



TESTS TECHNIQUES U7 À U15

FFM La Romaine

Introduction

La mise en place de tests techniques réguliers allant des U9 aux U15 permet de structurer l'évolution des jeunes joueurs, de favoriser la motivation et la progression et au final de fidéliser les plus jeunes.

Les tests proposés reposent sur 3 grands principes :

1. **Mêmes tests pour toutes les catégories (F et G) :** tous les joueurs, garçons et filles, passent les mêmes exercices techniques, quel que soit leur âge ou leur catégorie, assurant ainsi une évaluation équitable et uniforme de leurs compétences sportives. Cela peut également renforcer la cohésion entre les différentes catégories d'âge du club en particulier si la dernière série de tests est réalisée en même temps (par exemple lors de l'AG).
2. **Les tests doivent être réalisés à trois reprises au cours de la saison :** en septembre, à la reprise et en fin de saison, permettant de suivre l'évolution de chaque joueur et de mesurer les progrès sur une année. Le responsable de chaque catégorie a la charge de les organiser et de remonter les résultats. Il peut ainsi identifier les progrès réalisés ou les domaines nécessitant des améliorations.
3. **Mise en place de diplômes de niveau :** le but est de fidéliser les enfants en leur donnant des objectifs concrets (atteindre le niveau supérieur), en valorisant leur progression et en créant un lien émotionnel avec le club. Les diplômes servent aussi à informer les parents de l'évolution de leur enfant, ce qui peut favoriser une meilleure relation entre les parents et le club.

Ce livret présente les 4 exercices techniques proposés et les diplômes qui seront délivrés par le club **à tous ses jeunes licencié.e.s quelle que soit leur réussite aux exercices.**

Un fichier *Excel* mis à disposition des entraîneurs permet de saisir les résultats aux tests de chaque licencié(e) et de calculer automatiquement les notes à chaque exercice et la moyenne générale à partir de laquelle sera délivré un diplôme.

Exercice 1 : sprint 30 m avec ballon

Objectifs de l'exercice

- Améliorer la vitesse de sprint sur une distance plus longue tout en maintenant un contrôle optimal du ballon ;
- Évaluer leur capacité à allier vitesse et maîtrise technique sur une distance accrue ;
- Maintenir une vitesse élevée tout en contrôlant le ballon sur une distance plus longue.

Préparation de la séance :

- Prévoir un chronomètre pour mesurer les temps (et un décamètre ou un télémètre laser) ;
- Choisir un terrain plat et matérialiser un couloir de 1,5 m de large et 30 mètres de long avec 4 cônes.
- Préparer 3 ballons au niveau du départ.

Déroulement de la séance :

- Chaque joueur effectue un sprint de 30 mètres avec conduite de balle.
- 2 essais par joueurs , laisser 1 minutes minimum de récupération entre deux passages
- Faux départ = essai invalidé ;
- Le joueur passe la ligne avant le ballon = essai invalidé ;
- Le meilleur temps est reporté dans le fichier *Excel* d'évaluation qui calculera automatiquement la note selon la formule suivante (avec le temps en seconde) :

$$\text{Note} = \begin{cases} 20 & \text{si temps} < 5,7 \text{ s} \\ 10 & \text{si temps} > 16,5 \text{ s} \\ 18,5 - 0,5 \times \left\lfloor \frac{\text{temps} - 6,9}{0,6} \right\rfloor & \text{sinon} \end{cases}$$

N.B. : La fonction $\lfloor x \rfloor$ arrondit toujours vers l'entier inférieur le plus proche.

Exercice 2 : jongles

Objectifs : Évaluer les performances des joueurs en jonglerie statique.

S'entraîner aux jongles en football améliore le toucher de balle, la coordination et l'équilibre, tout en développant la concentration et la patience. Cet exercice favorise l'usage des deux pieds, facilite le contrôle des ballons aériens et améliore la fluidité les enchaînements techniques. Bien que peu utilisé en match, les jongles restent essentiels pour affiner la maîtrise du ballon et la technique individuelle.

Déroulement de la séance :

- Chaque joueur dispose de 3 essais pour réaliser le maximum de jongles ;
- Départ avec le ballon au sol ;
- Chaque joueur effectue des séries de jongles statiques, peu importe le pied utilisé, changement de pied et reprises (genou, tête...) autorisées ;
- Noter le nombre de jongles réalisés.

Nombre de jongles	Note
≤ 10	10
≤ 15	10,5
≤ 20	11
≤ 25	11,5
≤ 30	12
≤ 35	12,5
≤ 40	13
≤ 45	13,5
≤ 50	14
≤ 55	14,5
≤ 60	15

Nombre de jongles	Note
≤ 65	15,5
≤ 70	16
≤ 75	16,5
≤ 80	17
≤ 85	17,5
≤ 90	18
≤ 95	18,5
≤ 100	19
≤ 105	19,5
> 105	20

TABEAU 1 – Correspondance entre le nombre de jongles et la note

Exercice 3 : passes

Objectifs de l'exercice :

- Développer la précision des passes en visant une ouverture restreinte ;
- Améliorer le contrôle du ballon sous contrainte de touches limitées ;
- Travailler la gestion de la pression et la progression dans la difficulté ;
- Améliorer la précision des passes à différentes distances ;
- Développer la maîtrise des touches de balle avant la passe ;
- Renforcer la concentration et la gestion du stress sous pression.

Préparation de la séance :

- Prévoir un décamètre ou un télémètre laser ;
- Choisir un espace dégagé avec une surface plane ;
- Placer 2 piquets espacés de 1,2 m ;
- À des distances de 3, 5, 7, 9, 12, 15, 20, 25, 30 et 35 mètres, installer 2 cônes espacés de 4 m (voir schéma 1) ;
- Expliquer aux joueurs l'importance de la précision des passes et du contrôle du ballon ;
- Préparer 3 ballons au niveau de chaque zone (ou s'assurer que les ballons reviennent vers l'éducateur).

Déroulement de la séance :

1. Le joueur commence dans la zone 1 (3 m - 5 m). L'éducateur, situé en début de zone (dans ce cas avant la ligne de 3 m), lui adresse une passe simple à ras de terre et dans les pieds et se retire rapidement de l'axe. Le joueur tente de passer le ballon entre deux cônes espacés de 1,2 m (dans ce cas la passe est considérée comme réussie) ;
2. Le joueur doit réussir 3 passes par zone. S'il réussit ses 3 passes il passe au palier suivant et le coach monte également dans la zone suivante pour adresser sa passe ;
3. Trois touches de balle maximum par essai (passe du joueur comprise). Si le joueur sort de la zone il est éliminé.
4. En cas d'échec, le joueur dispose d'un joker et peut tenter trois essais supplémentaires dans la même zone ;
5. Si, après avoir utilisé son joker, il échoue à nouveau, il est éliminé ;
6. Piquet rentrant = passe validée, piquet sortant = passe invalidée ;
7. Pas de limite de temps ;
8. Les points accordés correspondent à la dernière zone validée (voir tableau 2).

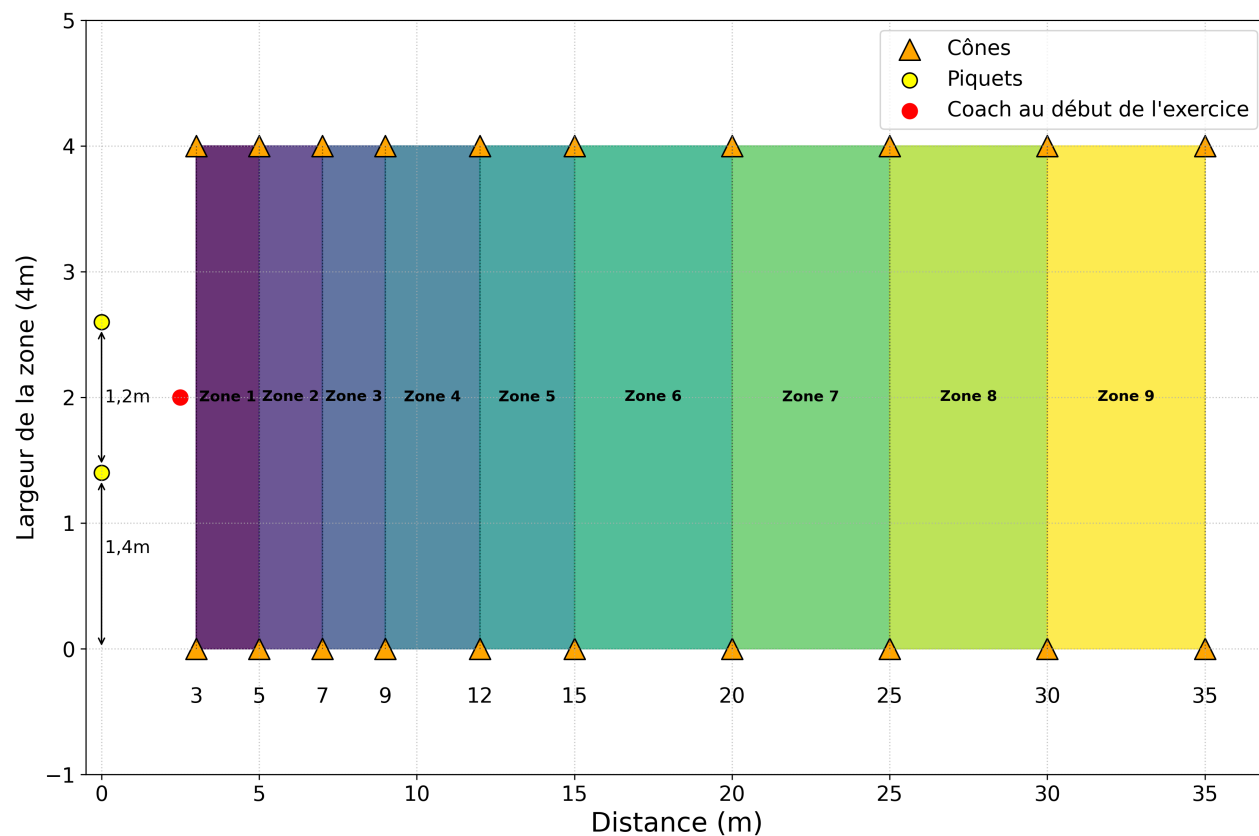


FIGURE 1 – Schéma de l'exercice de passe

Palier	Distance	Note
Zone 1	3 m - 5 m	10
Zone 2	5 m - 7 m	12
Zone 3	7 m - 10 m	14
Zone 4	10 m - 12,5 m	16
Zone 5	12,5 m - 15 m	17
Zone 6	15 m - 20 m	18
Zone 7	20 m - 25 m	19
Zone 8	25 m - 30 m	19,5
Zone 9	30 m - 35 m	20

TABEAU 2 – Tableau des zones de passe et des notes correspondantes

Exercice 4 : test de Rabin

Objectifs de l'exercice :

- Améliorer la maîtrise du ballon en situation de dribble complexe.
- Développer l'agilité et la vitesse de réaction en condition dynamique.
- Travailler la conduite du ballon sous pression.

Préparation de la séance :

- Installer un parcours en forme de 8 avec des plots, en s'assurant que les distances entre les plots sont respectées (voir figure 2);
- Expliquer les objectifs de l'exercice et montrer comment naviguer correctement autour des plots;

Déroulement de la séance :

- Le joueur doit conduire le ballon autour des plots en suivant le parcours en forme de 8 (aller en pointillés bleus et retour selon les pointillés jaunes sur la figure 2).
- Chaque passage est chronométré, et le meilleur temps sur 3 tentatives est retenu.

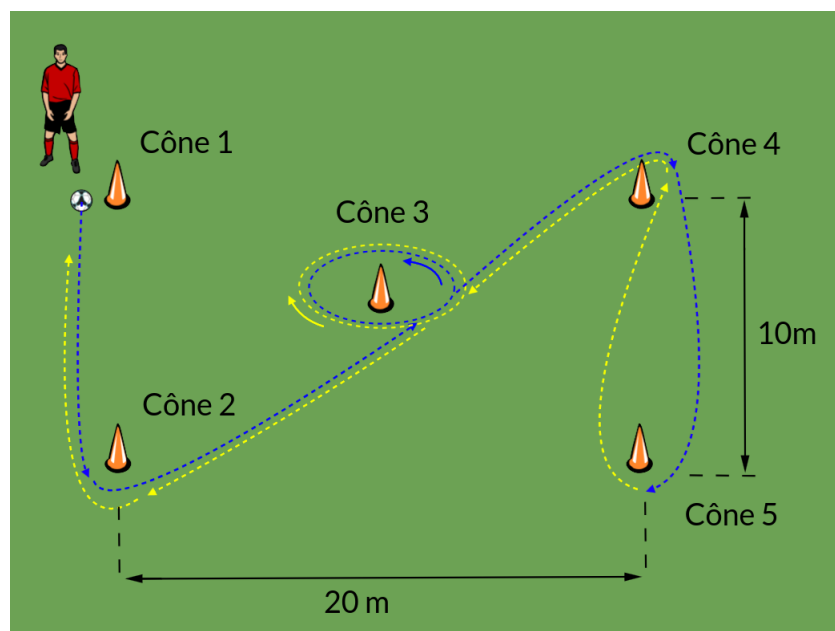


FIGURE 2 – Schéma de l'exercice de Rabin

La note est calculée en fonction du temps, avec un maximum de 16 secondes pour obtenir 20. Chaque palier de 2 secondes supplémentaires correspond à une baisse de 0,5 point, jusqu'à un maximum de 55 secondes où la note est bloquée à 10.

Remise d'un diplôme

À l'issue de la saison, chaque joueur.euse reçoit un diplôme en fonction de la moyenne obtenue aux exercices, valorisant ses efforts et ses performances, et renforçant sa motivation pour continuer à progresser. Les diplômes obtenus offrent une visibilité concrète des progrès réalisés, rassurant ainsi les parents sur la qualité de l'encadrement. Chaque diplôme valide un ensemble de compétences et renforce la confiance en soi de l'enfant. De plus, un suivi personnalisé de son évolution saison après saison permet à l'enfant de se sentir encadré et valorisé. Enfin, l'existence de niveaux de progression crée une vision à long terme, incitant l'enfant à rester motivé pour franchir chaque étape de son parcours au sein du club.

Les parents et les enfants peuvent trouver plus facile de comprendre et de se motiver avec un système basé sur des distinctions de couleur (Bronze, Argent, Or), qui sont plus directement liées à la performance, mais le club a choisi pour valoriser chaque étape de la progression un système de grades inspiré de la Rome antique :

Titre (niveau)	Moyenne obtenue aux tests
Gladiateur	$10 \leq \text{note} < 12$
Légionnaire	$12 \leq \text{note} < 14$
Centurion	$14 \leq \text{note} < 16$
Sénateur, Sénatrice	$16 \leq \text{note} < 18$
Imperator, Impératrice	$18 \leq \text{note} \leq 20$

Ce système met en avant l'**identité du club** de La Romaine et peut créer un lien plus fort entre les jeunes joueurs et le club, car ils sentent qu'ils font partie d'un héritage et d'une tradition. Le club se démarque ainsi des autres clubs de football qui peuvent utiliser des noms plus génériques (ballons, étoile...) et ces grades reconnaissables donnent une image moderne et unique du club, permettant d'**attirer** de nouveaux joueurs tout en **fidélisant** les actuels, chaque saison augmentant l'envie de revenir pour atteindre les niveaux supérieurs.

Dernier atout de ces diplômes, ils permettent de renforcer la présence et la participation des parents : les remises de diplômes peuvent en effet être réalisées lors de l'AG ou lors de moments conviviaux ce qui outre d'assurer un minimum de présence des parents et des licencié.e.s renforce le lien entre les familles et le club.







