

UC1.3 : Etre capable d'évaluer un niveau de performance pour déterminer des objectifs adaptés

- ➡ La performance
- ➡ Déterminer des objectifs
- ➡ Evaluer : pourquoi ? quoi ? comment ? pour qui ? quand ?
- ➡ Evaluation globale de la performance
- ➡ Evaluation des capacités technico-tactiques
- ➡ Evaluation des capacités stratégiques
- ➡ Evaluation des capacités physiques

La performance

La performance sportive est une notion peu précise qui peut être, suivant les cas :

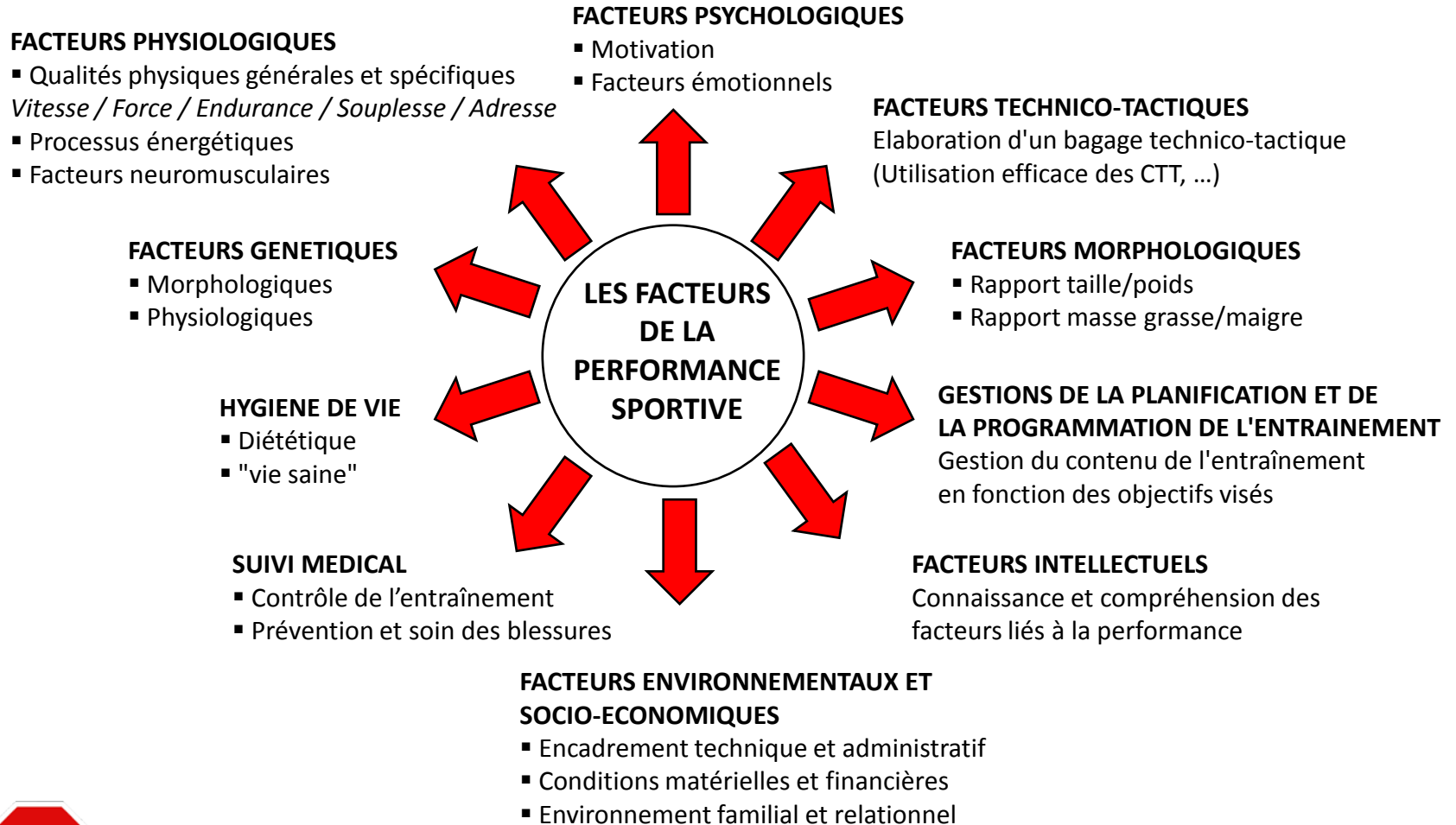
- Un résultat à une compétition (champion de France par exemple)
- Un résultat mesuré (en secondes ou en mètres en athlétisme, en kilogrammes en haltérophilie)
- Un résultat évalué (la note en gymnastique ou en plongeon) dans une épreuve
- Peut-être synonyme d'exploit sportif

La performance sportive désigne les comportements observables d'un individu donné dans une situation donnée à un instant donné. Elle vise à produire l'objectif final souhaité.

Elle est le résultat de l'utilisation et de l'interaction de plusieurs facteurs. L'entraînement agit de manière prépondérante sur un certain nombre d'entre eux.



Les facteurs de la performance



Déterminer des objectifs

Au cours d'une saison, le sportif ne peut pas être au "sommet de sa forme" continuellement. Il est soumis à des phases optimales et à des phases de régression. Il est possible de faire coïncider ces phases de formes optimales avec l'objectif (but à atteindre) visé.

La planification annuelle se construit en tenant compte d'objectifs préalablement définis qui peuvent être de deux ordres :

- Les objectifs de compétition (résultat)
- Les objectifs d'entraînement (sur les plans physique et technico-tactique)

Ces objectifs se déterminent en fonction de deux paramètres :

- Le niveau de départ du lutteur déterminé par ses résultats sportifs antérieurs, des tests physiques et technico-tactiques, son niveau de motivation
- Les conditions d'entraînement qui sont déterminés par le nombre de séances hebdomadaires, le matériel à disposition, la qualité des partenaires d'entraînement, ...



Evaluer

Evaluer un niveau de performance, c'est mesurer la performance du lutteur (à l'entraînement et en compétition) à l'aide de l'observation ou d'outils adaptés (tests).

POURQUOI ?

- Pour pouvoir le situer par rapport à la hiérarchie
- Pour déterminer points forts et points faibles et mettre en place un travail adapté qui vise à le faire progresser
- Pour mesurer les effets du programme d'entraînement et pour pouvoir ajuster celui-ci (contrôle et individualisation de l'entraînement)
- Pour sélectionner des lutteurs qui possèdent les qualités requises

QUOI ?

L'évaluation va porter sur les capacités requises en lutte (technico-tactiques et stratégiques, physiques et mentales)

COMMENT ?

En observant et à l'aide d'examens et de tests

POUR QUI ?

- Pour le lutteur qui enregistre ses possibilités, ses progrès et les compare avec les résultats des autres
- Pour l'entraîneur qui peut mesurer les effets de son action et ajuster celle ci
- Pour le sélectionneur (ETR, ...) qui trouvent des éléments objectifs complémentaires aux performances en compétition pour orienter et sélectionner les lutteurs

QUAND ?

- Tout au long de l'année à l'entraînement et lors des compétitions (observation)
- A certains moments de la saison pour évaluer plus les capacités physiques (tests)



Evaluation globale de la performance

- Le classement à la compétition (atteinte, ou pas, de l'objectif)
- Le nombre de victoires / nombre de défaites à la compétition
- Le nombre total de points marqués / nombre total de points concédés (capacités offensives et défensives)



Evaluation des capacités technico-tactiques

Mesurer l'efficacité technico-tactique générale par traitement statistique

- Efficacité offensive/défensive (statistiques sur un combat et/ou une compétition) :

$$\frac{\text{Nb de pts marqués}}{\text{Nb de techniques réalisées}}$$

$$\frac{\text{Nb de pts concédés}}{\text{Nb de techniques réalisées par l'adversaire}}$$

L'observation peut se porter sur l'ensemble des techniques réalisées et/ou sur une technique en particulier

- L'observation peut se porter sur une phase de combat :

$$\frac{\text{Nb de tombés marqués}}{\text{Nb de mises en danger marqués}}$$

$$\frac{\text{Nb de tombés concédés}}{\text{Nb de mises en danger concédés}}$$



Mesurer l'efficacité technico-tactique (observation de combats)



Evaluation des capacités technico-tactiques

Mesurer les capacités technico-tactiques par observation

- En premier lieu, se porter sur le résultat de l'action réalisée :
 - La combinaison technico-tactique (CTT) aboutit au tombé ?
 - La CTT permet de marquer des points ?
 - L'action défensive permet de ne pas prendre de points ?
- En second lieu, observer les éléments constitutifs de l'action en faisant appel aux fondamentaux techniques et tactiques (voir "analyse de l'activité") :
 - ➔ **Respect des principes techniques**
 - Est-ce que les différents gestes qui composent la forme de corps ont été réalisés dans la bonne direction, avec vitesse et coordination adéquates ?
 - Est ce que le contrôle était efficace (placement, saisies) ?
 - ➔ **Respect des principes tactiques**
 - Présence d'une pré-action ?
 - Est ce que la technique a été réalisée au bon moment ?
 - En fonction de la bonne opportunité ?

Cette évaluation est permanente (compétition et entraînement)



Evaluation des capacités stratégiques

Pour évaluer les capacités stratégiques du lutteur, l'entraîneur doit répondre à ces questions :

- Le lutteur est-il capable de connaître ses points forts et ses points faibles ?
- Le lutteur connaît-il les points faibles de son adversaire ?
- Le lutteur est-il capable d'utiliser ses points forts lors du combat ?
- Le lutteur est-il capable d'axer son action sur les points faibles de l'adversaire ?
- Le lutteur est-il capable de s'adapter aux circonstances du combat :
 - Change t-il sa manière de lutter lorsqu'il mène aux points ou lorsqu'il est mené ?
 - Change t-il sa manière de lutter en fonction du temps de combat ?



Evaluation des capacités physiques

L'analyse de la tâche en lutte ou dans une DA montre que l'activité est, au plan physiologique, très complexe. Les lutteurs performants possèdent des profils différents, certains sont plutôt de "type explosif", d'autres de "type endurant".

Un niveau minimal dans toutes les capacités physiques est nécessaire pour espérer figurer en bonne place au niveau national.

Un certain nombre de tests de terrain peuvent être utilisés pour mesurer les grandes capacités physiques requises et pour leur simplicité d'emploi.

Des conditions préalables sont à respecter avant d'effectuer ces tests :

- S'assurer que les lutteurs adhèrent à la mise en place des tests choisis
- S'assurer que les lutteurs sont dans de bonnes dispositions physiques
- Effectuer un échauffement général et spécifique adapté
- Proposer des tests adaptés aux possibilités des lutteurs



Exemples de tests de terrain

Vitesse-coordination : course navette 5 x 10 m

- Objectif : Evaluer la vitesse-coordination
- But : Parcourir le plus vite possible 5 allers-retours de 10 m soit 50 m
- Consignes : Départ au coup de sifflet et à partir de la position debout arrêté changer de direction en bloquant les deux pieds au delà de chaque ligne
- Mesure : Mesurer le temps effectué pour parcourir les 50 m

Force maximale

La force maximale développée est celle qui permet de réaliser une fois la charge la plus lourde possible dans un mouvement donné. Cette valeur peut être comparée au poids de corps. Tests réservés aux lutteurs qui maîtrisent la musculation :
Développé couché / Tirage banc / Soulevé de terre / Squat / Epaulé

Force explosive : saut en longueur pieds joints sans élan

- Objectif : Evaluer la force explosive des membres inférieurs
- But : Sauter le plus loin possible à pieds joints et sans élan
- Consignes : Départ derrière la ligne, sauter en lançant les bras vers l'avant
- Mesure : Mesurer la distance réalisée entre la ligne et l'endroit atteint

Force endurance : tractions barre fixe

- Objectif : Evaluer la force endurance du train supérieur
- But : Réaliser le plus grand nombre possible de tractions (mains en pronation) sur une barre fixe
- Consignes : Départ en suspension bras tendus, l'essai est validé chaque fois que le lutteur amène son menton au dessus de la barre et lorsque il descend bras tendus
- Mesure : Comptabiliser le nombre total de tractions



Exemples de tests de terrain (suite)

Force endurance : grimper de corde

- Objectif : Evaluer la force endurance du train supérieur
- But : Réaliser le plus grand nombre possible de mètres grimpés bras seuls sur une corde
- Consignes : Départ assis, le lutteur monte par la seule force des bras une ou plusieurs distances de 3 m. La descente se réalise également bras seuls
- Mesure : Mesurer le nombre total mètres montés et descendus (corde possédant des repères tous les m) avec une récupération de 10 s lorsque le lutteur se retrouve en position initiale

Force endurance isométrique : “lombaires”

- Objectif : Evaluer la force endurance isométrique des muscles extenseurs du tronc
- But : Tenir le plus longtemps possible en position horizontale avec une charge de 10% du poids de corps sur la nuque
- Consignes : Départ jambes allongées et tenues sur un plinth puis placer la charge et se redresser à l’horizontale
- Mesure : Mesurer la durée de maintien à l’horizontale

Puissance aérobie : course navette progressive par paliers de 1 minute (test de LEGER)

Ce test, largement utilisé, nécessite un peu de matériel (audio préenregistrée du protocole) mais il est intéressant pour estimer la consommation maximale d’oxygène (VO2 max) .

- Objectif : Estimer le VO2 max et la puissance maximale aérobie.
- But : Courir le plus longtemps possible sur une distance de 20 m (allers-retours) en respectant la vitesse imposée qui, toutes les minutes, augmente.
- Consignes : A chaque signal donné par l’enregistrement, le sujet doit se trouver au niveau de la ligne et changer de sens. L’épreuve s’arrête lorsqu’il ne peut plus suivre le rythme imposé (il n’atteint plus la ligne des 20 m).
- Mesure : Retenir le palier (énoncé par l’enregistrement) et déduire le coût énergétique équivalent (voir tableau de l’épreuve en fin de chapitre).



Exemples de tests de terrain (suite)

Souplesse : flexion avant du tronc

- Objectif : Evaluer la souplesse de la chaîne musculaire postérieure (muscles du dos et ischio-jambiers)
- But : En position assise, jambes tendues et écartées de 10 cm, avancer les mains le plus loin possible au sol
- Consignes : Amener le bout des doigts le plus près possible du 0 d'une règle située entre les 2 pieds (le 0 étant placé au niveau des talons) tout en gardant les jambes tendues et sans saccades
- Mesure : Mesurer la distance entre le 0 et le bout des doigts lorsque le sujet maintient la position pendant 3 secondes

Ce test peut également se réaliser debout sur un plan haut. Mesurer la distance entre le bout des doigts et le plan

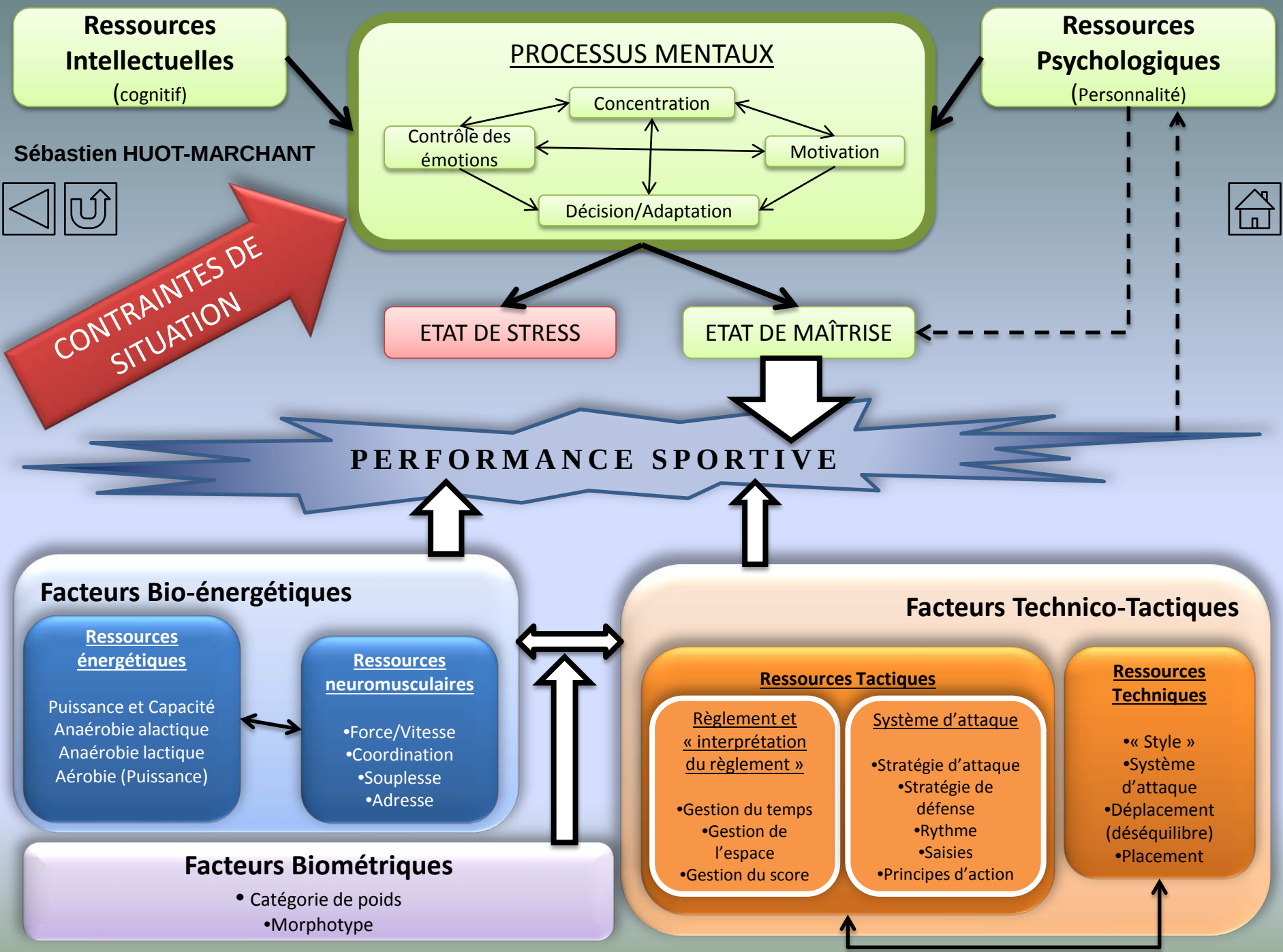
Un exemple d'évaluation des capacités motrices du lutteur (protocoles, référentiel, résultats) :

[Programme national FFL de détection des benjamins-minimes en 2017 \(lutte\)](#)



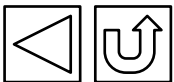
Les stagiaires mesurent leurs capacités physiques (tests de terrain)



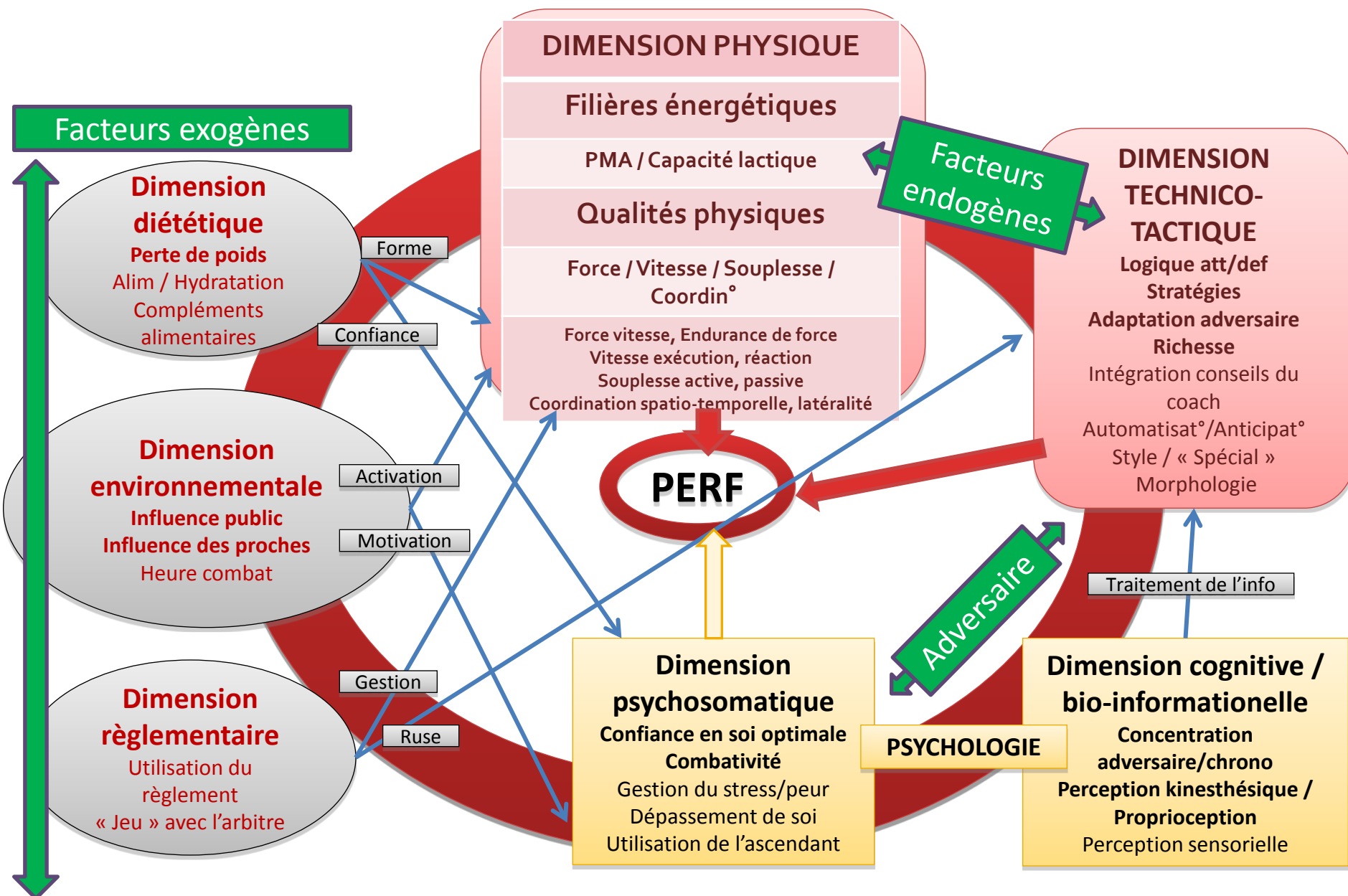


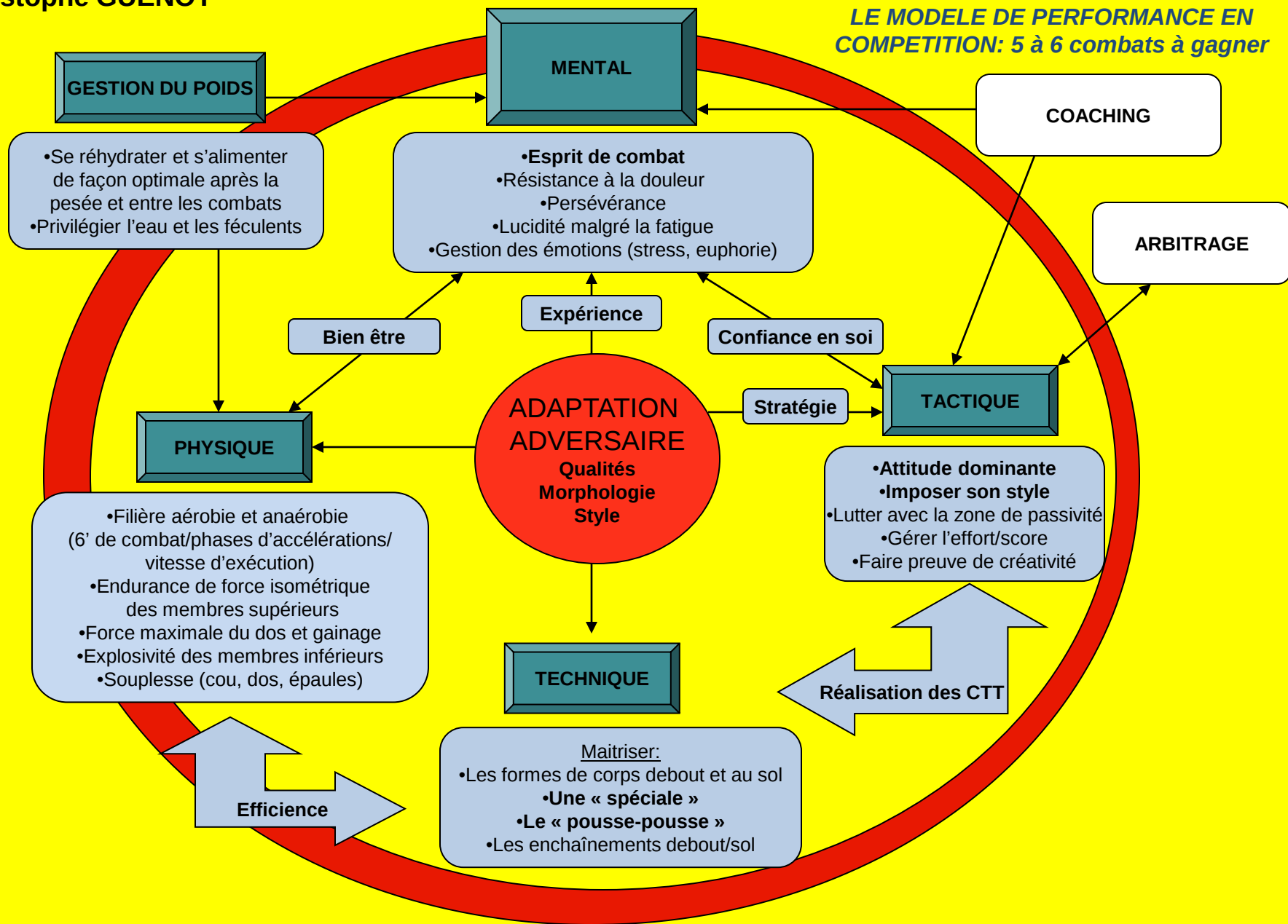
Sébastien HUOT-MARCHANT





Modèle de performance (Thibault MARGOLLES)







DÉTECTION NATIONALE BENJAMINS/MINIMES

SAISON 2016-2017

La fédération française de lutte reconduit la détection nationale des jeunes talents, lutteurs et lutteuses benjamin(e)s et minimes, en 2016-2017.

Comme la saison dernière, ce dispositif se décline en deux phases : une phase régionale en 2016 et une phase nationale en 2017.

OBJECTIFS

- Valoriser les actions régionales de détection.
- Identifier les potentiels benjamins/minimes (garçons et filles) au sein des régions.
- Sélectionner les potentiels détectés pour participer à un stage national.
- Elaborer une base de données nationale.

LA PHASE RÉGIONALE

La fédération française de lutte s'engage à soutenir les comités régionaux qui organisent en 2016 un stage régional présentant les caractéristiques suivantes :

- Stage régional de détection benjamins-minimes (garçons/filles) qui comprend au moins 10 stagiaires.
- Il doit se dérouler en 2016.
- D'une durée de 2 jours minimum.
- Il comprend un apport technico-tactique et la mise en place d'une batterie de tests (voir ci-après).
- Un regroupement de comités régionaux est possible.

A l'issue de cette phase, l'équipe technique de chaque comité régional établit et transmet à la FFL une liste hiérarchisée (cf. grille d'évaluation) qui tient compte de l'ensemble des critères suivants :

- Résultats aux tests.
- Palmarès des lutteuses et des lutteurs.
- Comportement compatible avec la vie de groupe.
- Assiduité/sérieux : présence aux actions régionales (rencontres, stages) et aux activités du club (séances, stages).

L'aide fédérale pour cette phase régionale porte sur l'hébergement et la restauration des stagiaires et de l'encadrement ainsi que sur l'achat éventuel de matériel nécessaire pour les tests. Elle est conditionnée à l'envoi, à la FFL, d'un bilan du stage et du résultat des tests accompagnés d'un bilan financier et des justificatifs.

LA PHASE NATIONALE

Les benjamin(e)s/minimes détectés à l'occasion de la phase régionale, seront sélectionnés, par la FFL, pour participer à un stage national qui se déroulera à Font-Romeu du 23 au 26 février 2017.

La FFL prendra en charge l'hébergement et la restauration du collectif régional (lutteurs + 1 encadrant).

Pour chaque comité régional, le nombre de sélectionnés sera établi en fonction du nombre de participants benjamins/minimes à la phase régionale de détection, des résultats aux tests et à condition que cette phase régionale se soit déroulée dans les conditions fixées en début de ce document.

LES TESTS A FAIRE PASSER (PHASE RÉGIONALE)

La batterie de tests est identique à celle proposée l'an dernier. Elle permet de mesurer les grandes qualités physiques et motrices utilisées en lutte :

- Bondissements
 - 1 bond
 - 3 bonds
- Luc léger Navette
- Tirage horizontal (Pull up)
- Test Delorme (vitesse agilité)
- Gainage coudes

Matériel nécessaire :

- 1 décamètre
- Bande sonore Luc Léger (disponible sur internet)
- Des cônes plastiques et des balles de tennis
- Une aire de course de 20m de long (2 tapis de lutte, gymnase, ...)
- Une barre horizontale (barre de squat abaissée ou barrière en extérieur)

A consulter :

- Lien vers une vidéo explicative du test Delorme :
<http://www.youtube.com/watch?v=tANOq7OsrTU&feature=youtu.be>
- Lien vers le téléchargement de la bande son du test « Luc Léger » :
<http://www.testlucleger.com/test-de-leger/>

Le lien se trouve en bas de la page (cliquer droit sur « Bande son luc léger » puis enregistrer le lien sous)

TESTS PHYSIQUES DETECTION

BENJAMINS MINIMES LUTTE

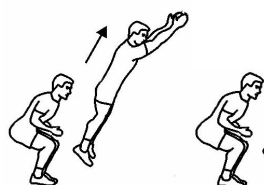
La batterie de test pourra être réalisée sur la surface de lutte. Afin de garantir la bonne exécution des tests et leur reproductibilité il est conseillé de les réaliser par le même testeur et dans des conditions similaires (jour, état physique, lieu, matériel utilisé ...etc.)

- Bondissements
 - 1 bond
 - 3 bonds
- Luc léger Navette
- Tirage horizontal (Pull up)
- Test Delorme (vitesse agilité)
- Gainage coudes

BONDISSEMENTS

Ce test est un bon indicateur de la puissance des membres inférieurs, de l'utilisation de la composante élastique du muscle, de la capacité de freinage et de la coordination spécifique au saut de l'athlète dans un plan horizontal.

1 bond



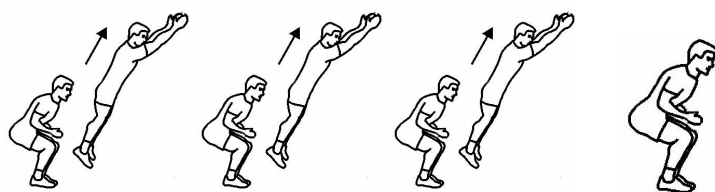
Directives :

- Position de départ : les orteils devront se trouver derrière une ligne de départ (0 cm). Si au moment du saut la ligne est touchée, l'essai ne sera pas comptabilisé. L'athlète peut balancer les bras avant de sauter, mais les pieds ne pourront pas bouger avant d'entamer le saut. Les pieds sont légèrement ouverts vers l'extérieur, largeur de bassin. Pas de signal de départ.
- Effectuer une extension vers le haut et l'avant pour poser les pieds simultanément le plus loin possible.
- Position d'arrivée : Se réceptionner sur les deux pieds immobiles, jambes fléchies buste droit.
- La mesure est effectuée de la ligne de départ jusqu'au talon le plus proche de la ligne. En cas de déséquilibre avant ou arrière, pose de main ou déplacement d'un pied, l'essai n'est pas comptabilisé.

L'athlète disposera de deux essais pour atteindre la longueur maximale.

Objectif entrée pôle espoir Font-Romeu minimes : Garçons : 2m - Filles : 1m80

3 Bonds



Directives :

- Position de départ : les orteils devront se trouver derrière une ligne de départ (0 cm). Si au moment du saut la ligne est touchée, l'essai ne sera pas comptabilisé. L'athlète peut balancer les bras avant de sauter, mais les pieds ne pourront pas bouger avant d'entamer le saut. Les pieds sont légèrement ouverts vers l'extérieur, largeur de bassin. Pas de signal de départ.
- Effectuer 3 extensions vers le haut et l'avant sans arrêt pour poser les pieds simultanément le plus loin possible.
- Position d'arrivée : Se réceptionner sur les deux pieds immobiles, jambes fléchies buste droit.
- La mesure est effectuée de la ligne de départ jusqu'au talon le plus proche de la ligne. En cas de déséquilibre avant ou arrière, pose de main ou déplacement d'un pied, l'essai n'est pas comptabilisé.

L'athlète disposera de deux essais pour atteindre la longueur maximale.

Objectif pôle espoir Font-Romeu minimes: Garçons 6m50 - Filles : 6m30

Luc Léger Test Navette

Test progressif de course navette de vingt mètres.

Test progressif de puissance aérobie permettant d'estimer la consommation maximale d'oxygène (VO₂max). La VO₂max est entre autre associée à la capacité de récupération de l'athlète.

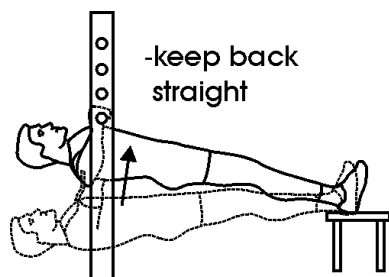
Directives :

- La vitesse de course sera réglée au moyen d'une bande sonore à intervalles réguliers.
- L'athlète devra ajuster sa vitesse de course en fonction de la vitesse imposée et toucher la ligne de 20 mètres à chaque signal sonore avec la main. Le test se termine lorsque l'athlète n'est plus en mesure de suivre les signaux.
- Si l'athlète ne touche pas la ligne à temps, un premier avertissement sera donné. A ce moment, l'athlète disposera d'un aller-retour pour rattraper le rythme, sans quoi le test sera terminé.
- Un athlète ne touchant pas la ligne verra son test se terminer immédiatement.

Objectif entrée pôle Espoir Font-Romeu minimes : 43 ml/kg/min ou > 8 paliers

Force

Tirage Horizontal (Pull up)



Ce test est un bon indicateur de la force maximale ou force endurance des membres supérieurs et des muscles stabilisateurs.

Directives :

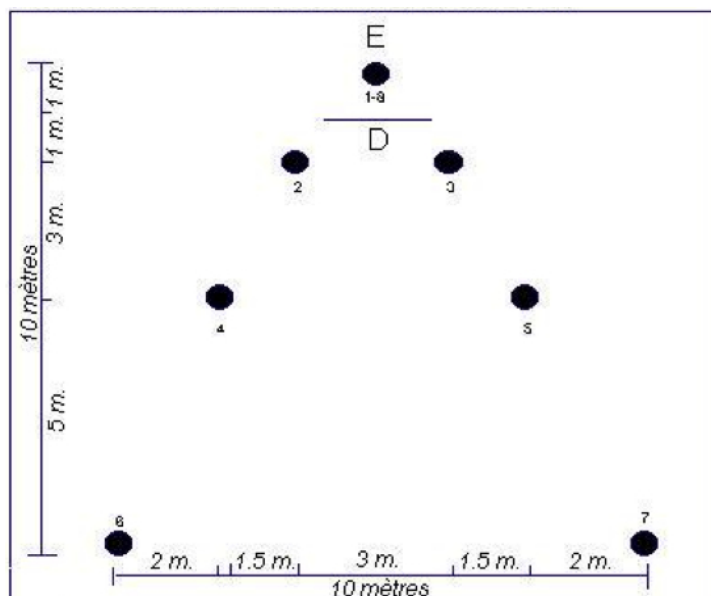
- Le lutteur devra être suspendu en pronation à une barre fixe horizontale et les jambes en appui sur un banc de façon à ce que son corps soit parallèle au sol quand les bras sont tendus. En aucun moment il sera possible de fléchir les hanches et les genoux, c'est donc dire qu'une ligne droite parfaite devra être conservée entre le tronc et les jambes.
- Un élastique placé à 10 cm sous la barre devra être touché par la poitrine.
- Le Lutteur devra exécuter un nombre maximal de tirades en atteignant toujours la pleine extension du coude lors de la descente.

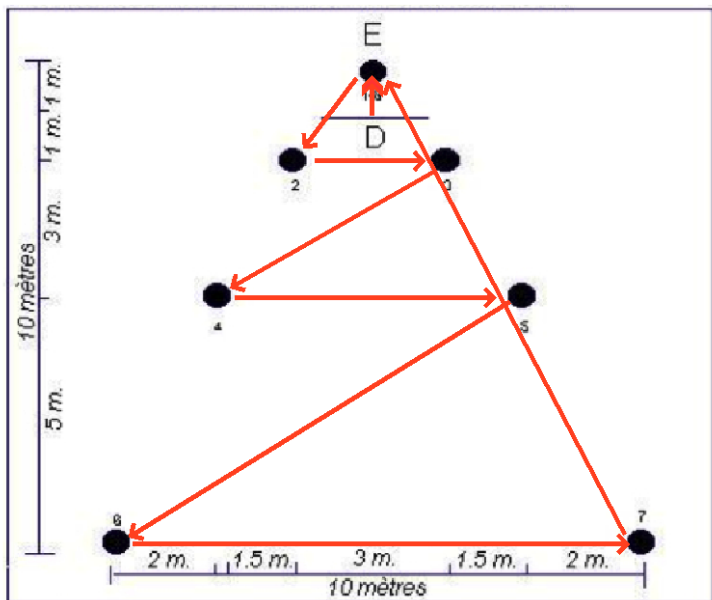
Objectif d'entrée en pôle espoir Font-Romeu minimes:

Garçons : 25 tirages - Filles 20 tirages

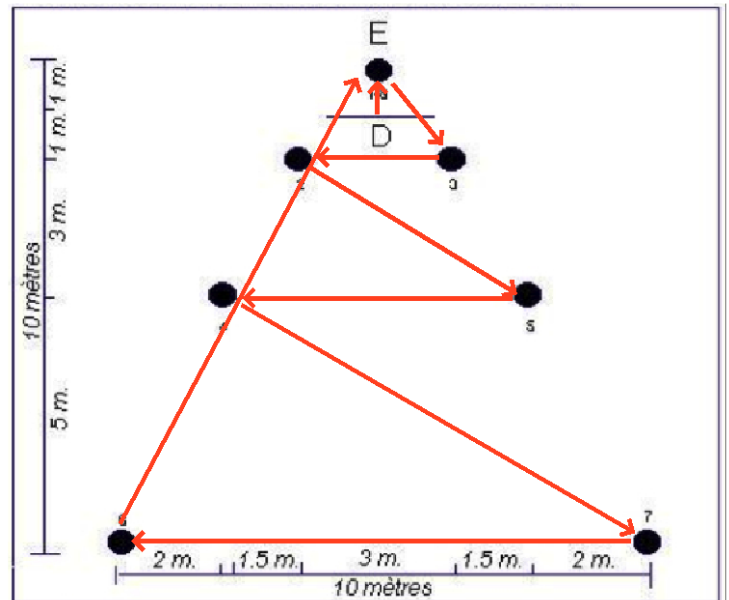
Agilité

Test Delorme 2002





Test main gauche



Test main droite

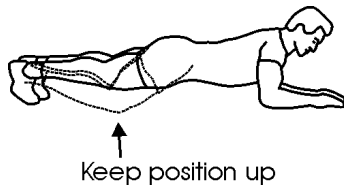
Test permettant de mesurer la vitesse et l'agilité du lutteur.

Directives :

- Le test débute quand le lutteur touche la balle au cône 1 avec la main qui se trouve du même côté que les balles. Par exemple si les balles sont placées à droite, alors le lutteur prendra les balles de la main droite pour les déposer au cône suivant avec la main gauche. Lors des changements de direction, le lutteur devra toujours pivoter en faisant face à son point de départ.
- Concrètement, cela donnerait :
 - Le lutteur sprinte au cône 1 et récupère la balle avec sa main droite
 - Il sprinte ensuite au cône 2 et dépose la balle avec sa main gauche
 - Il sprinte ensuite au cône 3 récupère la balle avec sa main droite et le dépose au cône 4 avec sa main gauche...
- Le chronomètre démarrera dès que la première balle sera attrapée.
- Le chronomètre s'arrêtera lorsque la dernière balle sera déposée sur le cône de départ et que l'athlète n'y touchera plus.
- Si l'athlète échappe une balle et qu'elle tombe de son cône, alors l'athlète devra replacer la balle adéquatement.
- De façon alternée le lutteur aura deux essais avec les balles placées à sa droite et deux essais avec les balles placées à sa gauche.

Objectif d'entrée en pôle espoir : 15 à 16 sec

GAINAGE



Ce test évalue la capacité de maintien postural en planche horizontale.

Directives :

- Le lutteur est positionné face au sol, les orteils et les avant-bras au sol, coudes fléchis à 90°.
- Le lutteur devra maintenir le corps tendu : alignement cheville genou bassin épaule pendant toute la durée du test.
- Le test sera arrêté immédiatement dès la perte de l'alignement.
- On comptabilisera le temps maximum tenu.
- Le test s'arrêtera au bout de 5 min

Objectif d'entrée en Pôle espoir : 3 minutes



Date :

[illegible]