

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



Le « T-Day » (Testing day) est une journée série 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.

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 mais il est ouvert à tout joueur inscrit dans un club de tchoukball.

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

Pour participer il faut être âgé au minimum de 12 ans (Sauf en cas d'intégration au dispositif Sport-Art-Etude)

1. Test PISTE

Le test PISTE (Pronostic, Intégratif, Systématique, Trainer, Estimation) est un test pour connaître l'âge biologique, les potentiels de croissances, ainsi que le potentiel en tant que joueurs. Ce test s'effectue de manière complète avec les athlètes intégrés à la structure du CRTG. Lors des T-Day nous ne prenons que les données de taille et de poids.

2. Tests Physiques

Les tests physiques sont une série de poste qui sont représentatifs des efforts demandés pour jouer au tchoukball. Ces tests sont les mêmes pour tous les participants quel que soit leur âge, les critères de sélections sont aménagés par catégorie.

3. Tests techniques

Les tests techniques sont des tests représentatifs des gestes de jeux tel que la longueur et la qualité des passes, la prise de balle, position et le déplacement en défense ou encore les capacités d'attaques

Protocole de passage

- L'ordre de passage aux postes est le même tout au long du « T-Day ». L'ordre alphabétique des prénoms selon les inscriptions est utilisé.
- Chaque poste est expliqué 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.

En quelques mots

Les athlètes arrivent à 9h et passe une partie du test PISTE (Taille debout, taille assis, poids).

Les athlètes s'échauffent et vient le tour des postes avec les essais en blanc selon volonté.

Déroulement du test physique de 10h à 12h30

Pause repas 12h30- 13h30

Test technique 13h30 – 16h

16h fin des tests, stretching, douches

PARTIE PHYSIQUE :

Résultats

Vert > Excellent niveau physique

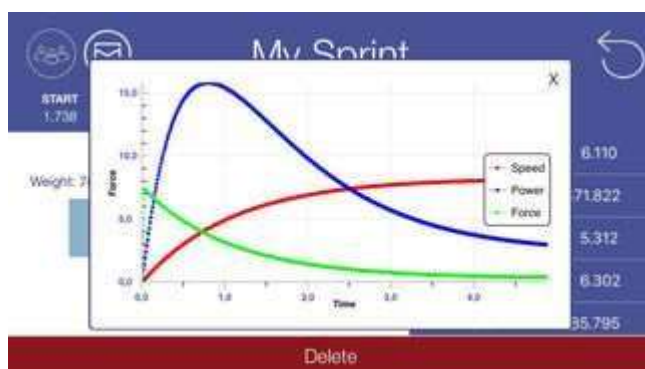
Jaune > Bon niveau physique

Rouge > Niveau minimal requis pour le cadre national

Noir > Obligatoirement améliorable à chaque T-day

Test de vitesse « My sprint »

Course de 30 mètres chronométrée



	H	F	M16 H	M16 F	M14H	M14F	M12 H	M12 F
Vert	4,8	5,1	5,1	5,4	5,4	5,7	5,7	6
Jaune	5,2	5,5	5,5	5,8	5,8	6,1	6,1	6,4
Rouge	5,6	5,9	5,9	6,2	6,2	6,5	6,5	6,8
Noir	6	6,3	6,3	6,6	6,6	6,9	6,9	7,2

Test de lancer



Lancer une Medicine-ball de 5 kg à deux mains

	H	F	M16 H	M16 F	M14H	M14F	M12 H	M12 F
Vert	500	350	425	275	350	200	300	150
Jaune	450	300	375	225	300	150	250	100
Rouge	425	275	350	200	275	125	225	75
Noir	400	250	325	175	250	100	200	50

Tests de détente

Détente sèche (sans élan) :

Sauter le plus haut possible bras en extension, sans élan et frapper les lamelles

	H	F	M16 H	M16 F	M14H	M14F	M12 H	M12 F
Vert	65	45	60	40	55	35	50	30
Jaune	55	40	50	35	45	30	40	25
Rouge	50	35	45	30	40	25	35	20
Noir	45	30	40	25	35	20	30	15

Détente avec élan :

Pour ce test nous utilisons la règle du « marcher », l'athlète part sur son pied d'appel et saute lorsque celui-ci touche le sol une 2^{ème} fois (3^{ème} empreintes)

	H	F	M16 H	M16 F	M14H	M14F	M12 H	M12 F
Vert	70	50	65	45	60	40	55	35
Jaune	65	45	60	40	55	35	50	30
Rouge	60	40	55	35	50	30	45	25
Noir	55	35	50	30	45	25	40	20

Détente en longueur :

Saut pieds joints sans élan

	H	F	M16 H	M16 F	M14H	M14F	M12 H	M12 F
Vert	260	210	250	200	240	190	230	180
Jaune	230	180	220	170	210	160	200	150
Rouge	200	150	190	140	180	130	170	120
Noir	170	120	160	110	150	100	140	90

Test d'agilité

Test de vitesse et de déplacement multidirectionnel

Déplacement en sprint, pas chassés et course arrière

	H	F	M16 H	M16 F	M14H	M14F	M12 H	M12 F
Vert	10	10,5	10,3	10,8	10,6	11,1	10,9	11,4
Jaune	10,5	11	10,8	11,3	11,1	11,6	11,4	11,9
Rouge	11	11,5	11,3	11,8	11,6	12,1	11,9	12,4
Noir	11,5	12	11,8	12,3	12,1	12,6	12,4	12,9

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.

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

PARTIE TECHNIQUE :

Test d'attaque

Objectif : Tir dans les différentes zones

Règles du tchouk appliquées : Zone, pénétration, cadres, marcher

Choix d'une aile + Possibilité de bonus avec 2 tirs sur l'autre aile

Choix de partir à l'arrêt balle en mains ou de prendre le ballon « à l'arraché » d'un engagement, choix de la position d'engagement par l'athlète.

Pondération

Réussi fort > 3 pt

Réussi pas fort > 2 pts

Fort, à proximité (largeur de ballon, touche le bord du caisson) > 1pt

Faute, raté, pas de force du tout > 0 pt

Zone A // 0-30cm de la ligne

Zone B // Intérieur de caisson 30cm de la ligne de fond-intérieur caisson

Zone C // Intérieur de caisson 90°- intérieur de caisson direction 60°

Zone bonus 1

Zone Bonus 2

9 tirs x 3 pts = 27 pts + 8 pts Bonus

Test de défense

Position et prise de balles

L'athlète est posé à genoux selon sa convenance. La machine à tirs est placée de manière à tester 3 zones, sur soi, à sa droite et à sa gauche l'athlète recevra 3 ballons sur lui, 3 ballons à sa droite et 3 ballons à sa gauche.

Les tirs sur soi sont tirés sur une assiette qui est entre les genoux du défenseurs, pour les tirs à sa droite et à sa gauche, l'athlète se positionne à droite et à gauche des marques bordant l'assiette.

La hauteur des tirs se trouve entre les genoux et la poitrine, la force des tirs est gérée par la machine à la puissance 2,5. Le rythme est d'un ballon toutes les 5 secondes environ avec une pause entre les zones de défense.

9 défenses x 3 pts = 27 pts

Test de passes

Test de la longueur et de la qualité de passes. Le réceptionneur à les deux pieds dans un cerceau de 50 cm de diamètre, si celui-ci doit sortir du cerceau pour attraper le ballon l'essai est validé mais nul.

3 ballons sont disposés ensemble à 15, 20 et 25m, l'athlète doit en moins de 45 secondes effectuées les 9 passes et les déplacements vers les ballons, il débute à côté de son réceptionneur.

Il fait les passes à un participant de son groupe qui est dans un cerceau

9 passes x 3pts = 27 pts

Total 81 pts + 8 pts bonus

Perfect à 89 pts