



Informations importantes

Ce document a pour objectif de créer une base de données individuelle de chaque (jeune) joueur durant sa carrière au sein de son club.

Les tests sont réalisés deux fois au cours de la saison : en début d'année (août/septembre) et à la fin de la saison sous la supervision de l'entraîneur et dans le même club.

Les tests sont toujours réalisés dans le même ordre chronologique et toujours dans le même ordre alphabétique du nom des joueurs.

Le club conserve les résultats du joueur dans une base de données. Dans le cas où le joueur est repris dans les sélections provinciales, les données seront communiquées à la Province et à la Fédération (respect de la vie privée, autorisation parents).

De cette façon, tant le joueur que le club, la Province et la Fédération peuvent suivre l'évolution des jeunes athlètes.

Il va de soi que l'entraîneur dispose ainsi aussi d'un outil d'évaluation de son travail.

Joueur se rapporte dans ce document tant à la joueuse qu'au joueur

Contents

	1
Informations importantes	1
1. Taille	5
Objectif	5
Mise en place	5
Procédure	5
2. Taille assise	6
Objectif	6
Mise en place	6
Procédure	6
3. Hauteur une main assise	7
Objectif	7
Mise en place	7
Procédure	7
4. Mesure de la hauteur une main tendue vers le haut	8
Objectif	8
Mise en place	8
Procédure 1	8
Procédure 2	8
5. Mesure de la hauteur deux mains tendues vers le haut	9
Objectif	9
Mise en place	9
Procédure 1	9
Procédure 2	9
6. Envergure	10
Objectif	10
Mise en place	10
Procédure	10
7. Flexibilité	11
Objectif	11

	Mise en place	11
	Procédure	11
8.	Saut Vertical Sans Élan, une main	12
	Objectif	12
	Mise en place	12
	Procédure 1	12
	Lien : https://www.youtube.com/watch?v=iKx5OCaJStQ	12
	Procédure 2	12
9.	Saut Vertical Sans Élan, deux mains (bloc)	13
	Objectif	13
	Mise en place	13
	Procédure 1	13
	Procédure 2	13
10.	Saut Vertical avec élan, 3 pas (élan d'attaque)	14
	Objectif	14
	Mise en place	14
	Procédure 1	14
	Lien : https://www.youtube.com/watch?v=iKx5OCaJStQ	14
	Procédure 2	14
11.	Saut à longueur	15
	Objectif	15
	Mise en place	15
	Procédure	15
12.	Sit Up Test	16
	Objectif	16
	Mise en place	16
	Procédure	16
	Lien :	16
13.	Medecin Ball	17
	Objectif	17
	Mise en place	17
	Procédure	17
14.	Push Up Test	18
	Objectif	18
	Mise en place	18

	Procédure	18
15.	 <u>Sprint 18m</u>	20
	 <u>Objectif</u>	20
	 <u>Mise en place</u>	20
	 <u>Procédure</u>	20
16.	 <u>Sprint Acyclique</u>	21
	 <u>Objectif</u>	21
	 <u>Mise en place</u>	21
	 <u>Procédure</u>	21
	 Lien : https://www.youtube.com/watch?v=cy_8qmrZSA4	21
17.	 <u>Edgren Side-Step Test</u>	22
	 <u>Objectif</u>	22
	 <u>Mise en place</u>	22
	 <u>Procédure</u>	22
	 Lien :	22
18.	 <u>Sapin Test</u>	23
	 <u>Objectif</u>	23
	 <u>Mise en place</u>	23
	 <u>Procédure</u>	23
	 Lien :	23
	Sources	24

1. Taille

Objectif

- Mesurer la taille

Mise en place

- Ruban à mesurer
- Craie
- Equerre
- Tape

Procédure

- La personne à mesurer est dos au mur
- Les talons, les fesses et les épaules en contact avec le mur
- Pieds nu joints
- Les bras pendent, paumes contre les cuisses
- Le regard porte tout droit devant soi
- La personne qui prend la mesure applique une légère traction vers le haut sur le crâne, derrière les oreilles.



Image : Au Canada, le sport c'est pour la vie

2. Taille assis

Objectif

- Mesurer la longueur du haut du corps

Mise en place

- Ruban à mesurer
- Craie
- Equerre
- Tape

Procédure

- La personne à mesurer est assise dos au mur
- Les hanches sont proches du mur
- Regarde tout droit
- Genoux et pieds ensemble, légèrement fléchis
- Les fesses et les épaules reposent contre le sol et le mur
- La personne qui prend la mesure applique une légère traction vers le haut sur le crâne, derrière les oreilles, pour s'assurer que le tronc soit complètement allongé



Image : Au Canada, le sport c'est pour la vie

3. Hauteur une main assise

Objectif

- Mesurer la hauteur une main assise

Mise en place

- Ruban à mesurer
- Craie
- Tape

Procédure

- La personne à mesurer assise dos au mur, la main dominante en haute, face dorsale e la main contre le mur
- Les hanches près du mur
- Le regard porte tout droit devant soi
- Genoux et pieds collés, légèrement fléchis
- Les fesses et les épaules reposent sur le sol et contre le mur
- La personne qui prend la mesure applique une légère traction vers le haut sur le crâne, derrière les oreilles, pour s'assurer que le tronc soit complètement allongé



4. Mesure de la hauteur une main tendue vers le haut

Objectif

- Mesurer la hauteur maximum atteinte avec une main tendue vers le haut

Mise en place

- Vertec : procédure 1
Mur : procédure 2
- Ruban à mesurer
- Craie
- Tape

Procédure 1

- La personne à mesurer est juste avant, presque en dessous du Vertec, la paume de la main dominante dirigée vers le haut
- Genoux et pieds ensemble
- Avec les chaussures

Procédure 2

- La personne à mesurer est face au mur, la paume de la main dominante dirigée vers le haut
- Genoux et pieds ensemble
- Avec les chaussures



5. Mesure de la hauteur deux mains tendues vers le haut

Objectif

- Mesurer la hauteur maximum atteinte avec les deux mains tendues vers le haut

Mise en place

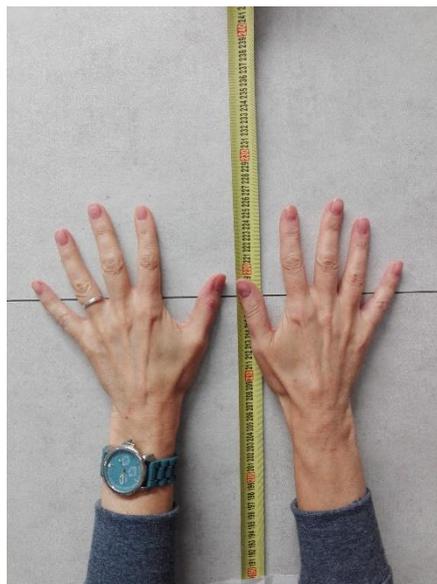
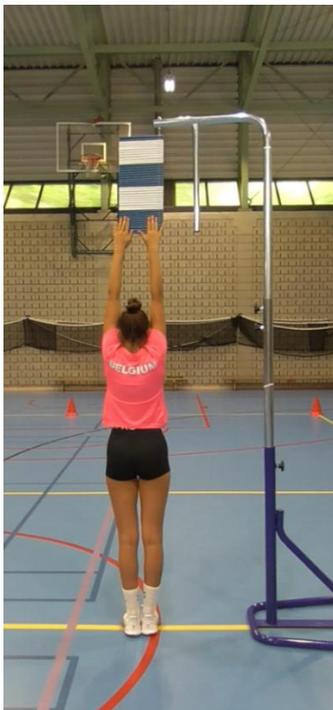
- Vertec : procédure 1
Mur : procédure 2
- Ruban à mesurer
- Craie
- Tape

Procédure 1

- La personne à mesurer juste avant, presque en dessous de Vertec
- Genoux et pieds ensemble
- Doigts ouverts comme pour un bloc
- Avec les chaussures

Procédure 2

- La personne à mesurer est face au mur, les deux mains dirigées vers le haut
- Genoux et pieds ensemble
- Doigts ouverts comme pour un bloc
- Avec les chaussures



6. Envergure



Objectif

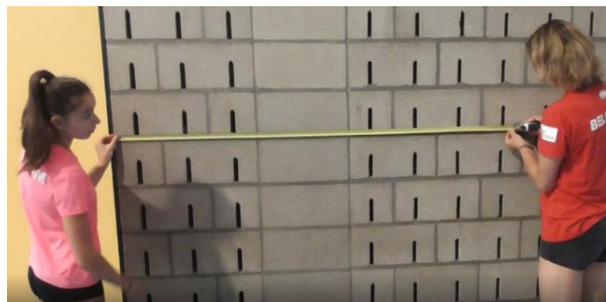
- Mesurer l'envergure latérale des bras

Mise en place

- Ruban à mesurer
- Craie
- Tape

Procédure

- La personne à mesurer est face au mur
- La tête tournée à gauche ou à droite (choix personnel)
- Les deux bras sont étendus latéralement à l'horizontale à la hauteur des épaules, paumes tournées vers l'avant, doigts allongés
- Genoux et pieds ensemble



7. Flexibilité

Objectif

- Mesurer la flexibilité

Mise en place

- Ruban à mesurer ou équerre
- Banc
- Craie

Procédure

- La personne à mesurer est sur le banc
- Genoux et pieds ensemble
- S'incliner vers l'avant
- Plus bas que le niveau du banc : + (p.e. +12cm)
- Moins bas que le niveau du banc - (p.e. -6 cm)



OPTION

- Assis contre mur, pied contre une caisse ou banc
- Marquer niveau « 0 »
- Plus loin que le niveau « 0 » : + (p.e. +12cm)
- En dessous du niveau « 0 » - (p.e. -6 cm)

8. Saut Vertical Sans Élan, une main

Objectif

- Mesurer la puissance du saut vertical

Mise en place

- Vertec (recommandé) ou un outil similaire, procédure 1
- Si pas de Vertec ou similaire, voir procédure 2

Procédure 1

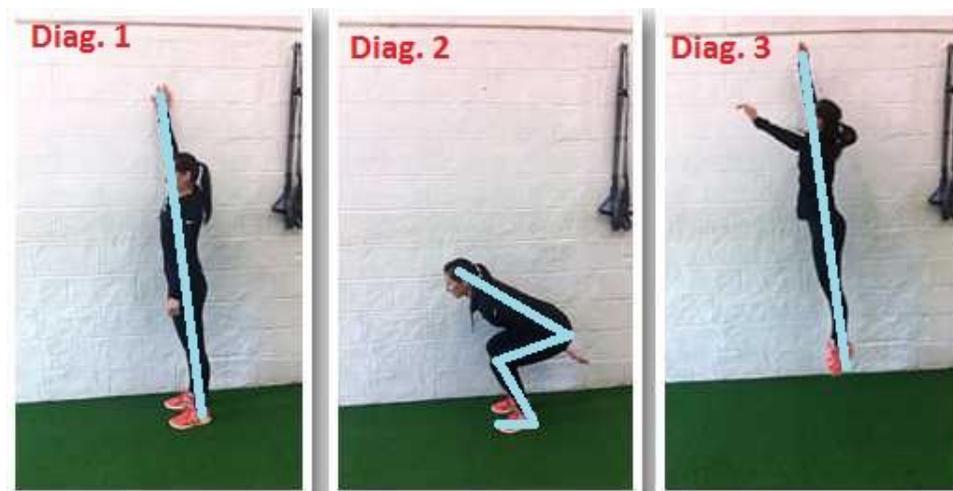
- Le joueur est positionné avec les pieds largeur épaules, orteils parallèles avec la base du Vertec, épaules et hanche exactement en-dessous des lattes du Vertec
- Descendre en contre-mouvement squat 90° dans les genoux, les bras vont vers le bas et vers l'arrière
- **Pas de HOP autorisé !!!**, si oui : essai=perdu
- Toucher les vanes du Vertec avec la main dominante
- Trois essais, le premier test est un essai, les 2 derniers sont à 100%

Le meilleur résultat est pris en considération

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=iKx5OCaJStQ>

Procédure 2

- Droitier : hanche droite vers le mur
- Squat mouvement
- Pas de hop !!!
- Saut
- Craie aux doigts, marque
- Mesurer
- Trois tests, le meilleur compte



9. Saut Vertical Sans Élan, deux mains (bloc)

Objectif

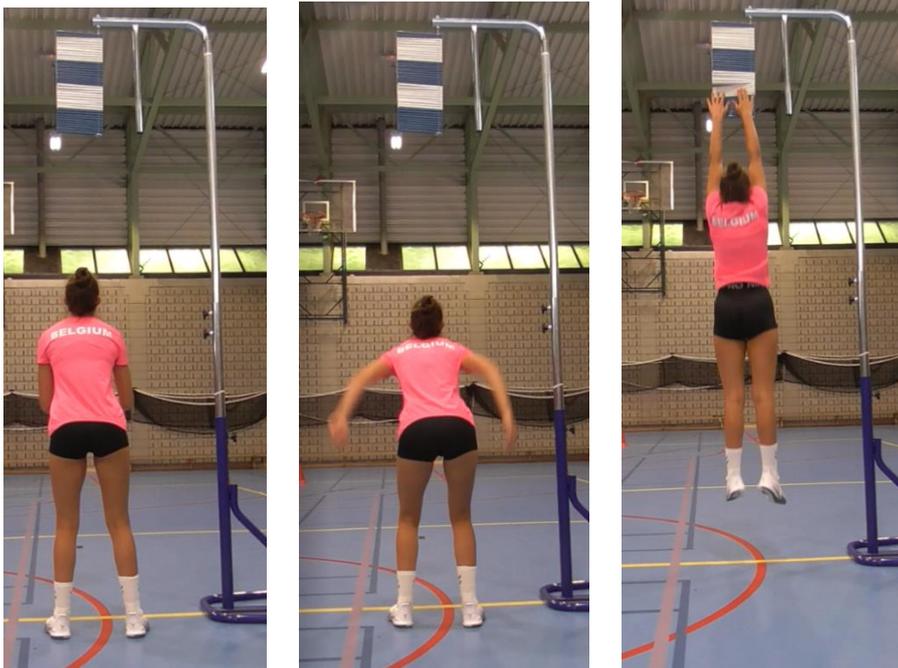
- Mesurer la puissance du saut vertical

Mise en place

- Vertec (recommandé) ou un outil similaire (procédure 1)
- Si pas de Vertec ou similaire, voir alternative (procédure 2)

Procédure 1

- Le joueur est positionné les pieds largeur épaules, orteils parallèles avec la base du Vertec, épaules et hanche exactement en-dessous des lattes du Vertec
- Descendre en contre-mouvement squat 90° dans les genoux, les bras vont vers le bas et vers l'arrière
- **Pas de HOP autorisé !!!**, si oui : essai=perdu
- Toucher les vanes du Vertec avec deux mains
- Trois essais, le premier test est un essai, les 2 derniers sont à 100%
- Le meilleur résultat est pris en considération



Procédure 2

- Face au mur
- Squat mouvement
- Pas de hop !!!
- Saut
- Craie aux doigts, marque
- Mesurer
- Le meilleur résultat est pris en considération

10. Saut Vertical avec élan, 3 pas (élan d'attaque)

Objectif

- Mesurer la puissance du saut vertical avec élan spécifique attaque

Mise en place

- Vertec (recommandé) ou un outil similaire, procédure 1
- Si pas de Vertec ou similaire, voir procédure 2

Procédure 1

- Le joueur est positionné d'une distance du Vertec = élan normale d'attaque
- Exécuter un élan d'attaque spécifique volley
- Exécuter un saut d'attaque à 100%
- Toucher les vannes du Vertec avec la main dominante
- Trois essais, le premier test est un essai, les 2 derniers sont à 100%

Le meilleur résultat est pris en considération

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=iKx50CaJStQ>



Procédure 2

- Le joueur est positionné parallèle au mur
- Exécuter un élan d'attaque spécifique volley en restant parallèle au mur
- Exécuter un saut d'attaque à 100%
- Craie aux doigts, marque
- Mesurer
- Trois tests, le meilleur compte

11. Saut à longueur

Objectif

- Puissance des jambes

Mise en place

- Ruban à mesurer de tailleur
- Craie

Procédure

- Le joueur est positionné les pieds largeur épaules, orteils sur la ligne
- Descendre en contre-mouvement squat 90° dans les genoux, les bras vont en bas et en arrière
- **Pas de HOP autorisé !!!**, si oui : essai=perdu
- Sauter le plus loin possible en tenant le poids du corps vers l'avant (pour ne pas tomber en arrière)
- Mesurer la longueur au point arrière du talon
- Si le joueur tombe en arrière sur les mains, ou s'il ne sait pas tenir son équilibre = essai perdu
- Trois essais, le premier test est un essai, les 2 derniers sont à 100%
- Le meilleur résultat est pris en considération



12. Sit Up Test

Objectif

- Endurance musculaire locale

Mise en place

- Chronomètre

Procédure

- Le joueur : couché sur le dos, les jambes pliées, angle dans les genoux de 90°, pieds au sol tenus par le partenaire
- Le joueur exécute un maximum de « crunchs » complets (toucher les genoux avec les coudes) dans 2 séries de chacune 30 sec
- 1 min de repos entre les séries
- Un seul essai, le résultats est la somme des « crunches » dans les 2 séries

Lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=ldOBkAptuC8>



13. Medecin Ball

Objectif

- Puissance des bras

Mise en place

- Ruban à mesurer
- Craie
- Medecin Ball 2kg-3kg

Procédure

- Le joueur est assis dos au mur, le bassin contre le mur, jambes étendues, pieds joints
- Medecin balle 2 kg pour les filles, 3 kg pour les garçons
- Lancer la balle avec deux mains depuis la position « poitrine »
- Trois essais, le premier test comme essai, 2 et 3 à 100%.
- Le meilleur résultat est pris en considération



14. Push Up Test

Objectif

- Endurance musculaire locale

Mise en place

- Chronomètre
- Ballon de volleyball

Procédure

- Le joueur est en position de pompage, mains écartées largeur épaules
- Le joueur exécute un maximum des « pompes » complètes (toucher la balle avec la poitrine) dans 1 série de 30 sec.
- Un essai, le résultat est le nombre des pompes dans 1 série
- Repos uniquement autorisé en position « up »

Lien

<https://www.youtube.com/watch?v=tuK8MkwflzA>



FVWB – Manuel Tests
Version 1, 2020.09



15. Sprint 18m

Objectif

- Vitesse cyclique

Mise en place

- Chronomètre
- Sur distance de 18m (longueur du terrain de volley) + prévoir 10m supplémentaire pour éviter que le joueur ne doive ralentir avant la ligne d'arrivée
- Cône

Procédure

- Le joueur débute sur la ligne « start », le pied ne dépasse pas la ligne avant le signal « start » (faute)
- Main dominante sur le cône
- Une personne avec le chronomètre sur la ligne « d'arrivée », positionnée latéralement, regardant tout droit
- Arrêter la mesure quand le joueur passe son champ de vision
- Trois essais, le premier test comme essai, 2 et 3 à 100%
- Le meilleur résultat est pris en considération

16. Sprint Acyclique

Objectif

- Vitesse acyclique

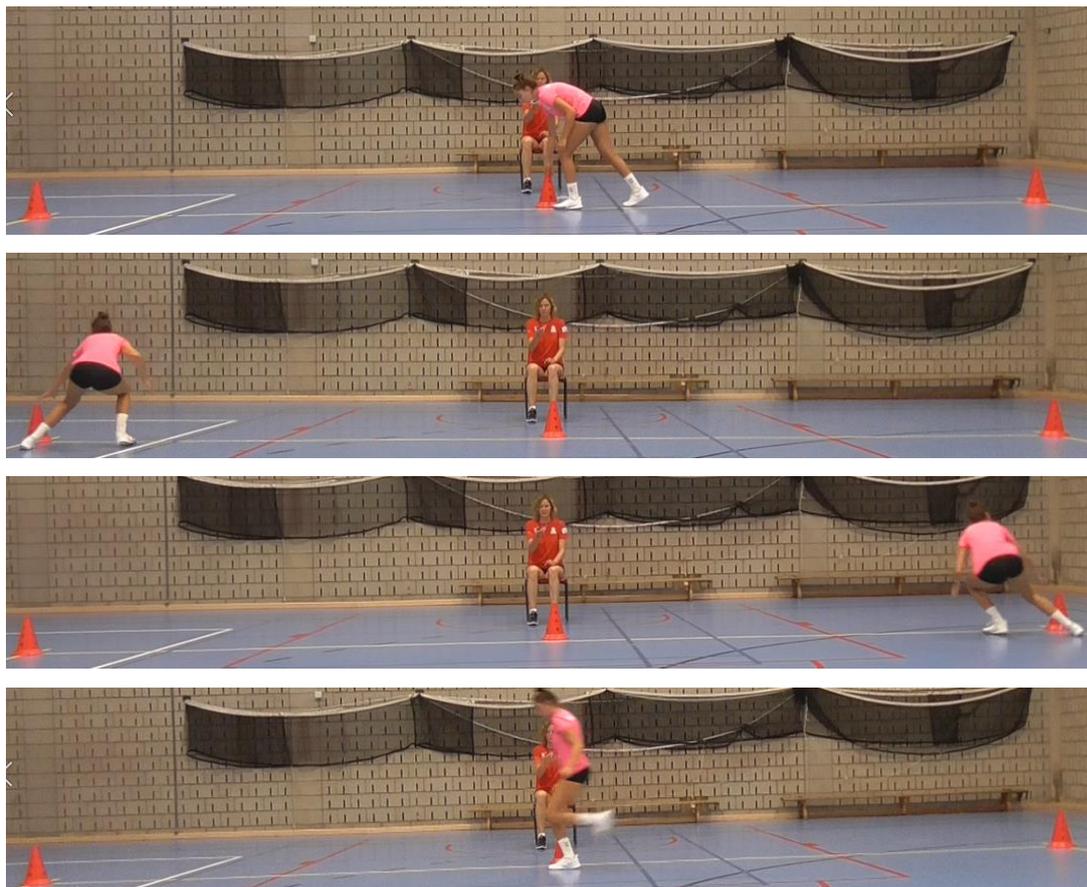
Mise en place

- Chronomètre
- 3 cônes

Procédure

- Mettre 3 cônes sur une ligne, distance de **4.5m** entre les cônes
- Coach avec le chronomètre à la hauteur du cône au milieu
- Coach dit « GO »
- Le joueur commence au cône du milieu, il se déplace vers le cône extérieur à droite (toucher le cône), puis reviens au cône extérieur gauche (toucher le cône) et revient au cône du milieu (passer le niveau)
- Trois essais, le premier test comme essai, 2 et 3 à 100%.
- Le meilleur résultat est pris en considération

Lien : https://www.youtube.com/watch?v=cy_8qmrZSA4



17. Edgren Side-Step Test

Objectif

- Agilité spécifique du bloqueur-central

Mise en place

- Chronomètre
- Tape

Procédure

- Tracer 5 lignes avec du tape A, B, C, D, E. Distances entre les lignes 1m
- Position de départ : pied gauche positionné à gauche de la ligne du milieu (C), le pied droit à droite
- Position du corps : genoux légèrement pliés (position de départ du block)
- Coach dit « GO »
- Déplacement latéral entre A et E pendant 10s (uniquement des pas “chassés” ; pas de pas “croisés”)
- **Ligne E : pied de droite doit dépasser la ligne tout à fait**
- **Ligne A : le pied de gauche doit dépasser la ligne tout à fait**
- Résultats : distance en m dans 1 série de 10 sec
- Faute si le joueur ne dépasse pas la ligne avec le pied. Pénalité (-1m)
- Trois essais, le premier test comme essai, 2 et 3 à 100%.
- Le meilleur résultat est pris en considération
- Partir d’abord à droite (vers E)
- Coach est assis sur une chaise. Position de départ en dehors des marquages « start »
- 2 joueurs (J1 et J2) se situent à chaque ligne des extrémités et disent à haute voix le nombre de mètres passés
- Les chiffres sur les lignes aideront à compter la distance :

A	B	C	C	D	E
				1	2
6	5	4	3		
		7	8	9	10
14	13	12	11		
		15	16	17	18
22	21	20	19		
		23	24	25	26
30	29	28	27		

Lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=JeEln6nxmr4>



18. Sapin Test

Objectif

- Endurance de vitesse

Mise en place

- Chronomètre
- 7 cônes

Procédure

- Mettre les cônes A, B, C, D, E, F, S sur les 2 lignes limitant le terrain de volley (A, D au niveau de la ligne centrale, B et E au niveau de la ligne des 3m, C et F au niveau des 6m (à mesurer) et S au milieu de la ligne de la fin du terrain
- Le joueur démarre de S (start). Il doit toucher chaque cône en revenant chaque fois au S (S est également la fin de parcours).
- Le joueur peut choisir sa technique de déplacement ainsi que sa stratégie, exemple 1 : AS,BS, CS, DS,ES,FS, exemple 2 : CS, BS,AS,DS,ES,FS ou bien une autre

Lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=yTogdzMZFw8>



Sources

Armitage-Johnson, S., Strength Training and Conditioning for Volleyball, ISBN not mentioned, National Strength Coaches Association USA.

Baechle, T.R. (Ed.), Essentials of Strength Training and Conditioning, ISBN 0-87322-694-1

Balyi, I. & Way, R., Le suivi de la croissance : un aspect important du développement à long terme du participant, ISBN 978-0-9812814-1-4

Bayli, I., Way, R., Higgs, C., Long-Term Athlete Development, ISBN 10 0-7360-9218

Brown, L.E., Ferrigno, V.A. & Santana, J.C., Training for Speed, Agility and Quickness, ISBN 0-7360-0239-1

Emma, T., Peak Conditioning Training for Volleyball, ISBN 1-58518-862

Oldenburg, S., Complete Conditioning for Volleyball, ISBN 978-1-4504-5971-6

Reeser, J.C. & Bahr, R., Handbook of Sports Medicine and Science, Volleyball, Second Edition, ISBN 978-1-1192-2702-1

Scates, A. & Linn, M., Complete Conditioning for Volleyball, ISBN 0-7360-0136-0