

	COMMISSION SELECTION EDF	Saison 2016-2017
	PROTOCOLE SELECTION EQUIPE DE FRANCE CRICKET	Pages 1/4

PRESENTATION

● Objectif

Identifier des joueurs pouvant performer à haut niveau et dans les situations à fortes charges émotionnelles afin d'avoir une Equipe de France compétitive donc performante.

● Critères

Une attention particulière sera portée sur la capacité du joueur à progresser (potentiel, adaptabilité et volonté).

Il sera aussi question d'observer le joueur dans des situations à forte charge émotionnelle et physique afin de voir sa capacité d'adaptation, de dépassement de soi, de contrôle, de récupération, de prise d'informations et de leur traitement.

● Les tests

Les tests utilisés ont pour objectif de se rapprocher des qualités requises pour évoluer au niveau international en cricket et ils se déclineront en deux groupes, physique et technico-tactique.

Evaluation physique : Tester le joueur sur sa capacité à repousser ses limites donc sa résistance à l'effort.

Evaluation technico-tactique : Pour tester le joueur sur sa capacité de performance dans des exercices demandant à la fois une exécution technique et tactique.

Il sera procédé à 12 tests (6 à connotation physique et 6 à connotation technique)

Ces tests ne sont pas la seule réponse à l'évaluation d'un joueur mais ils permettent un protocole établi avec des minimas à atteindre, ne laissant ainsi pas de place à la surprise et au choix de dernière minute.

Pour que cela revête un intérêt, il est utile de refaire ces tests tous les deux mois afin de juger du progrès/stagnation/régression du joueur.

LES TESTS PHYSIQUES

● Test Ruffier-Dickson :

- **But** : mesurer la forme physique du joueur et sa capacité de récupération.
- **Déroulement** : Faire 30 flexions assis-debout pendant une période de 45 secondes, bras tendus devant soi. (Par debout, on entend être redressé et genoux tendus).
- **Evaluation** : prendre le pouls avant de commencer puis juste après les flexions. Ensuite attendre une minute et reprendre le pouls. [Minima à faire \(Eval 6\) – record EDF \(Eval 1,2\)](#).
- **Matériel** : Un chronomètre, 1 crayon et une feuille papier

	COMMISSION SELECTION EDF	Saison 2016-2017
	PROTOCOLE SELECTION EQUIPE DE FRANCE CRICKET	Pages 2/4

● Test d'équilibre proprioceptif

- **But** : Ce test d'équilibre statique permet d'évaluer le joueur sur sa capacité de contrôle de la posture sur un support de surface réduite.
- **Déroulement** : pieds nus, repliez une jambe contre l'autre et mettez les mains sur la taille. Fermez les yeux et tentez de maintenir cet équilibre le plus longtemps possible. Vous avez droit à 3 essais. Vous n'avez pas le droit de sautiller ou de déplacer le pied posé au sol. Le chronomètre s'arrête dès que le sujet perd l'équilibre (s'il commence à bouger ou dès que le pied n'est plus en contact avec le genou). Le résultat est noté en secondes.
- **Evaluation** : **Minima à faire (15s) – record EDF (63s)**.
- **Matériel** : un chronomètre

● La minute de pompe

- **Objectif** : Le joueur doit faire le plus de pompes en une minute. Capacité musculo-aérobie où sont testés les poumons et les muscles des bras.
- **Déroulement** : se placer pied joints et en appui sur ses mains (écartées de la largeur des épaules). L'exercice se fait par un va-et-vient du corps via la flexion des coudes. Le corps reste gainé dans la phase descendante et ascendante. Placer un plot pour que le torse vienne le toucher.
- **Evaluation** : **Minima à faire (30) – record EDF (54)**. Si le joueur n'arrive pas à faire au moins 30 pompes ou les fait incorrectement cela est éliminatoire.
- **Matériel** : un chrono, un papier et un crayon et un plot par joueur

● Navette 6 balles :

- **But** : résistance à l'effort et dépassement de soi
- **Déroulement** : faire 6 allers-retours en sprint en allant déposer ou récupérer une balle à la main. Plots distant de 20m.
- **Evaluation** : **Minima à faire (55s) – record EDF (40s)**.
- **Matériel** : par atelier : 4 plots, un chrono, 6 balles, un papier et un crayon

● La planche :

- **But** : renforcement profond du muscle donc repousser les blessures
- **Déroulement** : se placer pied joints et en appui sur ses avant bras. Le corps doit faire une ligne droite. Au signal donné le joueur doit maintenir cette position sans bouger pendant au moins 1mn.
- **Evaluation** : **Minima à faire (1mn) – record EDF (4mn20)**. Tout joueur qui s'arrête ou tremble trop et perd une position stable sera considéré comme éliminé.
- **Matériel** : un chrono, un papier et un crayon

● Sprint 1x20m

- **But** : Voir la capacité explosive et la vitesse de course du joueur
- **Déroulement** : faire un sprint sur 20m en partant au signal donné. A reproduire 2 fois. Plots distant de 20m.
- **Evaluation** : **Minima à faire (3,2s) – record EDF (2,67s)**.
- **Matériel** : par atelier : 4 plots, un chrono, un papier et un crayon

	COMMISSION SELECTION EDF	Saison 2016-2017
	PROTOCOLE SELECTION EQUIPE DE FRANCE CRICKET	Pages 3/4

LES TESTS TECHNICO-TACTIQUES

● Lancer en couleur

- **Objectif** : tester la rapidité de prise d'information et la justesse d'adaptation du lanceur
- **Déroulement** : Le lanceur lancera 6 balles à un batteur fictif en maximum 2mn. Dès le début de sa course, l'entraîneur montrera une balle (rouge pour droitier et blanche pour gaucher) et le lanceur devra en tenir compte puis au moment de son saut, l'entraîneur annoncera si le batteur avance pour frapper ou si le batteur cherche le single.
- **Evaluation** : pour chaque balle sera pris en compte si le lanceur à lancer une balle adaptée au style de batteur en jugeant la ligne et longueur. On notera pour chaque balle 1 point si cela est bon pour la ligne et 1 pour la longueur. **Minima à faire : 9 (5 pour la ligne et 4 pour la longueur)**
- **Matériel** : un chrono, un papier et un crayon, 2 wickets, 4 balles (1 rouge, 2 blanches, 1 rose)

● Frapper en couleur

- **Objectif** : tester la rapidité de prise d'information et la justesse d'adaptation du batteur
- **Déroulement** : On placera des groupes de 5 (un feeder, un batteur et 3 fielders). Le batteur doit frapper 6 balles en 30s. Les balles seront envoyés en mode « bubble feed » avec un rebond en dessous du genou. Après chaque frappe le batteur doit courir 10m et revenir. Il recevra des balles de couleurs différentes et à chaque couleur sera attribuée une particularité. La balle jaune (on cherche le single leg-side), la balle blanche (une grosse frappe), la balle rouge (on cherche le single off-side).
- **Evaluation** : pour chaque balle sera pris en compte l'efficacité de la frappe (exécution et placement) et bien évidemment si cela correspond à la couleur donnée. On notera pour chaque balle 1 point si le timing est correct, 1 point si le batteur a sprinté, 1 point si la balle n'est pas envoyée en zone de risque. **Minima à faire : 12 (3 timing, 6 sprint, 3 non risqué)**
- **Matériel** : un chrono, un papier et un crayon, 1 wicket, 6 balles (2 jaunes, 2 rouges, 2 blanches)

● Le Quinconce

- **But** : tester la rapidité et la précision de course/relance/technicité
- **Déroulement** : On placera 6 balles espacées de 3 m chacune. La ligne de part sera à 3m de la première balle. Le fielder devra ramasser puis envoyer les balles sur un stump (placé à 6m de la dernière balle) en faisant un ramassage en quinconce. Le fielder devra reproduire cela 3 fois de suite. Afin de s'assurer de la rapidité on placera l'atelier face au sight screen et on aura 4 ramasseurs.
- **Evaluation** : On notera pour chaque balle le temps effectué et pour chaque wicket renversé on donnera 2 points. si le timing est correct, 1 point si le batteur a sprinté, 1 point si la balle n'est pas envoyée en zone de risque. **Minima à faire (90s et 9 hits) – record EDF (50s et 14 hits).**
- **Matériel** : un chrono, un papier et un crayon, 1 wicket, 6 balles, 8 plots

	COMMISSION SELECTION EDF	Saison 2016-2017
	PROTOCOLE SELECTION EQUIPE DE FRANCE CRICKET	Pages 4/4

● 20 Catches

- **But** : tester la capacité du joueur à effectuer des catches dans différentes situations et à reproduire dans un temps limité.
- **Déroulement** : On placera 4 groupes où chaque joueur devra effectuer 20 catches de suite répartis 4 situations différentes (cordeau, chandelle, poursuite, plongeon). Afin de s'assurer de la rapidité on placera 4 ateliers et le joueur débutera à 15m du coach. Après chaque catch le joueur renverra la balle au gardien et se repositionnera pour attraper la balle suivante.
- **Evaluation** : **Minima à faire (15 catches) – record EDF (19 catches)**.
- **Matériel** : un papier et un crayon, 1 wicket, 8 plots, 5 balles

● Chercher le SIX

- **But** : tester la capacité du joueur à reproduire un SIX sur 3 balles consécutives
- **Déroulement** : le joueur se place en position d'attente à la batte, le coach envoie une balle avec un rebond en dessous du genou. Le joueur devra frapper la balle pour l'envoyer en SIX au-dessus du sightscreen. Le joueur aura 6 essais. Afin de s'assurer de la rapidité on placera un atelier à chaque bout de pitch et on aura 4 groupes (2 à la frappe et 2 pour attraper la balle).
- **Evaluation** : **Minima à faire (2 SIX) – record EDF (4 SIX)**.
- **Matériel** : un papier et un crayon, 1 wicket, 6 balles

● Jouer les bouncers

- **But** : tester la capacité à jouer les bouncers des lanceurs rapides
- **Déroulement** : On utilisera une machine à lancer (bowling machine). Le joueur sera équipé totalement. La machine sera réglée sur la vitesse 80 MPH ; la trajectoire sera ajustée afin que le joueur reçoive les balles au niveau poitrine. Chaque joueur recevra 6 balles.
- **Evaluation** : Le joueur sera jugé sur sa capacité à exécuter des coups adaptés (attaque – défense) et son comportement face à un lancer hostile.
- **Matériel** : Une bowling machine, 6 balles,

..... document préparé par la Commission de Sélection Cricket