	11	10.75	10.5	10.25	10

Test sprints filles

Pts/Année	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans
10	10	9.75	9.5	9.25	9	8.75	8.5	8.25
9	10.25	10	9.75	9.5	9.25	9	8.75	8.5
8	10.5	10.25	10	9.75	9.5	9.25	9	8.75
7	10.75	10.5	10.25	10	9.75	9.5	9.25	9
6	11	10.75	10.5	10.25	10	9.75	9.5	9.25
5	11.25	11	10.75	10.5	10.25	10	9.75	9.5
4	11.5	11.25	11	10.75	10.5	10.25	10	9.75
3	11.75	11.5	11.25	11	10.75	10.5	10.25	10
2	12	11.75	11.5	11.25	11	10.75	10.5	10.25
1	12.25	12	11.75	11.5	11.25	11	10.75	10.5

3) Test d'agilité :

Parcours à réaliser le plus rapidement. Deux essais. Le résultat est noté en secondes.



Test agilité garçons

Pts/Année	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans
10	7.5	7.25	7	6.75	6.5	6.25	6	5.75
9	7.75	7.5	7.25	7	6.75	6.5	6.25	6
8	8	7.75	7.5	7.25	7	6.75	6.5	6.25
7	8.25	8	7.75	7.5	7.25	7	6.75	6.5
6	8.5	8.25	8	7.75	7.5	7.25	7	6.75
5	8.75	8.5	8.25	8	7.75	7.5	7.25	7
4	9	8.75	8.5	8.25	8	7.75	7.5	7.25
3	9.25	9	8.75	8.5	8.25	8	7.75	7.5
2	9.5	9.25	9	8.75	8.5	8.25	8	7.75
1	9.75	9.5	9.25	9	8.75	8.5	8.25	8

Test agilité filles

Pts/Année	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans
10	8	7.75	7.5	7.25	7	6.75	6.5	6.25
9	8.25	8	7.75	7.5	7.25	7	6.75	6.5
8	8.5	8.25	8	7.75	7.5	7.25	7	6.75
7	8.75	8.5	8.25	8	7.75	7.5	7.25	7
6	9	8.75	8.5	8.25	8	7.75	7.5	7.25
5	9.25	9	8.75	8.5	8.25	8	7.75	7.5
4	9.5	9.25	9	8.75	8.5	8.25	8	7.75
3	9.75	9.5	9.25	9	8.75	8.5	8.25	8
2	10	9.75	9.5	9.25	9	8.75	8.5	8.25
1	10.25	10	9.75	9.5	9.25	9	8.75	8.5

PISTE – Test de performance spécifique à la spécialité sportive

Test 1 : Réaction en remise de service

L'entraîneur sert court coupé ou long coupé.

Sur service court = le joueur remet en poussette du revers courte ou longue

Sur service long = le joueur démarre en pivot

Chaque balle réussie en répondant aux exigences de l'activité (vitesse, rotation, faible hauteur) = un point.

La note maximale est 20/20.

Test 2 : Réaction au panier de balle / 30 secondes

L'entraîneur distribue aléatoirement des balles sans effet sur toute la table. Le joueur doit se déplacer correctement sur chaque balle, être correctement placé pour jouer et se replacer pour enchaîner les coups. Le placement de l'accélération est important. La nature des coups est fonction du système de jeu du joueur. La réalisation technique est évaluée par l'entraîneur qui distribue.

PISTE – Performance en compétition

Résultats manifestations nationales

CS	Points	Final TDC	Points
1	10 8	1	10 8
2	9 7	2	8 7
3	7 3	3	6 4
4	7 3	4	5 1
5	5 0	5	4 0
6	5 0	6	3 0
7	5 0	7	2 0
8	5 0	8	1 0

Garçons / Filles

Résultats internationaux (PISTE nationale)

U15 Ranking

12 ans	13 ans	14 ans	Points
Top 40	Top 28	Top 16	10
Top 64	Top 48	Top 32	9
Top 80	Top 64	Top 48	8
Top 112	Top 96	Top 80	7
Top 192	Top 176	Top 160	6
Top 272	Top 256	Top 240	5
Top 352	Top 336	Top 320	4
Top 432	Top 416	Top 400	3
Top 512	Top 528	Top 480	2
Top 592	Top 576	Top 560	1

U18 Ranking

15 ans	16 ans	17 ans	Points
Top 40	Top 28	Top 16	10
Top 64	Top 48	Top 32	9
Top 80	Top 64	Top 48	8
Top 112	Top 96	Top 800	7
Top 192	Top 176	Top 160	6
Top 272	Top 256	Top 240	5
Top 352	Top 420	Top 320	4
Top 432	Top 336	Top 400	3
Top 512	Top 416	Top 480	2
Top 592	Top 576	Top 560	1

PISTE - État de développement biologique

Age relatif

Mois de naissance	Points
1	1
2	1
3	1
4	2
5	2
6	2
7	3
8	3
9	3
10	4
11	4
12	4

Age biologique

Âge biologique	Points
U 15(1)	10
U 15(2)	5
U 18(1)	10
U 18(2)	5
U 18(3)	0

Résistance (PISTE national)

Résistance	Points
excellente résistance, aucune blessure (sans blessures uniques)	10
petites blessures ou petits problèmes	8
souvent légèrement blessé, problématique	6
souvent légèrement ou gravement blessé	4
de nombreux problèmes	2
constamment des problèmes	0

PISTE – Biographie des sportifs

Age d'entraînement

Âge d'entraînement	Points
1 an	10
1.5 ans	9
2 ans	8
2.5 ans	7
3 ans	6
4 ans	5
5 ans	4
6 ans	3
7 ans	2
8 ans	1

Volume d'entraînement

Âge / Points	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans
10	8h/semaine	9h	15	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
9	7h	8h	13-14h	14-15h	15-16h	16-17h	17-18h	18-19h	19-20h	20-21h
8	6h	7h	10-12h	11-13h	12-14h	13-15h	14-16h	15-17h	16-18h	17-19h
7	5h	6h	6-9h	7-10h	8-11h	9-12h	10-13h	11-14h	12-15h	13-16h
6	4h	5h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h
5	3h	4h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h
4	2h	3h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h
3	1h	2h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h
2	-	1h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h
1	-	-	-	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h

Age	A-Cadre / Semaine	Heures d'entraînements/ an <i>pour 48 semaines</i>	B-Cadre	Heures d'entraînement / an <i>pour 45 semaines</i>	C-Cadre	Heures d'entraînement / an <i>pour 40 semaines</i>
10			6	270	4	160
11	13	624	6	270	4	160
12	14	672	7	315	5	200
13	15	720	8	360	6	240
14	16	768	9	405	7	280
15	17	816	10	450	8	320
16	18	864	11	495	9	360
17	19	912	12	540	10	400
18	20	960	12	540		
19	20	960	13	585		
Elite	20	960	13	585		

Entourage

Club

Club	Points
Club avec Entraîneur pro	10
Club avec Entraîneur semi-pro	8
Entraînements réguliers sans entraîneur professionnel avec sparrings mieux	6
Entraînements réguliers sans entraîneur professionnel sans sparrings mieux	4
Entraînements non-réguliers	2

Parents

Parents	Points*
Subside	0-2
Disposition de conduire	0-2
L'enfant peut manquer l'école plus que 5 jours	0-2
Les parents n'interviennent pas dans l'entraînement	0-2
Support moral des parents	0-2

*les points arrivent par addition des 5 valeurs

École / Formation

École / Formation	Points
École sportive ou entreprise formative reconnu par Swiss Olympic **	10
École sportive non reconnu par SO	8
Solution individuelle	6
Lycée / collège	4
Apprentissage	2

Si le joueur est libéré de l'école pour le TT aussi le lycée par exemple peut être une solution individuelle

**



Liste de tous les Swiss Olympic Partner Schools:

http://www.swissolympic.ch/fr/desktopdefault.aspx/tabid-3488/4308_read-25121/

Service de coordination cantonal des entreprises formatrices favorables au sport

http://www.swissolympic.ch/desktopdefault.aspx/tabid-4471//5581_read-36344/

PISTE – Développement des performances (PISTE national)

Évaluation de la part de l'entraîneur des 5 critères (2 entraîneurs indépendants) :

Critère	Points
Technique	0-2
Tactique	0-2
Mental	0-2
Physique	0-2
Personnalité	0-2

*les points arrivent par addition des 5 valeurs

PISTE – Conditions psychologiques (PISTE national)

Questionnaire selon Swiss Olympic: motivation exprimée par le comportement/ orientation des objectifs.