CENTRE DE LA RELÈVE DU
TCHOUKBALL GENEVOIS

« T-Day »
Centre de la Relève du tchoukball genevois
Édition 2026-2027

Le « T-Day » (Testing Day) est une journée dédiée à une série de tests physiques et techniques qui définissent les caractéristiques, le niveau actuel et le potentiel de progression des jeunes athlètes de tchoukball.

Elle permet d'évaluer les athlètes et d'effectuer une sélection en vue d'intégrer le dispositif « SAE » pour la saison suivante (saison 2027-2028). Elle permet également de suivre la progression de ses athlètes déjà inscrit au dispositif.

Ce document explique le déroulement général de la journée, les protocoles et tests qui y seront appliqués.
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 au « T-Day », il faut être au minimum en 7ème primaire.

Description sommaire

Tests physiques

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

Tests techniques

Les tests techniques sont des tests représentatifs des gestes de jeux fondamentaux tel que la longueur et la qualité des passes, la prise de balle ou encore les capacités d'attaques. La défense est surtout observée durant les phases de jeux.

Phases de jeux

Des phases de jeux seront mise en place, en monopolaire ou sur des matchs complets, afin d'avoir une appréciation du niveau tchoukballistique en situation réelle des candidats.

© CRTG 2027 – Document créé par le staff CRTG sous la coordination de Yanis Bruhin

Déroulement en bref

En quelques mots (selon les années l'ordre ci-dessous peut changer)

Le matin :

- Les athlètes arrivent et font leurs mesures.
    - Rendez-vous vers 09h30 (approximatif)
- Un tour de démonstration est fait aux athlètes
- Les athlètes s'échauffent et peuvent tester certains postes à leurs convenances
    - Attention à ne pas se fatiguer !!!
- Déroulement du test physique

Repas de midi :

- Faire attention à prendre quelque chose qui ne reste pas

L'après-midi

- Test technique et phases de jeux
- Fin des tests, stretching, douches
    - Vers 16h (approximatif)

Mesures

Les mesures récoltées pendant cette journée sont :

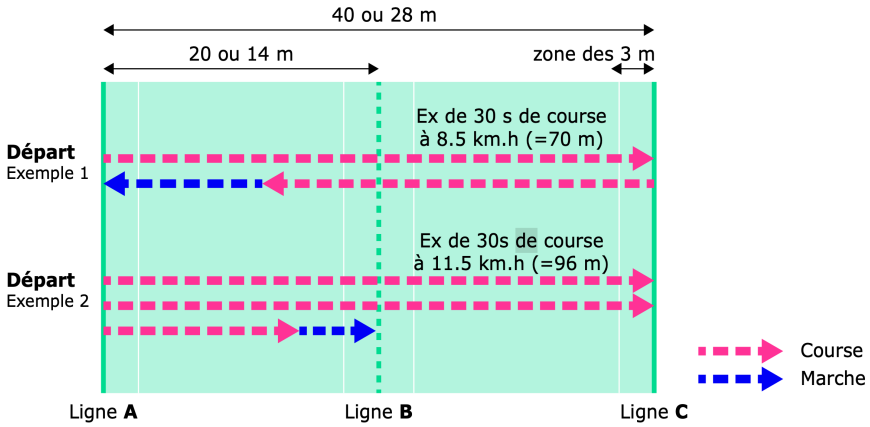
- Taille
- Poids
- Envergure bras étirés
- Envergure bras levé

PARTIE PHYSIQUE :

Test d'endurance « IFT 30-15 »

Le 30-15 Intermittent Fitness Test a été développé en l'an 2000 par Martin Buchheit. C'est un test de terrain intermittent en course navette permettant de déterminer une vitesse maximale de référence pour l'entraînement intermittent, tout en tenant compte à la fois des qualités aérobies et anaérobies, des capacités de récupération et des qualités d'explosivité musculaire des membres inférieurs.

<u>Schéma du test :</u>



© CRTG 2027 – Document créé par le staff CRTG sous la coordination de Yanis Bruhin

Protocole du test :

Nous utilisons la version de 28m.

Durant les périodes d'effort, il s'agit de courir en aller-retour (version originale, 28 m et glace), sur une distance de 40 (ou 28) m à une vitesse indiquée par des "bip" émis à des intervalles de temps donné.

Au premier départ, les participants se placent au niveau de la ligne A (Figure 1), espacés les uns des autres d'un mètre au minimum. Ils commencent à courir au premier "bip", puis poursuivent leur effort afin de passer la ligne centrale (ligne B) légèrement avant le second "bip", puis parviennent au niveau de la ligne C au troisième "bip", effectuent un ½ tour, repartent en direction de la ligne B, etc... jusqu'à entendre un double "bip" signifiant la fin de la période d'effort. Comme un aspect important du test est l'évaluation de la capacité de changement de direction ; si vous êtes efficaces pour tourner sur les lignes extérieures A et C, il est fort probable que vous passiez la ligne médiane B avant le 'bip', ceci ne pose aucun problème au contraire. A noter que si le test de 28m commence directement à 10 km/h, le départ s'effectue de la ligne B.

Étant donné que la vitesse de course augmente continuellement, la distance d'effort à parcourir en 30 secs s'allonge aussi à chaque palier. Ainsi, le signal indiquant la fin de la période de course ne survient pas toujours au même endroit (jamais pile sur un ligne). Il est ainsi primordial de ne pas s'arrêter de courir avant le double "bip".

Au double "bip", les athlètes cessent de courir et marchent jusqu'à rejoindre la ligne suivante, pour attendre le prochain départ. Il est primordial de ne jamais opérer un demi-tour, mais de continuer à marcher vers la ligne face a soi – qui est annoncée par la bande sonore. Le départ pour le palier suivant ne s'effectue pas systématiquement de la ligne A (exemple 1, figure 1), mais peut s'effectuer, selon, de la ligne B (exemple
2, Figure 1) ou de la ligne C.

Test de lancer

Lancer une Medicine-ball de 5 kg à deux mains

Assis sur un banc contre un mur, balle de tennis entre le mur et le dos au niveau des omoplates.

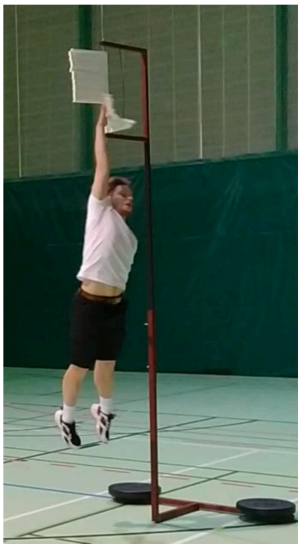
1) Nombres d'essais : 3, à la suite
2) Temps de repos minimum entre essais : 10 – 15 secondes minimum
3) Pris en compte : le meilleur des 3 lancés
4) Compléments : Si la balle de tennis tombe l'essai est compté mais mesuré, en cas de 3 essais ratés, le test retient le résultat le moins bon des essais mesurés.

Toutes les catégories lancent le même poids

	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

© CRTG 2027 – Document créé par le staff CRTG sous la coordination de Yanis Bruhin

Tests de détentes



Détente sèche (sans élan) :

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

1) Nombres d'essais : 3, à la suite
2) Temps de repos minimum entre essais : 10 à 15 secondes
3) Pris en compte : Le plus haut des essais

	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 en longueur :

Saut pieds joints sans élan

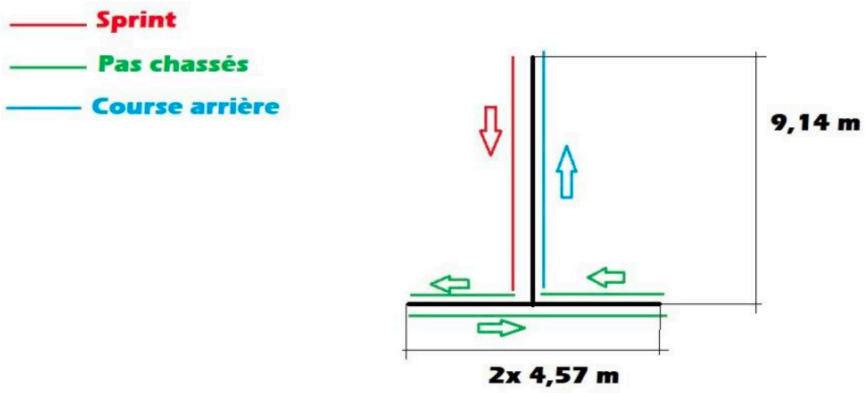
- Nombres d'essais : 3, à la suite
- Temps de repos minimum entre essais : 10 à 15 secondes
- Pris en compte : Distance de la pointe des pieds en position de départ à la partie du corps touchant le sol au plus cours après le saut
- Compléments : Utilisation libre des membres supérieurs, départ simultané des membres inférieurs, stabilisation 2 secondes minimum après l'atterrissage pour valider l'essai

	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

© CRTG 2027 – Document créé par le staff CRTG sous la coordination de Yanis Bruhin

Test d'agilité

C'est un test de vitesse et de déplacement multidirectionnel.
Le participant commence par un déplacement en sprint, puis en pas-chassés et pour finir par une course arrière.



- Nombres d'essais : 2
- Temps de repos : 2 minutes
- Pris en compte : Le meilleur des deux essais, sans erreurs
- Compléments : Départ avec chrono à pied, croisement des jambes interdits lors des pas chassés, dépassement des marques au sol avec 1 membre obligatoire pour valider l'essai (pieds ou main).

	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

© CRTG 2027 – Document créé par le staff CRTG sous la coordination de Yanis Bruhin

PARTIE TECHNIQUE :

Test d'attaque

Tir dans différentes zones positionnées autour du cadre.
Faire selon l'aile de préférence.

- Règles du tchoukball 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

<u>Pour les ailes alignées</u>
Zone A // 0°-20° //
2 tirs

Zone B // 20° - 40° //
2 tirs

Zone C // 60°-80° //
2 tirs

Zone D // 80°+ //
2 tirs

<u>Pour les ailiers désalignés</u>
Zone A // 0°-20° //
2 tirs

Zone B // 40° - 60° // Spin
2 tirs

Zone C // 60°-80° //
2 tirs

Zone D // 80°+ //
2 tirs

Test de passes

Test de la longueur et de la qualité des passes.

1. 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.
2. 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.
3. Il fait les passes à un participant de son groupe qui est dans un cerceau

- Nombres d'essais : 2
- Temps de repos minimum entre essais : Le temps du passage des autres participants
- Pris en compte : Longueur, précision, force

© CRTG 2027 – Document créé par le staff CRTG sous la coordination de Yanis Bruhin

PARTIE JEU :

Des phases de jeu sont organisés selon le nombre de participants. Y sont observés les qualités techniques et tactiques des participants.





© CRTG 2027 – Document créé par le staff CRTG sous la coordination de Yanis Bruhin