

PISTE 2025

Tests et critères d'évaluation

Evaluation pronostique, intégrative et systématique de la part de l'entraîneur

Table des matières

I. PISTE – Tests de performance générale	3
1. Test de proprioception.....	3
2. Test de souplesse.....	4
3. Test d’explosivité des jambes et des bras	5
4. Test de gainage.....	7
5. Test de corde à sauter	9
6. Test navettes	9
II. PISTE – Test de performance spécifique à la spécialité sportive.....	13
Test 1 : Réaction en remise de service	13
Test 2 : Réaction au panier de balle / 30 secondes	13
III. PISTE – Performance en compétition.....	14
1. Résultats manifestations nationales	14
IV. PISTE - État de développement biologique	14
1. Age relatif	14
2. Age biologique	14
3. Résistance (PISTE national)	15
V. PISTE – Biographie des sportifs	15
1. Age d’entraînement	15
2. Volume d’entraînement.....	15
3. Volume d’entraînement minimal pour les joueurs des cadres	16
4. Entourage.....	16
VI. PISTE – Développement des performances (PISTE national)	17
Évaluation de la part de l’entraîneur des 5 critères (2 entraîneurs indépendants) :.....	17
VII. PISTE – Conditions psychologiques (PISTE national).....	18
Questionnaire selon Swiss Olympic: motivation exprimée par le comportement/ orientation des objectifs.	18

I. PISTE – Tests de performance générale

1. Test de proprioception

Ce test d'équilibre statique sur une jambe mesure l'efficacité de la proprioception. La proprioception regroupe l'ensemble des informations corporelles provenant des articulations, des muscles et des os. Elle permet, en complément de la vision et des récepteurs présents dans l'oreille interne, de connaître et d'agir sur la position et les mouvements de chaque partie du corps. Cet équilibre proprioceptif est une capacité majeure pour parvenir à ajuster finement les mouvements et la position dans des situations variées en statique ou en déplacement.



Pieds nus sur un matelas, repliez une jambe contre l'autre, mettez les mains sur la taille et fermez les yeux. Tenir la position et tentez de maintenir cet équilibre le plus longtemps. L'évaluateur commence à chronométrer dès que le sujet a une position correcte et les yeux fermés.

Deux essais par jambe. Est retenu le meilleur résultat de chaque jambe puis on fait la moyenne des deux.

Le test est arrêté dès que le sujet perd l'équilibre (s'il commence à bouger, à sautiller ou dès que le pied n'est plus en contact avec le genou) ou ouvre les yeux. Le résultat est noté en secondes.

Points	[s]
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1

2. Test de souplesse

Test de flexion du tronc. Les jambes sont tendues et les genoux doivent rester contre le sol. Les pieds sont appuyés contre le flexomètre et le joueur va chercher le plus loin possible avec ses mains. Deux essais. Le résultat est noté en centimètres.



Points	[cm]
10	10
9	8
8	6
7	4
6	2
5	0
4	-2
3	-4
2	-6
1	-8

3. Test d'explosivité des jambes et des bras

a) Explosivité des jambes :

Position debout, les pieds à la même hauteur, les orteils derrière la ligne de départ. Fléchissez les genoux en plaçant les bras vers l'arrière à l'horizontale. D'une détente vigoureuse, accompagnée d'un balancement des bras et sautez le plus loin possible.



Mesurez cette distance depuis la ligne de départ jusqu'au premier point de contact des talons avec le sol. Si les deux talons ne sont pas à la même hauteur notez la distance la plus courte. Si le sujet tombe en arrière ou touche le sol avec une partie quelconque du corps, faites faire un nouvel essai. S'il tombe en avant, l'essai est pris en compte. Deux essais. Le meilleur des deux résultats obtenus est enregistré. Le résultat est noté en centimètres.

Garçons:

Pts/Année	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans
10	200	210	220	230	240	250	260	270	280
9	190	200	210	220	230	240	250	260	270
8	180	190	200	210	220	230	240	250	260
7	170	180	190	200	210	220	230	240	250
6	160	170	180	190	200	210	220	230	240
5	150	160	170	180	190	200	210	220	230
4	140	150	160	170	180	190	200	210	220
3	130	140	150	160	170	180	190	200	210
2	120	130	140	150	160	170	180	190	200
1	110	120	130	140	150	160	170	180	190

Filles:

Pts/Année	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans
10	180	190	200	210	220	230	240	250	260
9	170	180	190	200	210	220	230	240	250
8	160	170	180	190	200	210	220	230	240
7	150	160	170	180	190	200	210	220	230
6	140	150	160	170	180	190	200	210	220
5	130	140	150	160	170	180	190	200	210
4	120	130	140	150	160	170	180	190	200
3	110	120	130	140	150	160	170	180	190
2	100	110	120	130	140	150	160	170	180
1	90	100	110	120	130	140	150	160	170

b) Test d'explosivité des bras (haut du corps) :

La personne testée se tient debout avec les deux pieds parallèles derrière une ligne. La personne lance un médecine-ball de deux kilos d'un diamètre de 60 centimètres avec les deux mains par-dessus la tête comme lors d'une touche au football. Les pointes de pieds doivent au minimum rester en contact avec le sol. Trois essais sont réalisés et le meilleur compte.

Vidéo :

<https://www.swisstabletennis.ch/fr/tests-piste-2/>

Garçons :

Points	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans
10	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5
9	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
8	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5
7	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9
6	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5
5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8
4	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5
3	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7
2	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5
1	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6

Filles :

Points	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans
10	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5
9	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9
8	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5
7	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8
6	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5
5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7
4	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5
3	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
2	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5
1	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5

4. Test de gainage

a) Test ventral

Le joueur est en position de planche, l'avant-bras touchant complètement le sol. Il maintient cette position du corps. Les bras et les pieds sont écartés à largeur d'épaule et l'ensemble du corps est tendu.

L'objectif est de maintenir le plus longtemps possible la position de la planche et de soulever alternativement les jambes. Après le signal, on lève alternativement la jambe gauche sur la jambe droite (pointes du pied d'une jambe sur le talon de l'autre jambe) au rythme d'une touche par secondes et inversement. Le résultat est noté en secondes. Une jambe est soulevée du sol à tour de rôle. Le bassin doit rester en contact avec le support de position pendant toute la durée du test. Si le sujet perd le contact, le test est terminé et le temps réalisé jusqu'alors est enregistré.



Garçons :

Pts/Année	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans
10	160	170	180	190	200	210	220	230	240
9	150	160	170	180	190	200	210	220	230
8	140	150	160	170	180	190	200	210	220
7	130	140	150	160	170	180	190	200	210
6	120	130	140	150	160	170	180	190	200
5	110	120	130	140	150	160	170	180	190
4	100	110	120	130	140	150	160	170	180
3	90	100	110	120	130	140	150	160	170
2	80	90	100	110	120	130	140	150	160
1	70	80	90	100	110	120	130	140	150

Filles :

Pts/Année	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans
10	120	130	140	150	160	170	180	190	200
9	110	120	130	140	150	160	170	180	190
8	100	110	120	130	140	150	160	170	180
7	90	100	110	120	130	140	150	160	170
6	80	90	100	110	120	130	140	150	160
5	70	80	90	100	110	120	130	140	150
4	60	70	80	90	100	110	120	130	140
3	50	60	70	80	90	100	110	120	130
2	40	50	60	70	80	90	100	110	120
1	30	40	50	60	70	80	90	100	110

b) Test dorsal

Le joueur est en position d'appuis postérieurs, les avant-bras touchant complètement le sol. Il maintient cette position du corps. Les bras et les pieds sont écartés à largeur d'épaule et l'ensemble du corps est tendu (épaules, hanches, genoux et cheville forment une ligne).

Durant le test, le corps ne doit pas descendre. Si cela arrive une première fois, il y a un avertissement, la deuxième fois, le test s'arrête. Au signal de l'évaluateur, on lève alternativement la jambe gauche sur la jambe droite (le talon du pied monte au-dessus du niveau de la pointe de l'autre pied) au rythme d'un battement par secondes. Le résultat est noté en secondes.



Monter alternativement les pieds. Tenir le plus longtemps.

Garçons :

Pts/Année	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans
10	130	140	150	160	170	180	190	200	210
9	120	130	140	150	160	170	180	190	200
8	110	120	130	140	150	160	170	180	190
7	100	110	120	130	140	150	160	170	180
6	90	100	110	120	130	140	150	160	170
5	80	90	100	110	120	130	140	150	160
4	70	80	90	100	110	120	130	140	150
3	60	70	80	90	100	110	120	130	140
2	50	60	70	80	90	100	110	120	130
1	40	50	60	70	80	90	100	110	120

Filles :

Pts/Année	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans
10	120	130	140	150	160	170	180	190	200
9	110	120	130	140	150	160	170	180	190
8	100	110	120	130	140	150	160	170	180
7	90	100	110	120	130	140	150	160	170
6	80	90	100	110	120	130	140	150	160
5	70	80	90	100	110	120	130	140	150
4	60	70	80	90	100	110	120	130	140
3	50	60	70	80	90	100	110	120	130
2	40	50	60	70	80	90	100	110	120
1	30	40	50	60	70	80	90	100	110

5. Test de corde à sauter

Le joueur réalise le maximum de sauts double en 10 secondes.

En cas d'erreur, reprendre le comptage où l'on était et enchaîner les sauts.
Trois essais à chaque fois.



Test corde à sauter (sauts doubles)

Pts/Année	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans
10	10	12	14	16	18	20	22	24	26
9	9	11	13	15	17	19	21	23	25
8	8	10	12	14	16	18	20	22	24
7	7	9	11	13	15	17	19	21	23
6	6	8	10	12	14	16	18	20	22
5	5	7	9	11	13	15	17	19	21
4	4	6	8	10	12	14	16	18	20
3	3	5	7	9	11	13	15	17	19
2	2	4	6	8	10	12	14	16	18
1	1	3	5	7	9	11	13	15	17

6. Test navettes

a) Déplacements latéraux/pas chassés sur 2 mètres :

Faire le maximum d'allers retour en 20 secondes. La note est obtenue par le nombre de franchissements. Deux essais.

Garçons :

Pts/Année	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans
10	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17
9	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	17,5
8	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5	15.5
7	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15
6	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	14.5
5	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14
4	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	13.5
3	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13
2	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	12.5
1	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12

Filles :

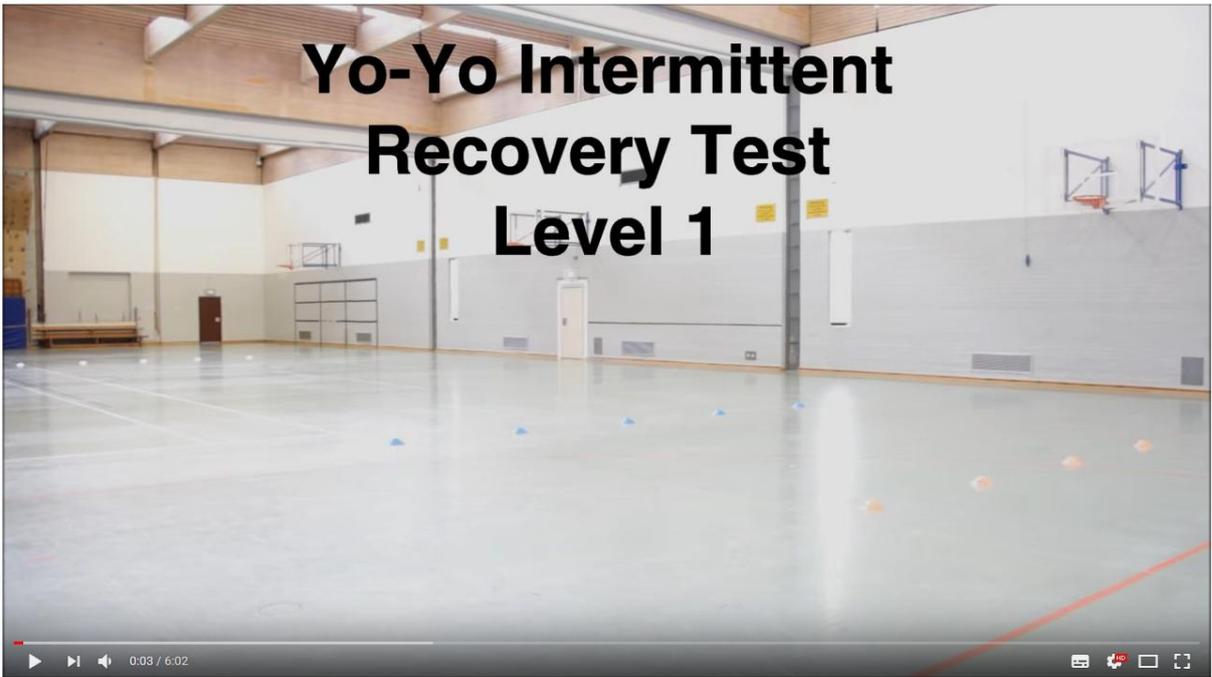
Pts/Année	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans
10	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16
9	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15,5
8	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15
7	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5
6	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14
5	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5
4	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13
3	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5
2	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12
1	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5

b) Test navette Yo-Yo test intermittent :

Course navette de 20 mètres. Départ au bip et arrivée au bip. Un pied suffit pour franchir la ligne. Repartir au bip et arriver de nouveau avant le bip. Repos de 10 secondes. Aller au plot et le contourner. Un avertissement si retard au bip. Terminé si en retard deux fois au bip.

Vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=nkOk_P5VnOA

App : Yo-Yo intermittent test



The screenshot shows a YouTube video player interface. The video title is "Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1". The video is set in an indoor sports hall with a polished floor and basketball hoops in the background. The video player controls at the bottom show a progress bar at 0:03 / 6:02, along with like, comment, and share icons.

Les tableaux suivants montrent les points par sexe, âge et niveau / vitesse en km/h.

II. PISTE – Test de performance spécifique à la spécialité sportive

Le test spécifique se déroule au niveau du panier de balle. Pour ce faire, un échauffement libre à la table est nécessaire.

Test 1 : Réaction en remise de service

L'entraîneur envoie soit une balle **courte** ou **longue** dans le revers du joueur.

Si la balle est courte: la remise doit être renvoyée courte avec le revers (la balle rebondit au minimum deux fois de l'autre côté de la table).

Si la balle est longue: le joueur doit pivoter et la balle doit passer sous une barre située à 30 centimètres au-dessus du filet. La balle doit également atteindre une zone dans les 30 derniers centimètres de la ligne de fond de table.

Un point est attribué à chaque balle correctement jouée. La note maximale est de 20/20.

Test 2 : Réaction au panier de balle / 30 secondes

L'entraîneur distribue aléatoirement des balles sans effet sur toute la table. Le joueur doit se déplacer correctement sur chaque balle, être correctement placé pour jouer et se replacer pour enchaîner les coups. Le placement de l'accélération est important. La nature des coups est fonction du système de jeu du joueur. La réalisation technique est évaluée par l'entraîneur qui distribue les balles comme suit :

1. La répartition pertinente des coups : la table est divisée en trois zones (zone revers, zone du ventre pongiste et la zone coup droit). De mauvais choix comme un revers en plein coup droit ou un mauvais pivot déprécie la notation alors qu'une répartition judicieuse des coups assure la fluidité des enchaînements au joueur.
2. La qualité des appuis et le déplacement : l'entraîneur évalue la fluidité des mouvements du bas du corps (appuis dynamiques, poids du corps sur l'avant et l'intérieur des pieds, allègement ou légère impulsion, flexion des genoux/hanches et remplacement pour jouer correctement le coup suivant) et la stabilité du haut du corps (la ligne des épaules reste horizontale).
3. La qualité d'exécution gestuelle : l'entraîneur observe la qualité de l'accélération (vitesse faible, moyenne ou rapide), l'amplitude du mouvement, le point d'impact (idéalement dans le triangle d'or), l'exécution du mouvement dans un seul plan et le transfert du poids du corps.
4. L'engagement et la volonté : l'entraîneur regarde si le joueur se donne à 100 % du début à la fin de l'exercice ou si le joueur manifeste à un moment donné de l'abattement, de la frustration ou un body langage négatif.

III. PISTE – Performance en compétition

1. Résultats manifestations nationales

CS	Points garçons	Points filles	Final TC	Points garçons	Points filles
1	10	10	1	10	10
2	9	8	2	8	8
3	7	4	3	6	4
4	7	4	4	5	2
5	5	0	5	4	0
6	5	0	6	3	0
7	5	0	7	2	0
8	5	0	8	1	0

IV. PISTE - État de développement biologique

1. Age relatif

Mois de naissance	Points
1	1
2	1
3	1
4	2
5	2
6	2

Mois de naissance	Points
7	3
8	3
9	3
10	4
11	4
12	4

2. Age biologique

Âge biologique	Points
U15 (1)	10
U15 (2)	5
U17 (1)	10
U17 (2)	5
U19 (1)	10
U19 (2)	5

3. Résistance (PISTE national)

Résistance	Points
excellente résistance, aucune blessure (sans blessures uniques)	10
petites blessures ou petits problèmes	8
souvent légèrement blessé, problématique	6
souvent légèrement ou gravement blessé	4
de nombreux problèmes	2
constamment des problèmes	0

V. PISTE – Biographie des sportifs

1. Age d'entraînement

Âge d'entraînement	Points
1 an	10
1.5 ans	9
2 ans	8
2.5 ans	7
3 ans	6
4 ans	5
5 ans	4
6 ans	3
7 ans	2
8 ans	1

2. Volume d'entraînement / Semaine

Âge / Points	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans
10	8h/semaine	9h	15	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
9	7h	8h	13-14h	14-15h	15-16h	16-17h	17-18h	18-19h	19-20h	20-21h
8	6h	7h	10-12h	11-13h	12-14h	13-15h	14-16h	15-17h	16-18h	17-19h
7	5h	6h	6-9h	7-10h	8-11h	9-12h	10-13h	11-14h	12-15h	13-16h
6	4h	5h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h
5	3h	4h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h
4	2h	3h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h
3	1h	2h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h
2	-	1h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h
1	-	-	-	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h

3. Volume d'entraînement minimal pour les joueurs des cadres

Age	Cadre T4 / Semaine	Période annuelle d'entraînements	Cadre T3	Période annuelle d'entraînements	Cadre T2	Période annuelle d'entraînements
		<i>Pour 48 semaines</i>		<i>Pour 45 semaines</i>		<i>Pour 40 semaines</i>
10					4	160
11	13	624	6	270	4	160
12	14	672	7	315	5	200
13	15	720	8	360	6	240
14	16	768	9	405	7	280
15	17	816	10	450	8	320
16	18	864	11	495	9	360
17	19	912	12	540	10	400
18	20	960	12	540		
19	20	960	13	585		
20	20	960	13	585		
Elite T4	13	585				
Elite E	20	960				
Période totale d'entraînement		8256 jusqu'à 20 ans		4815 jusqu'à 20 ans		2360 jusqu'à 17 ans

4. Entourage

- a) Club (Sera défini par la commission des sports sur la base des informations fournies au moment de l'inscription)

Club	Points
Club avec Entraîneur pro	10
Club avec Entraîneur semi-pro	8
Entraînements réguliers sans entraîneur professionnel avec sparrings mieux	6
Entraînements réguliers sans entraîneur professionnel sans sparrings mieux	4
Entraînements non-réguliers	2

- b) Parents

Parents	Points*
Subside	0-2
Disposition de conduire	0-2
L'enfant peut manquer l'école plus que 5 jours	0-2
Les parents n'interviennent pas dans l'entraînement	0-2
Support moral des parents	0-2

*les points arrivent par addition des 5 valeurs

c) École / Formation

École / Formation	Points
École sportive ou entreprise formative reconnu par Swiss Olympic **	10
École sportive non reconnu par SO	8
Solution individuelle	6
Lycée / collège	4
Apprentissage	2

Si le joueur est libéré de l'école pour le TT aussi le lycée par exemple peut être une solution individuelle

**



Liste de tous les Swiss Olympic Partner Schools:

<https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraîneurs/profession-carriere/ecoles?tabId=e8033b5c-418b-4fe4-90d4-c89e0a95536f>

Service de coordination cantonal des entreprises formatrices favorables au sport

<https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraîneurs/profession-carriere/formation-professionnelle?searchId=735>

VI. PISTE – Développement des performances (PISTE national)

Évaluation de la part de l'entraîneur des 5 critères (2 entraîneurs indépendants) :

Critère	Points*
Technique	0-2
Tactique	0-2
Mental	0-2
Physique	0-2
Personnalité	0-2

*Les points arrivent par addition des 5 valeurs

VII. PISTE – Conditions psychologiques (PISTE national)

**Questionnaire selon Swiss Olympic: motivation exprimée par le comportement/
orientation des objectifs.**

Avril 2025

Commission de sport STT