

PISTE 2026

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.

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 |

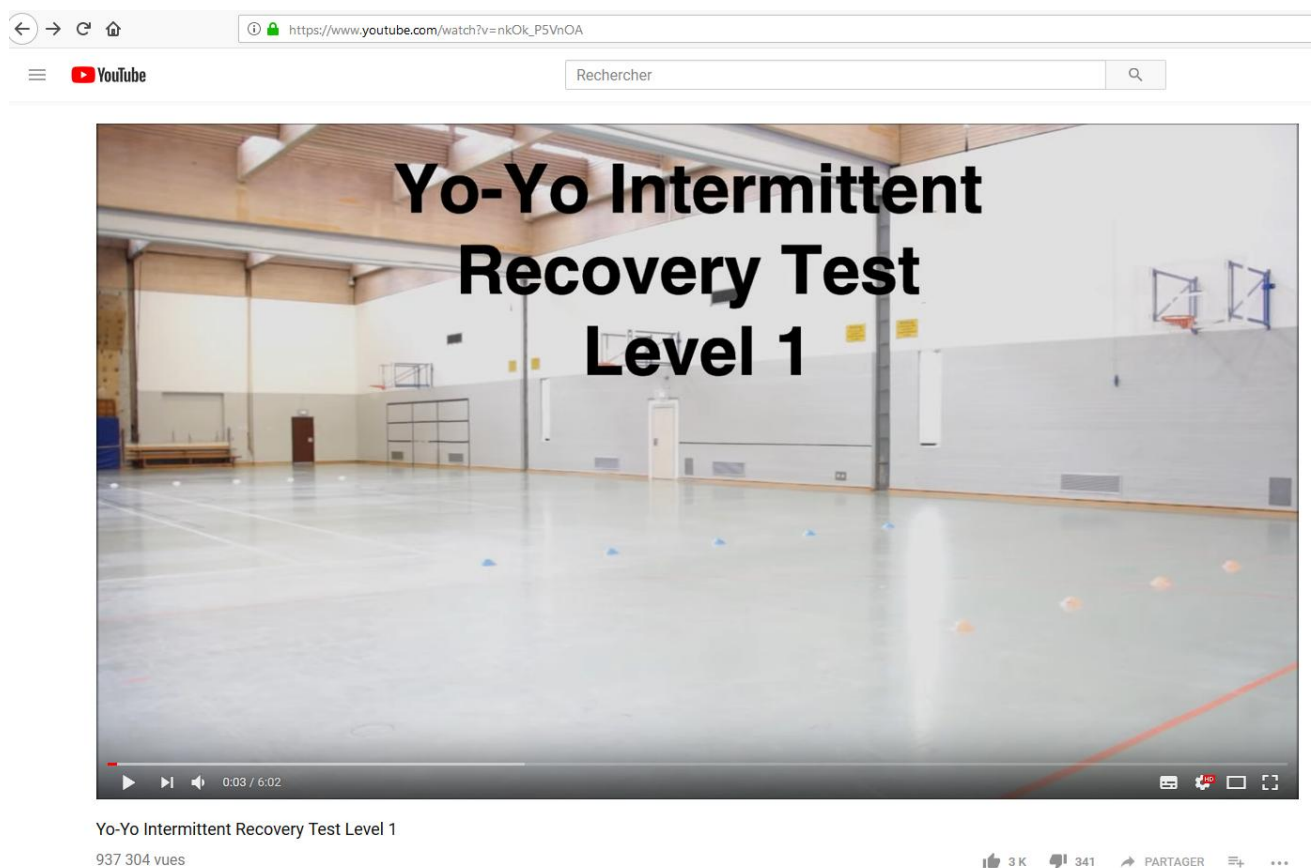
Filles :

| 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



Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1

937 304 vues

3 K 341 PARTAGER

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 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/a-propos-de-swiss-olympic/partenaires/ecoles-avec-label>

Service de coordination cantonal des entreprises formatrices favorables au sport

<https://www.swissolympic.ch/fr/athlete-hub/formation/formation-professionnelle?tabId=86c1d63a-c695-423f-9bbe-8bad7b8d947a>

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.**

Mai 2026

Commission de sport STT