

Nous souhaitons aborder dans cette 4eme lettre la notion d'évaluation à l'entraînement. C'est un point très important dans la conception et la pertinence d'une planification. L'évaluation est construite sur des principes qu'il est nécessaire de respecter .

L'évaluation

L'évaluation initiale voir diagnostique: C'est un état des lieux voir un bilan de compétences au sujet des patineurs à entraîner. On détermine à ce moment les points forts ou faibles de ses patineurs. De cette évaluation, l'entraîneur construira ses programmes. Pour construire cette phase, il est important pour un entraîneur de se construire des outils au vu des qualités qu'il cherche à développer.

L'évaluation en cours de cycle dite intermédiaire ou formative: Cette évaluation consiste à reprendre les tests effectués lors de l'évaluation initiale et de confirmer le travail en cours. Cette évaluation est plus orientée sur une évaluation du travail proposé plus que sur une évaluation du patineur, elle est formatrice pour l'entraîneur.

L'évaluation finale : cela revient à contrôler l'effet d'un programme d'entraînement.

Les domaines d'évaluation

Ces domaines sont les mêmes quelque soit l'âge et le niveau. La seule différence et pas des moindres étant la part que prend chacun d'eux dans la performance. Il serait utopique de croire que chacune correspond à un pourcentage identique tout au long d'une carrière ou d'une saison.

Nous déterminons 5 domaines pour définir la performance en roller (toutes ces analyses sont bien sur restées sur un plan global)

Domaine physiologique : cad son potentiel cardiaque et musculaire. Ce paramètre comprend la souplesse, la tonicité, le potentiel énergétique etc...

Domaine technique : coordination cad la capacité du patineur à être efficace lors de son geste technique. Un patineur peut avoir un fort potentiel énergétique s'il retranscrit de façon inefficace sa force sur ses patins, il y aura une déperdition et un manque d'efficacité. Certes au fil de l'entraînement ce patineur augmentera son potentiel énergétique mais il sera toujours en deçà de ses capacités si sa technique n'observe pas quelques règles de base. Il ne faut pas confondre technique et technicisme. Le technicisme consistant à adopter à la lettre la technique de l'élite alors que la technique consiste à suivre des règles mécaniques de base.

Domaine tactique : chaque effort nécessite une gestion en terme d'intensité, on peut appeler cette notion la tactique de l'effort. Notre discipline se pratique en groupe ou seul mais il y a toujours une notion de tactique de trajectoire ou de tactique d'effort au vu des adversaires etc...

Domaine psychologique : point bien délicat à gérer. Le secteur psychologique prend une part très importante dans la performance mais il se manifeste sous une multitude de facette selon les individus.

Domaine technologique : cad le matériel utilisé. Le choix à faire selon le matériel.

Les tests

Un test est un guide qui permet tout au long de l'entraînement d'évaluer le travail effectué. Un test doit être pertinent, il doit répondre à des objectifs bien précis. Il doit être facilement réalisable et qui plus est facilement réutilisable.

A chaque mise en place d'un test d'évaluation, il faut y référer les domaines de performance. Nous allons vous proposer différents tests vous permettant d'évaluer vos patineurs dans ces différents domaines.

Pour le domaine technique

A cette étape, l'entraîneur doit se construire une grille d'évaluation qui servira lors de l'évaluation initiale mais aussi lors de l'évaluation finale.

Cette grille d'évaluation est adaptable sur plusieurs niveaux de patineurs, le tout étant de modifier ensuite les exigences en termes de vitesse d'exécution. Ces tests peuvent être effectués toujours à la même vitesse sur plusieurs répétitions ou sur une vitesse variable afin d'évaluer le patineur sur son potentiel technique à faible vitesse comme à vitesse élevée.

La notion de vitesse est pour notre discipline est un point important d'évaluation.

Tableau déterminant les qualités techniques chez un jeune patineur

| | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Sait il sauter à 1 ou deux pieds (à quelle hauteur, selon mon évaluation j'augmente au non ma hauteur) | Sait il se retourner (à quelle vitesse) | Sait il s'accroupir (pieds à plat ou non, les deux pieds ou non) | Sait il patiner sur un pied (à l'endroit et/ou à l'envers) | Sait il slalomer sur un ou deux pieds |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|

Tableau déterminant les qualités techniques chez un jeune compétiteur

| | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| Sait il entrer dans un peloton par la droite Sait il entrer dans un peloton par la gauche | Sait il sortir d'un peloton rapidement et accélérer | Sait il aisément évoluer sur un parcours d'agilité regroupant saut, retournement équilibre | Sait il doubler partout sur une piste (intérieur /extérieur/virage /lignedroite) | Sait il slalomer dans un peloton | Sait il prendre un départ de vitesse |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|

L'entraîneur lors de sa séance d'évaluation initiale doit faire évoluer ses patineurs sur des exercices lui permettant d'observer ces points techniques.

Il évalue le niveau de ses patineurs puis il crée des exercices avec pour objectif de faire progresser ces patineurs sur les points défaillants.

L'évaluation intermédiaire et l'évaluation finale se feront à l'aide de ces mêmes tableaux où l'entraîneur évaluera les progrès effectués. Lors de l'évaluation intérimaire, l'entraîneur devra évaluer le travail restant à produire et les modifications à apporter sur les exercices afin d'atteindre les objectifs de son cycle.

Lors de ces évaluations, l'entraîneur reprendra toujours le test initiale dans les mêmes conditions (c'est le point impératif d'une évaluation), on parle de protocole à reproduire à l'identique lors de chaque évaluation.

Par le biais de ces tableaux, l'entraîneur évalue les qualités techniques de ces patineurs. Les qualités techniques à évaluer sont diverses et variées, nous vous avons proposé un tableau à

titre d'exemple mais il peut y être ajouté un bon nombre de critères.

Pour le domaine physiologique

Dans ce domaine l'évaluation initiale est nécessaire. Nous aborderons l'évaluation du potentiel énergétique (cardiaque) laissant de côté le domaine musculaire puisqu'une prochaine lettre abordera le thème de la musculation.

Nous séparerons l'évaluation énergétique en deux domaines : l'évaluation de terrain et l'évaluation en laboratoire. En fin de lettre vous pourrez télécharger l'interview de Dominique SANCHIS qui revient sur les tests de VO2 en laboratoire.

Dans ce chapitre, nous souhaiterions plus nous centrer sur des tests de terrains que nous avons mis en évidence sur les différents stages nationaux, parfaitement reproductibles à tous niveaux et permettant de déterminer les références de chacun dans différents domaines. Ces tests sont des tests d'évaluation et non pas des outils de travail. Ils permettent de savoir à quel niveau les patineurs évoluent.

Test d'évaluation basé sur le temps (chrono) et la distance

| 50m départ arrêté et/ou départ lancé | 100m départ arrêté et/ou départ lancé | 200m lancé soit le plus souvent un tour lancé sur piste | 5km contre la montre voir 12mn | 10km contre la montre voir 12mn |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ce test permet de déterminer des qualités de vitesse chez le patineur</p> <p>Il peut se faire avec un signal ou un départ libre, ceci afin d'évaluer les qualités de vitesse de réaction.</p> <p>Par ce test, on évalue les qualités explosives, de vitesse mais sur les rollers. Il y a bien sûr de nombreux autres tests pour évaluer ces qualités sans les rollers</p> | <p>Ce test permet d'évaluer aussi des qualités de vitesse mais sur une plus grande distance.</p> <p>Combinaison de la notion de vitesse pure avec une notion d'endurance de vitesse.</p> | <p>Ce test est très prisé chez les patineurs, les temps sont souvent proches entre les fondeurs et les sprinters ;</p> <p>Un rappel : la vitesse est un élément primordiale de la performance en roller, il est très important de la travailler dès le plus jeune âge et tout au cours de la saison.</p> | <p>Benjamins et minimes 1 en stages nationaux et régionaux</p> <p>Test permettant de connaître le potentiel aérobie sur un plan général . Ce test permet de déterminer la distance qu'un patineur est capable de parcourir en contre la montre avec une notion de régularité..</p> <p>L'objectif étant que la distance entre l'évaluation initiale et l'évaluation finale augmente.</p> | <p>A partir de minime 2 en stages nationaux et régionaux</p> <p>Test permettant de connaître le potentiel aérobie</p> |

Il est important de noter que pour tout ce qui est test en vitesse lancé, le patineur doit être à son maximum de vitesse lorsqu'il passe la ligne, il ne doit pas se lancer juste au passage de la ligne, il doit être au max lors du passage.

Les tests d'évaluation du potentiel aérobie sont encore plus instructifs s'ils sont faits avec des cardiofréquences-mètre. **Cet outil permet de connaître à quel moment le patineur était dans le rouge.** On considère la notion de distance pour ce test comme une évaluation du potentiel et l'utilisation du cardiofréquence mètre comme des informations pour construire l'entraînement par la suite.

La distance brute ne sert qu'à évaluer, les informations du cardio servent à construire l'entraînement. **L'important est de toujours considérer la notion de temps et de distance.** Faire ce test sur un circuit de 300/400m permet d'avoir les temps au tour et avec les cardio on enregistre toutes les fréquences cardiaques, on trace la courbe d'évolution. En corrélant les temps et les FC, on détermine les vitesses sur lesquelles le patineur doit travailler pour progresser.

Ces tests ne sont qu'une adaptation des tests plus connu sous le nom de LEGERBOUCHER ou autre.

Vos patineurs seront amenés à reproduire ces tests en stage nationaux ou régionaux, je vous incite à les reproduire dans vos clubs afin de pouvoir vous en servir comme outil d'évaluation et de travail. Nous sommes à votre disposition pour vous guider dans ces évaluations.

Pour le domaine tactique

L'évaluation dans ce domaine ne peut être que suggestive. La meilleure évaluation reste lors d'une compétition en utilisant la vidéo. On filme en évaluation initiale le patineur lors d'une compétition sans aucune consigne. On analyse sa prestation seul, on travaille sur le sujet avec lui et lors de l'évaluation finale on le filme à nouveau afin de déterminer l'évolution.

L'étape de formation pouvant être la visualisation avec lui de ses prestations.

Un domaine tactique dans lequel l'entraîneur a un mode d'évaluation direct consiste à évaluer la gestion de l'effort. Mon athlète est-il capable de gérer son effort en terme d'intensité. Il fait un CLM sur 10/15trs où le patineur est seul, la consigne étant de toujours être au même rythme. Rare sont ceux qui réussissent à conserver le rythme demandé, alors que la gestion de l'effort est primordial dans la performance. Ce test est reproductible à souhait avec la possibilité d'augmenter progressivement la distance à parcourir.

Pour le domaine psychologique

On pourrait croire que dans ce domaine c'est la construction de tous les jours qui forge un mental ou pas. Mais un potentiel psychologique peut aussi être évalué.

Grille permettant l'évaluation psychologique, cette grille est un outil certes pas aussi fiable que les autres outils mais elle permet tout de même de déterminer l'engagement de l'athlète dans son entraînement.

| | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------|----------------------------------|
| Va t il au bout de ses efforts | Demande t il toujours une série de plus | Se plaint-il toujours | Va t il jusque 'a la fin de l'échauffement | Est il souriant, même a l'effort |
|--------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------|----------------------------------|

Un autre test sur la perception personnelle de l'intensité d'un exercice. Il permet de déterminer un état de fatigue mais aussi dans quelques cas des informations sur le profil du patineur .

On demande chaque jour au patineur d'évaluer la difficulté d'un exercice selon une échelle de valeur (très facile, facile, moyen, difficile, très difficile). Entre l'estimation de difficulté de l'entraîneur et l'évaluation de l'athlète, on est souvent très surpris.

Cette lettre avait pour objectif de vous donner des tests de terrain mis en place à tout niveaux afin de vous aider à évaluer vos patineurs. Si vous avez des questions sur le sujet n'hésitez pas à nous contacter.

Ci joint interview de **Dominique SANCHIS**, membre du Comité Européen Course

[Téléchargez l'interview](#)

[Téléchargez la VO2](#)

[Téléchargez la deuxième partie de la VO2](#)

Ci joint des exemples de test d'évaluation

Test de RUFFIER

Ce test se déroule en 3 étapes

Après être resté allongé environ 5 minutes au calme : prendre son pouls (P1)

Réaliser 30 flexions complètes sur les jambes, bras tendus et pieds bien à plat sur le sol, en 45 secondes

Prendre son pouls juste après (P2)

Se rallonger et reprendre son pouls 1 minute après la fin de l'exercice (P3)

Indice Ruffier = $(P1 + P2 + P3) - 200 / 10$

Indice Dickson = $((P2-70) + 2(P3-P1))/10$

L'indice de DICKSON est bien plus fiable que l'indice de RUFFIER, car si un sujet est un peu trop émotif, il peut avoir une fréquence cardiaque de base (P1) trop rapide, son indice sera dès le départ un peu tronqué et son score sera peu favorable. Cet indice permet de comprendre au moins deux notions. Les sportifs ayant un bon entraînement ont leur fréquence cardiaque qui se ralentit au fil des mois.

Les personnes ayant spontanément une fréquence cardiaque basse sont avantagées et présentent une meilleure aptitude à l'effort

Indice de Ruffier :

Indice < 0 = très bonne adaptation à l'effort

$0 < \text{indice} < 5$ = bonne adaptation à l'effort

$5 < \text{indice} < 10$ = adaptation à l'effort moyenne

$10 < \text{indice} < 15$ = adaptation à l'effort insuffisante

$15 < \text{indice}$ = mauvaise adaptation à l'effort - bilan complémentaire nécessaire

Indice de Dickson :

Indice < 0 = excellent

$0 \text{ à } 2$ = très bon

$2 \text{ à } 4$ = bon

$4 \text{ à } 6$ = moyen

$6 \text{ à } 8$ = faible

$8 \text{ à } 10$ = très faible

$10 < \text{indice}$ = mauvaise adaptation

De plus, les chiffres obtenus permettent une analyse supplémentaire :

P1 doit diminuer avec un entraînement en aérobie (travail foncier);

P2 ne doit pas dépasser $P1 + 1/2 P1$ pour un sujet entraîné (adaptation à l'effort);

P3 ne doit pas dépasser $P1 + 10$ (récupération)

Remarques

- 1 La meilleure méthodologie consiste à porter un cardiofréquence metre durant le test pour obtenir la fréquence instantanée sans risque d'erreur liée à la prise manuelle du pouls
- 2 Ce test et son interprétation s'appliquent aux adultes ; pour les enfants, dont la fréquence cardiaque de base est plus élevée, une interprétation adaptée est nécessaire.

Test de COOPER / VoMax / VMA

C'est un test de terrain qui consiste à courir sur une piste d'athlétisme la plus grande distance possible en 12 minutes (D). Attention ! Ce test n'est pas un test d'endurance et peut s'avérer dangereux au niveau cardiaque si le sujet n'est pas entraîné. Il est donc réservé aux coureurs expérimentés comme contrôle de leur forme du moment !!

Effectuer un bon échauffement avant. A répéter après chaque cycle pour évaluer votre progression. On peut ainsi tirer le VO2 Max avec le calcul suivant :

$$VO2Max = 22,351 \times D - 11,288$$

Le **VO2max** (Débit maximale d'oxygène consommé lors d'un effort , les athlètes de haut-niveau allant jusqu'à 90 ml/min) est exprimé en millilitres par minute et par kilo (ml/min.kg)
Son calcul à partir du test COOPER est approximatif.

Il est également possible de calculer un autre indice utile pour l'entraînement ,
la **vitesse** maximale aérobie (VMA) qui est exprimée en km/h . $VMA = VO2Max / 3, 5$

Test de LUC LEGER

Cette technique s'effectue sur piste.

Disposer des marques tous les 50 mètres le long de la piste. Il faut courir selon un rythme régulier marqué par des BIPS qui peuvent être enregistrés sur cassette ou donnés par une tierce personne. A chaque bip il faut avoir franchi la marque suivante.

Toutes les 2 minutes, le rythme s'accélère, car les bips se rapprochent.

Toutes les 2 minutes, on passe donc un nouveau palier. Il s'agit d'accélérer de palier en palier jusqu'à ce qu'il ne soit plus possible de dépasser la marque suivante.

A ce moment là, on note le palier qui est atteint et cela donne une indication du vo2max ; Cet exercice peut durer environ 15 à 20 minutes.

Si certains le souhaite, nous pouvons vous donner le protocole de ce test, qui peut être retranscrit sur les rollers mais avec quelques adaptations

Test sur la FC

En théorie selon Astrand, FC max correspond à la formule suivante : $FCM = 220 - \text{Votre âge}$
(Il existe une marge de + / - 10%)

Mais il s'agit en fait d'une moyenne..

Il est préférable que chacun mesure sa propre fréquence cardiaque maximale en se prêtant, après un bon échauffement, à un exercice relativement court de l'ordre de deux ou trois minutes, mais très intense , par exemple une course en côte .

Il est aussi possible (idéalement sur une piste de 400 m), de débiter avec un 1er tour d'échauffement, d'effectuer le 2e a une intensité modérée, le 3e plus vite, en accélérant sur le dernier tour pour terminer au sprint sur le dernier 100 m. La valeur de FC retenue est celle s'affichant au passage de la ligne d'arrivée.