

TESTS DE DETECTION BASEBALL /SOFTBALL

Fiche Protocole

TESTS PHYSIQUE

TEST PHYSIQUE 1 : SPRINT 20/40 yards (softball) ou 60/30 yards (baseball)

- Description du test : il s'agit ici de récupérer des données sur la vitesse de course pure sur une distance de 30/60 yards ou 20 yards.
- Protocole du test : le (ou la) joueur(se) se place en position de vol de base avec le pied droit juste derrière la ligne de départ. L'athlète réalise un sprint de 20 yards (softball) ou 30 yards (baseball 12U) ou 60 yards (baseball 15U jusqu'à senior). Pour les athlètes faisant le 60 yards, il y aura des coachs prenant le temps au repère du 30 yards.
- Outils nécessaires : 2 plots au départ, 2 plots à 20 yards (softball), , 2 plots à 30 yards (baseball) et 2 plots à 60 yards (baseball sauf 12U). Avoir des chronomètres fiables. (éviter les chonomètres smartphone)
- Rôle du coach : 2 coachs se placent à 20 yards pour prendre le temps au premier mouvement du (de la) joueur (se) . Pour le 30 yards, même chose (12U). Pour le 60 yards, il faut 2 coachs au 30 yards et 2 coachs au 60 yards. Les temps seront harmonisés entre les 2 coachs prenant les temps.
- Pertinence : permet de dessiner un profil force/vitesse de l'athlète et ainsi de se projeter sur ses capacités neuromusculaires.

TEST PHYSIQUE 2 : 5-10-5 (Yards)

- Description du test : il s'agit ici de récupérer des données sur la vitesse de déplacement latérale sur une courte distance. Les trois plots sont alignés et espacés de 5 yards chacun (4,57m.)
- Protocole du test : le (ou la) joueur(se) part du plot central légèrement fléchi en touchant le plot. Dans un premier temps , il ou elle va toucher le plot qui se trouve à sa droite avec sa main droite, puis le plot opposé à l'autre extrémité avec sa main gauche, pour finalement repasser devant le plot central et terminer sa course. Le chronomètre se déclenche au 1er mouvement du joueur et s'arrête au moment où ses épaules passent le plot central après avoir touché les deux plots aux extrémités. Pour son deuxième essai, il ou elle part cette fois-ci vers le plot situé à sa gauche. Il faut conserver le meilleur temps de la performance.
- Outils nécessaires : trois plots, un double-décamètre et un chronomètre.
- Rôle du coach : il se place avec le chronomètre à hauteur du plot central (légèrement en retrait afin de ne pas gêner la course de l'athlète) pour noter les temps des joueurs.
- Pertinence : évaluation de la capacité à accélérer, décélérer et accélérer de nouveau. Permet également l'évaluation des déséquilibres de latéralité au niveau des appuis

TEST PHYSIQUE 3 : DÉTENTE VERTICALE

- Description du test : il s'agit ici de récupérer des données sur la vitesse de course pure sur un saut vertical avec une flexion d'élan.
- Protocole du test : le joueur ou la joueuse se place en position mains sur les hanches et effectue son saut.
- Outils nécessaires : un décimètre pour marquer sur un mur la distance du saut. Commencer à un mètre et mettre un repère tous les 20 cm.
- Rôle du Coach : Mesure la taille bras levé du jeune. Mesure l'écart entre la taille du jeune et le saut sans élan du jeune.
- Pertinence : permet de dessiner un profil force/vitesse de l'athlète (vertical) et ainsi de se projeter sur ses capacités neuromusculaires.

TEST PHYSIQUE 4 : FORCE POIGNE

- Description du test : il s'agit ici de récupérer des données sur la poigne des jeunes à la main droite et gauche.
- Protocole du test : le joueur ou la joueuse se place en position droite. Il ou elle tient l'appareil de mesure dans une main en partant du haut bras tendu. Il ou elle descend le bras tendu sans toucher la hanche. Même opération avec l'autre bras.
- Outils nécessaires : outil de mesure dynamomètre en kg.
- Rôle du Coach : S'assurer que l'appareil de mesure est à 0 entre les 2 tests de poigne.
- Pertinence : permet de voir la puissance de poigne (avant-bras) et l'équilibre entre la main droite et la main gauche. C'est aussi un test pouvant être utilisé pour déterminer la surutilisation du bras lanceur. La poigne du bras lanceur devrait être équivalente ou plus importante que l'autre.

TEST PHYSIQUE 5 : COURSE SUR BASE H-1B puis H-2B AVEC SWING

- Description du test : il s'agit ici de récupérer le temps de course du joueur du marbre jusqu'en première base puis du marbre jusqu'en deuxième base après une frappe.
- Protocole du test : le joueur ou la joueuse se met en position pour frapper la balle qui est lancée dans sa direction par un partenaire ou un coach. Il est important que le partenaire ou le coach qui lance les balles laisse le temps au batteur de se mettre en position. La personne qui lance les balles doit être placée derrière un écran de protection de lanceur. Le chronomètre se déclenche au moment du contact du bâton sur la balle et s'arrête au moment où il ou elle touche la première base (ou deuxième base).
- Outils nécessaires : un ou plusieurs écrans, des balles, des bâtes, des casques et vidéos
- Rôle du Coach : le coach se place à hauteur de la première base à quelques mètres de distance (boîte de coach par exemple) de manière à ne pas se mettre en danger avec le chronomètre. Il est recommandé que cette personne se mette derrière un écran ou qu'elle porte au moins un casque pour se protéger d'une frappe éventuelle.
- Pertinence : permet d'évaluer la qualité et vitesse des appuis en sortie de boîte de frappe après un swing. Permet également d'évaluer le temps de course jusqu'en première base et deuxième base, ceci donnant une indication sur le temps d'exécution accordé à la défense et la qualité de course.

TEST PHYSIQUE 6 : VITESSE DE LANCER

- Description du test : il s'agit ici de récupérer des données sur la vitesse de lancer pure.
- Protocole du test : le (ou la) joueur(se) se place devant le backstop ou un écran à une distance d'environ dix mètres. Il est important de mettre l'accent sur le fait qu'on recherche un relai droit et puissant. Il est fortement recommandé de prendre deux ou trois pas d'élan. Cela favorise la performance mais ce n'est pas obligatoire si le joueur ou la joueuse n'est pas à l'aise. Il ou elle a trois essais et la meilleure performance est retenue.
- Outils nécessaires : un écran, trois balles et un radar.
- Rôle du coach : il se place juste derrière le joueur ou la joueuse du côté du bras lanceur. Il déclenche le radar une fois que la balle est lâchée par l'athlète en direction de la cible.
- Pertinence : données sur la vélocité de lancer d'un(e) athlète. Sur le volet de la prophylaxie, sur une saison la baisse de vélocité peut être un signe de conflit (risque blessure) au niveau de l'épaule.

TEST PHYSIQUE 7 : VITESSE DE FRAPPE

- Description du test : il s'agit ici de récupérer des données sur la vitesse de frappe.
- Protocole du test : le (ou la) joueur(se) se place devant le backstop ou un écran à une distance d'environ dix mètres avec la balle sur le tee-ball. Il est important de mettre l'accent sur le fait qu'on recherche une frappe droite et puissante. Il ou elle a trois essais et la meilleure performance est retenue. Il ou elle est évalué sur la latéralité droite et/ou gauche.
- Outils nécessaires : un écran, trois balles, tee-ball, battes et un radar.
- Rôle du coach : il se place juste derrière le joueur ou la joueuse au même niveau que le tee-ball. Il déclenche le radar une fois que le swing du frappeur est enclenché.
- Pertinence : données sur la vélocité de frappe est celle de la sortie de balle au tee-ball. Cela correspond à ce que génère la vitesse de swing et la force appliquée dans la balle.

TEST PHYSIQUE 8 : TEST NAVETTE (20 mètres)

- Description du test : Il s'agit d'un test progressif de course afin de déterminer la Vitesse Maximale Aerobie et par extrapolation la VO2 max. On demande au jeune sportif de courir soit sur une piste étalonnée tous les 20 mètres, soit entre deux lignes identifiées et espacées de 20 mètres.
Ce test est effectué en fin de journée de détection au vue de la dépense énergétique sollicitée.
- Protocole du test : le (ou la) joueur(se) part de la ligne de départ et écoute le départ du test. Il ou elle franchit la ligne des 20 mètres à chaque « Bip » entendu. Il change de direction après avoir franchi la ligne. Il ou elle essaye d'atteindre le palier maximum sans être en décalé par rapport du franchissement de la ligne des 20 mètres et le « bip ». Le test peut se faire avec plusieurs joueurs(ses) en même temps en fonction du nombre de coachs pouvant évaluer leur performance de vitesse maximale aérobie.
- Outils nécessaires : plots délimitant les lignes de 20 mètres, un double-décamètre et un chronomètre, l'application « BEEP test », une enceinte bluetooth.
- Rôle du coach : il se place afin de voir les 2 lignes à franchir.
- Pertinence : c'est un test d'endurance afin de déterminer la VMA.

TESTS TECHNIQUE

TEST TECHNIQUE 1 : FRAPPE

- Description du test : il s'agit ici de récupérer des données sur la technique de frappe du joueur.
- Protocole du test : le joueur ou la joueuse se met en position pour frapper les balles qui sont lancées dans sa direction par un partenaire ou un coach. Il est important que le partenaire ou le coach qui lance les balles laisse le temps au batteur de se remettre en position entre chaque frappe. La personne qui lance les balles doit être suffisamment loin ou se placer derrière un écran de protection de lanceur. Le joueur ou la joueuse est filmé(e) sur dix frappes.
- Outils nécessaires : un ou plusieurs écrans, des balles, des battes, deux casques, une caméra.
- Rôle du Coach : le coach se place à hauteur du batteur à quelques mètres de distance en face de lui de manière à ne pas se mettre en danger (vidéo de profil lors de la frappe). La personne qui filme doit obligatoirement se mettre derrière un écran ou porter un casque pour se protéger d'une frappe éventuelle. Il est recommandé d'utiliser un pied pour poser la caméra et stabiliser la prise de vue.
- Pertinence : permet d'évaluer la technique de frappe, la coordination visio-motrice et la puissance de frappe.

TEST TECHNIQUE 2 : LANCEUR

- Description du test : il s'agit d'évaluer la technique de lancer et la localisation des lancers.
- Protocole du test : le joueur ou la joueuse se met en position pour lancer les balles en direction d'un partenaire ou d'un coach qui se met en position de receveur. La personne qui fait office de receveur doit obligatoirement être équipée de toutes les protections liées à ce poste. Elle se place à distance réglementaire en fonction de l'âge du lanceur. L'athlète est filmé sur 10 lancers minimum sur des droites. En baseball, on demande le coin bas opposé à l'action de bras. Ensuite, en fonction du résultat des 10 lancers et des évaluations techniques et de localisation, le coach peut demander 10 autres lancers (différents grips et changement de location)
- Outils nécessaires : des balles, un équipement de receveur complet, une caméra et grille d'évaluation.
- Rôle du Coach : un coach se place à hauteur du lanceur à quelques mètres de distance en face de lui (vidéo de profil lors du lancer). Remplir la grille d'évaluation en fonction de la localisation et du grip.
- Pertinence : analyse de la technique et de la localisation.

TEST TECHNIQUE 3 : JOUEUR DE POSITION –CHAMP INTERIEUR

- Description du test : il s'agit d'évaluer la technique défensive du joueur dans le champ intérieur.
- Protocole du test : le joueur ou la joueuse se place à l'arrêt-court pour attraper des roulants et les relayer en direction d'un partenaire ou d'un coach qui se met sur la première base. Le

partenaire ou le coach qui frappe les roulants se positionne au marbre comme s'il était le batteur. Il est important de ne pas enchaîner trop vite entre les balles frappées pour laisser le temps au joueur-joueuse de se replacer correctement à chaque fois. Les bases sont à distance réglementaire en fonction de l'âge du joueur. Le joueur est filmé sur cinq roulants, quelque soit le résultat obtenu par rapport à ses relais : deux roulants de face, un sur le coup droit, un sur le revers et une frappe courte.

- Outils nécessaires : un fungo, des balles, un terrain correspondant à la catégorie d'âge évalué.
- Rôle du Coach : le coach évalue l'approche de balle, l'attrapé, le transfert et la relance à l'arrêt-court.
- Pertinence : évaluation des athlètes à différentes positions, permettant de commencer à définir des postes appropriés à leur qualités physiques.

TEST TECHNIQUE 4 : JOUEUR DE POSITION – CHAMP EXTERIEUR

- Description du test : il s'agit d'évaluer la technique défensive du joueur dans le champ extérieur.
- Protocole du test : le joueur ou la joueuse se place au champ droit. Un plot sera installé à l'emplacement du joueur. Ce plot sera à une distance de 80 mètres du marbre pour les 18U et senior baseball. Il sera à 60m pour les 15U baseball et softball. Il sera à 50 mètres pour les 12U. 5 balles de suite seront à relancer en 3B et au marbre. Les 5 balles frappés au fungo seront 2 roulants face à l'évalué(e) avec une relance en 3B et 3 chandelles autour du plot comme référence à relancer au marbre.
- Outils nécessaires : des balles, un fungo et une caméra.
- Rôle du Coach : le coach évalue l'approche de balle, l'attrapé, le transfert et la relance du champ extérieur en 3^{ème} base et marbre.
- Pertinence : évaluation des athlètes à différentes positions, permettant de commencer à définir des postes appropriés à leur qualités physiques.

TEST TECHNIQUE 5 : JOUEUR DE POSITION - RECEVEUR

- Description du test : il s'agit ici d'évaluer la technique défensive du joueur en tant que receveur.
- Protocole du test : le joueur ou la joueuse se place en tant que receveur avec tout l'équipement spécifique nécessaire. Un coach se met devant la plaque de lanceur pour envoyer la balle au receveur. Un joueur se place en 2B pour récupérer les relances. 2 relances d'échauffement en 2B seront effectués. Ensuite, 3 relances seront chronométrées par le coach. L'évaluateur observe la technique de relance du receveur (transfert, les appuis, action de bras et coordination). Ensuite une série de blocs de balles est proposé au receveur. Le coach devant la plaque de lanceur effectue 5 lancers au sol autour du receveur. L'évaluateur observe la technique de bloc utilisé par le receveur.
- Outils nécessaires : des balles, un partenaire champ intérieur, 2 coachs.
- Rôle du Coach : le coach se place au niveau de la 2^{ème} base pour les relances et prendre correctement le temps entre le moment où la balle arrive dans le gant du receveur et le moment de l'attrapé en deuxième base.
- Pertinence : Evaluation du temps de relais en 2B. Evaluation de la qualité technique de la relance et sa précision. Nous avons donc une évaluation mesurable et 2 évaluations subjectives sur la technique receveur.