

# « T-Day » Centre de la Relève du tchoukball genevois



Le « T-Day » (Testing day) est une journée de tests physiques et techniques qui définit les caractéristiques, le niveau actuel et le potentiel de progression des jeunes joueurs de tchoukball.

Il permet aussi le contrôle de progression de ses athlètes 3x par années.

Dans le but de former l'élite du tchoukball Suisse à venir avec qualité, le CRTG offre un certain nombre de place. Venir participer au « T-Day » ne certifie pas une place assurée au sein de la structure.

Ce document explique les différents protocoles et tests qui seront appliqués lors de cette journée. Les résultats réalisés lors de ce « T-Day » seront à la disposition de l'athlète et enregistrés dans la base de données du CRTG.

## Protocole de passage

- L'ordre de passage aux postes est le même tout au long du « T-Day ». L'ordre alphabétique des inscriptions est utilisé.
- Chaque poste est expliqué et démontré lors d'un tour explicatif précédant le test, chacun est libre d'essayer à blanc chaque poste une fois avant le passage officiel durant ce tour.
- Le nombre de passages ou d'essais sont définis par poste
- Un temps de repos minimum est appliqué pour chacun des participants entre chaque postes ou essais

## Protocole d'échauffement :

- Assis sur un banc, une jambe légèrement relevée du sol et soutenue par les bras, 5 rotations à droite et 5 rotations à gauche **par chevilles**. Le tibia reste immobile.
- Assis sur un banc, une jambe légèrement relevée du sol et soutenue par les bras, 5 rotations à droite et 5 rotations à gauche **par genoux**. La cuisse reste immobile.
- 4 tours de salle, 2 sur la droite, 2 sur la gauche, vitesse 7-10 km/h
- 1 tour en pas chassé, ½ à droite, ½ à gauche
- 1 tour saut extensions (3 sauts gds côtés, 2 sauts pts côtés)
- 30 secondes « Danse » des bras (épaules, coudes, poignets, doigts, tournent se plient et se déplient 30 sec. Non-stop)
- 5 pompes sur les genoux
- 3 min personnelles (PAS D'EFFORTS VIOLENTS)
- 2 min de pause, annonce de l'ordre de passage.

# PARTIE PHYSIQUE :

## Résultats

**Vert** > Bon à excellent

**Jaune** > Dans le niveau

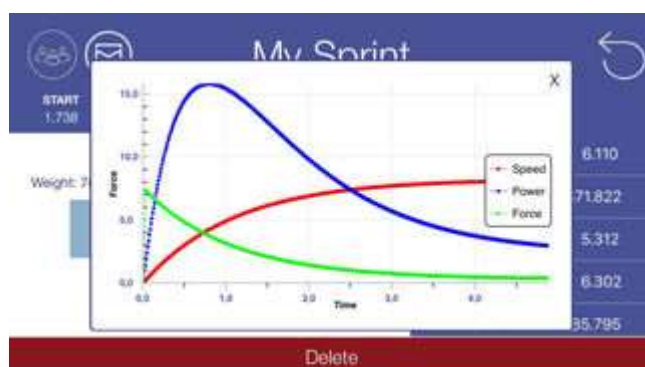
**Rouge** > Limite d'admission au CRTG

**Noir** > Péjore à l'admission, admission sous réserve

## Test de vitesse « My sprint »

**Course de 30 mètres, chronométrée tous les 5 mètres.**

Courir sur 30 mètres avec départ au moment voulu entre le top et 20 secondes.



Nombres d'essais : 2 max

Temps de repos minimum entre essais : 3 minutes

Pris en compte : Le meilleurs des 2 passages

Compléments : Départ arrêté debout

	HOMMES (Secondes)	FEMMES (Secondes)
<b>Vert</b>	4.800	5.000
<b>Jaune</b>	5.200	5.400
<b>Rouge</b>	5.600	5.800
<b>Noir</b>	6.000	6.200

## Test de lancer

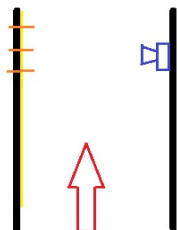
### **Lancer une Medicine-ball à deux mains**

Assis sur un banc contre un mur, balle de tennis entre le mur et le dos au niveau des omoplates.  
Lancer medicine-ball 5 kg le plus loin possible

- Nombres d'essais : 5
- Temps de repos minimum entre essais : 1 lancé tour à tour 3x, les 2 derniers lancés d'un coup > 20 seconde de repos entre les deux lancés
- Pris en compte : Le meilleur des 5 lancés
- Compléments : Si la balle tombe l'essai est compté mais pas mesuré, en cas de 5 essais raté le moins bon lancé moins 2 mètres sera comptabilisé.

	<b>HOMMES (Mètres)</b>	<b>FEMMES (Mètres)</b>
<b>Vert</b>	4	3
<b>Jaune</b>	3.5	2.5
<b>Rouge</b>	3	2
<b>Noir</b>	2	1

## Tests de détente



### **Détente sèche :**

Sauter le plus haut possible bras en extension **sans élan**

- Nombres d'essais : **3**
- Temps de repos minimum entre essais : **1 saut tour à tour env.1 min de repos / 10 sec de repos et les 3 sauts d'un coup**
- Pris en compte : **Le plus haut**
- Compléments : **L'essai n'est pas valide en cas de contact autre qu'avec le bout des doigts, 1 « Net » par essai peut être accordé par le « CRTG » si la hauteur max est en dehors des lignes délimitées**
- 

	<b>HOMMES (CM)</b>	<b>FEMMES (CM)</b>
<b>Vert</b>	60	50
<b>Jaune</b>	50	40
<b>Rouge</b>	40	30
<b>Noir</b>	30	20

### **Détente avec élan :**

Départ avec **SES trois empreintes**, même saut que pour la détente sèche.

- Nombres d'essais : **3**
- Temps de repos minimum entre essais : **1 saut tour à tour env.1 min de repos / 10 sec de repos et les 3 sauts d'un coup**
- Pris en compte : **Le plus haut**
- Compléments : **L'essai n'est pas valide en cas de contact autre qu'avec le bout des doigts, 1 « Net » par essai peut être accordé par le « CRTG » si la hauteur max est en dehors des lignes délimitées**

	HOMMES (CM)	FEMMES (CM)
Vert	65	55
Jaune	55	45
Rouge	45	35
Noir	35	25

### Détente en longueur :

Saut pieds joints sans élan

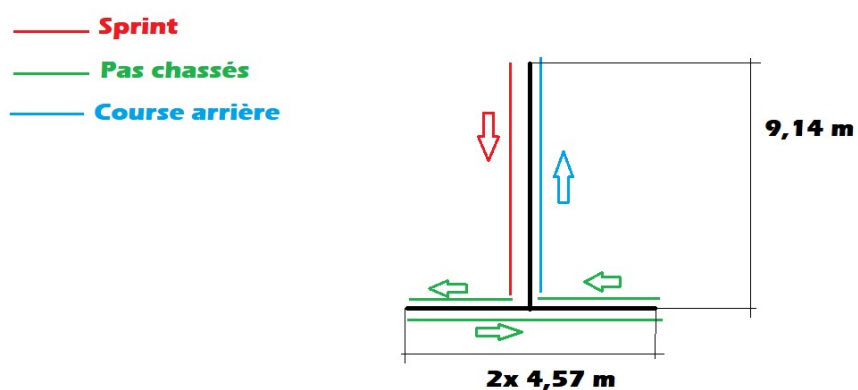
- Nombres d'essais : 3
- Temps de repos minimum entre essais : 1 saut tour à tour env.1 min de repos / 10 sec de repos et les 3 sauts d'un coup
- Pris en compte : Distance de la pointe des pieds en position de départ à la partie du corps touchant le sol au plus court après le saut
- Compléments : Utilisation libre des membres supérieurs, départ simultané des membres inférieurs, stabilisation 2 secondes minimum après atterrissage pour valider l'essai

	HOMMES (CM)	FEMMES (CM)
Vert	250	200
Jaune	225	175
Rouge	200	150
Noir	175	125

## Test d'agilité

### Test de vitesse et de déplacement multidirectionnel

Déplacement en sprint, pas chassés et course arrière



Nombres d'essais : 3

Temps de repos : 3 minutes

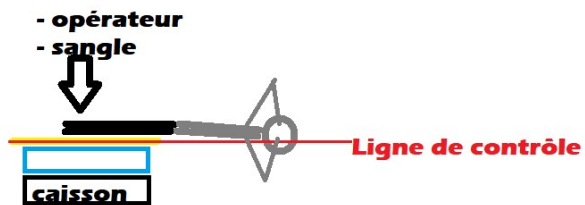
Pris en compte : Le meilleur des trois essais, sans erreurs

Compléments : Départ arrêté, croisements de jambes interdits, toucher de chaque cône obligatoire

	HOMMES (Sec.)	FEMMES (Sec.)
<b>Vert</b>	<10.5	<11.5
<b>Jaune</b>	10.5-11.5	11.5-12.5
<b>Rouge</b>	11.5>	12.5>
<b>Noir</b>	13.5	14.5

## Test de gainage

Couché sur le ventre sur un caisson, le corps de la tête au bassin au-dessus du vide. Les jambes sont maintenues par un opérateur. Le but est de maintenir une ligne avec le corps.



- Nombres d'essais : **1 (2 en cas de soucis lors du premier essai)**
- Temps de repos minimum entre essais : **5 minutes**
- Pris en compte : **Le temps lors du passage du buste sous la ligne de contrôle**
- Compléments : **3 fois le contrôleur peut indiquer à l'athlète qu'il s'apprête à passer sous la ligne de contrôle**

	HOMMES (Minutes)	FEMMES (Minutes)
<b>Vert</b>	<2	<2
<b>Jaune</b>	1-2	1-2
<b>Rouge</b>	0-1	0-1
<b>Noir</b>	0.5	0.5

# **PARTIE TECHNIQUE :**

## **Test de tirs**

Angles d'attaque :

Tir Le plus bas (0°) et le plus haut (90°),

- Nombres d'essais : **8**
- Temps de repos minimum entre essais : **0,5 minutes**
- Pris en compte : **La moyenne des deux meilleurs**
- Compléments : Faute (Zone, pénétre, ...) essai annulé

## **Méthodologie attaque :**

Session 3 min d'attaques libre avec observation technique des entraîneurs du CRTG

Il peut être demandé certains tirs spécifiques à chaque participants au test.

## **Test de défense**

Position et prise de balles, l'athlète est posé à genoux selon sa convenance. Il reçoit 10 ballons à sa droite et 10 ballons à sa gauche (50cm défini par deux assiettes), la hauteur est aléatoire.

Nombres d'essais : **20**

Temps de repos minimum entre essais : **1 min**

Pris en compte : La position, la mobilité, la prise de balles

Compléments : Pas de réussi ou raté, appréciation des entraîneurs

## **Test de passes**

Test de la longueur et de la qualité de passes. Passe diagonale ailier droit à ailier droit réception sur homme, pas dans l'élan.

Nombres d'essais : **10**

Temps de repos minimum entre essais : **0,5 minutes**

Pris en compte : Longueur, précision, force

Compléments : 7 passes minimum sans que le récepteur se déplace