



Les clefs de l'entraîneur(e)

Fiche 5 : Évaluer un sportif ou une sportive en utilisant les références de progression de l'activité

Fixer des objectifs, mesurer l'atteinte des objectifs, mesurer la progression

« L'évaluation est au cœur de la carrière du sportif. Détection, spécialisation, suivi médical, orientation de l'entraînement, contrôle de la charge de travail, l'évaluation est omniprésente avec en guise de leitmotiv, deux objectifs : augmenter le rendement de l'athlète face aux exigences de la compétition, et garantir son intégrité physique »

DELHAYE (2000)

L'évaluation a pour but de situer le sportif –la sportive dans sa progression en vue de fixer de nouveaux objectifs. On peut l'évaluer à l'entraînement pour observer des compétences et en compétition pour évaluer des performances.

► Évaluation des ressources mobilisées

« Le test ne prédit jamais le résultat en course mais il permet de réguler l'entraînement et de réduire l'incertitude ».
 B.SAUNIER, *Entretien Nocturne, Edition Gagnante*

Pour progresser, il est nécessaire de faire un état des lieux, un bilan personnel de ses compétences physiques, techniques et mentales pour fixer régulièrement de nouveaux objectifs ou sous-objectifs.

Comme évoqué dans la *fiche EF1-UC2-F3 (référentiel de progression)*, on peut évaluer le sportif ou la sportive sur ses compétences, sur ce qu'il-elle sait faire ou non, mais on peut aussi l'évaluer sur sa performance en fonction de son projet.

Dans un cas, cela fait référence à des compétences techniques, mentales ou encore stratégique alors que l'autre proposition fait référence à des valeurs objectives résultant de tests physiques.

• Evaluation Physique

Aérobic : Parcours de 10 à 15min étalonnés avec repères toutes les 3-4min^{[1][2][3][4][5][6][7][8][9][10]} (Possibilité de faire un 2000m avec prise de temps tous les 500m)

Anaérobic : Parcours de 50'' à 1'10 départ arrêté (Possibilité de faire un 250m avec prise de temps au 125m)

N. B. : Dans le cas de certains publics en sport-santé, l'évaluation physique de base peut être réalisée par un médecin. Dans le cas de Sportif de haut niveau, on peut aussi avoir des tests réalisés par des médecins et/ ou des chercheurs. Des tests peuvent parfois mettre en évidence des déséquilibres musculaires augmentant le risque de blessures.





● **Evaluation Technique Gestuelle en eau plate ou eau vive**

- Vidéo à différentes vitesses et cadences, sous différents angles de vue,
- Avoir un panel de propulsions variées,
- Ressenti dans le bateau : je suis capable de pagayer sans sangle dorsale et sans reculer dans le siège ; je pagaie sans cale pied et je ressens la glisse et l'avancement,
- La main supérieure ne baisse pas (*niveau de la tête*) pendant la phase de traction,
- Etre capable de pagayer à très hautes cadences en négligeant la sensation d'appui,
- Aisance eaux vives, remontée de rivière, esquimautage...

● **Evaluation Mentale**

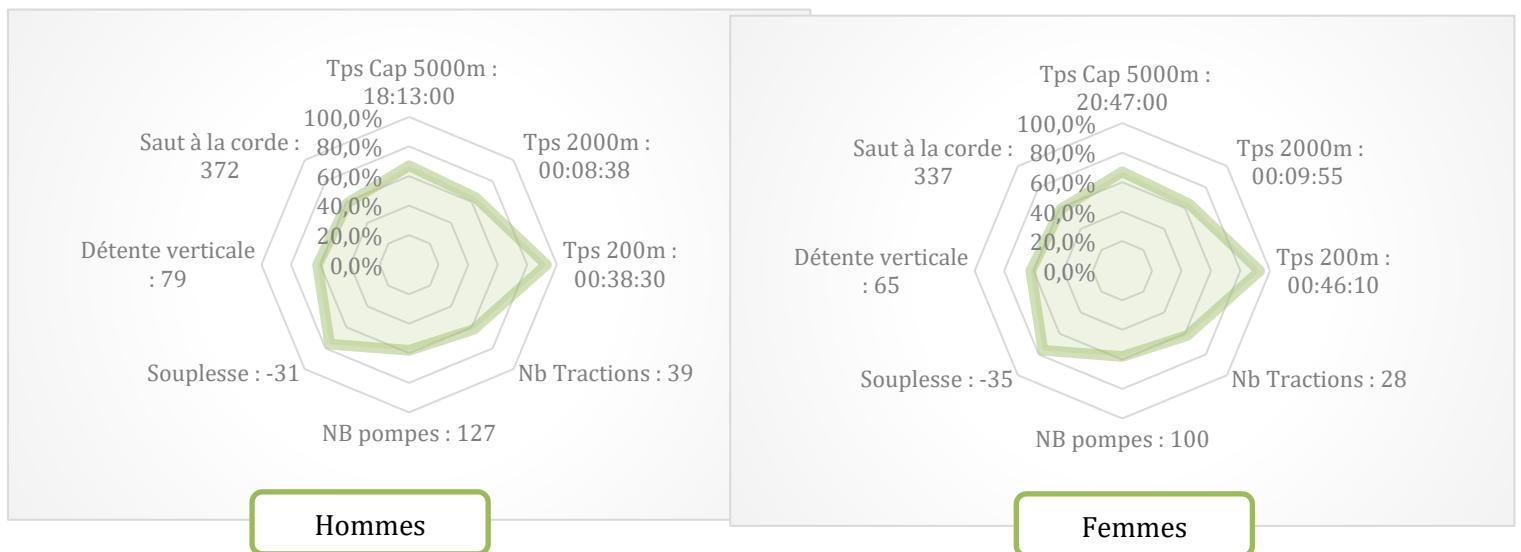
- Envie et plaisir de faire des courses,
- Envie et plaisir d'aller à l'entraînement,
- Régularité dans les résultats des courses,
- Régularité de l'entraînement en termes de fréquence et de production,
- Capacité à s'évaluer et identifier ses compétences, « se regarder en face », lister ses compétences et les noter sur une échelle de valeurs,
- Capacité à mettre en œuvre des solutions pour résoudre les problèmes, lister les solutions envisagées, les mettre en pratique, les évaluer,
- Finir les séances, finir un projet entamé qu'il soit sportif ou non,
- Faire des choix, se fixer des objectifs et s'y tenir, les lister, les réaliser, comparer.

Pour aller plus loin : « Le diagnostic de départ comme base de l'entraînement » - Écho des pôles n°6

► **L'évaluation de performance**

Il est intéressant de proposer au sportif de se situer par rapport à un groupe, que ce soit les meilleurs français, ou les meilleurs de sa catégorie. Pour ça, l'entraîneur peut utiliser un schéma en étoile, ou en toile d'araignée où figure à la fois les résultats du sportif et ceux du meilleur de sa catégorie par exemple.

Figure 1 : Résultats personnels comparés aux meilleurs résultats des tests PES 2016





► Fixer des objectifs Antisèche du tuteur - Christophe ROUFFET

Fixer des objectifs permet de jouer sur la motivation du stagiaire.

Cela permet aussi au tuteur d'orienter le travail à accomplir avec le stagiaire.

• Méthode SMART

Un objectif est

- Spécifique (positif = formulé positivement),
- Mesurable (quantifiable, évaluable),
- Approprié (à vous-même, écologique),
- Réaliste (sous votre contrôle),
- Temporellement défini.

Focus sur l'aspect contrôlable d'un objectif :

On ne peut pas toujours tout maîtriser, il faut donc identifier les leviers qui permettront d'atteindre un objectif pour mesurer le potentiel réalisable de cet objectif.



• Identifier des objectifs

Pour identifier des objectifs, il faut se questionner :



► Références

Ressources générales :

- Pagaie couleur
- Fiche antisèche du tuteur : fixer des objectifs

Ressources en descente

- Cahier technique n°8 : Évaluation en descente

Ressources en course en ligne

- DVD : Kayak de course en ligne, « 9 principes techniques pour performer »
- Cahier technique n°5 (*fiche de progression*)
- Flatwater racing : level 1_IC

Ressources en polo

- Echo des pôles n°19 : polo

► Participation et rédaction

- M. Defrocourt
- C. Rouffet