



# Conseils pour la réalisation des tests techniques

Dans le cadre de l'école de foot et du suivi des jeunes joueurs du club, nous avons mis en place des tests techniques destinés aux catégories U7 à U15. Ces tests, réalisés 3 fois par saison, ont pour objectif d'évaluer les compétences techniques des enfants, de suivre leur progression au fil de la saison, de les motiver et de les fidéliser grâce à un système de diplômes valorisant leurs efforts. Enfin ces informations faciliteront également le passage de témoin entre éducateurs de catégories différentes en renseignant le nouveau coach sur le niveau technique de la nouvelle génération.

Voici quelques consignes pour vous faciliter la mise en place et la réalisation des tests :

## 1. Organisation et préparation

- Pour réaliser les tests, choisissez un jour où la météo est clémente et le terrain en bon état.
- **Planifiez les tests sur plusieurs séances** : il est préférable de ne pas tout regrouper sur une seule séance afin d'éviter la fatigue et d'assurer une évaluation plus juste.
- **Ne réalisez pas les tests en fin d'entraînement** : pour garantir des performances optimales et éviter l'épuisement des enfants, prévoyez-les plutôt en début ou en milieu de séance après un bon échauffement.
- **Anticipez l'installation du matériel** : chaque test nécessite un espace spécifique et du matériel (crayons, feuilles de résultats imprimées, chronomètre, cônes, ballons...). Assurez-vous d'avoir tout le nécessaire avant le début de la séance.
- **Prévoyez d'être au moins deux éducateurs** : l'un peut donner les consignes et surveiller l'exécution des exercices pendant que l'autre prend les mesures et note les résultats. Vous pouvez éventuellement faire 2 tests en parallèle.

## 2. Déroulement des tests

- **Échauffement obligatoire** : avant de commencer, prévoyez un échauffement adapté d'environ 10 minutes pour éviter les blessures et préparer les joueurs aux exercices techniques.
- **Explication claire des consignes** : prenez quelques minutes pour expliquer aux enfants l'intérêt de ces tests et les diplômes. Une démonstration par un coach ou un joueur peut être utile en début de chaque exercice et répondre aux questions des enfants.
- **Encouragez et valorisez chaque enfant** : l'objectif est de motiver les jeunes et de les aider à progresser. Veillez à ce que chacun se sente impliqué et soutenu, peu importe son niveau.
- **Chronométrage et notation rigoureux** : utilisez un chronomètre fiable et notez soigneusement les résultats l'aide des fichiers pdf imprimés. Reportez les ensuite dans le fichier *Excel* prévu à cet effet qui sera renvoyé à l'adresse mail du club. Les données collectées permettent de suivre la progression des joueurs et de leur attribuer leur diplôme en fin de saison.



### 3. Gestion du temps et des sessions

- **Ne pas précipiter les tests** : accordez suffisamment de temps aux joueurs pour bien exécuter chaque test.
- **Adapter le nombre de passages selon le groupe** : si vous avez un grand nombre d'enfants à évaluer, envisagez de les répartir en petits groupes et de faire passer les tests sur plusieurs séances ou faites 2 exercices en parallèle si vous êtes suffisamment d'éducateurs.
- **Remonter les résultats au club** : les données collectées permettront d'améliorer les tests et d'adapter leur niveau mais aussi de suivre la progression des joueurs et de leur attribuer leur diplôme en fin de saison. Veillez à renseigner correctement les résultats des tests dans le fichier *Excel* (les notes se calculent automatiquement)

**Vous trouverez ci-dessous un lien pour un questionnaire de satisfaction concernant ces tests. Merci de prendre quelques minutes pour y répondre :**

<https://forms.gle/jYxkbaPLZW1ng2VH9>



Votre rôle est essentiel dans la mise en œuvre de ces tests et de leur réussite. Merci pour votre engagement et votre implication dans ce projet de structuration de l'école de foot ! ⚽💪

Si vous avez des questions ou des suggestions d'amélioration, n'hésitez pas à nous en faire part.