**FICHE D’EVALUATION D’UNE DISCIPLINE SPORTIVE**

Cette fiche a pour but d’évaluer et de référencer les caractéristiques d’une discipline sportive.  
1 – Evaluation des types d’efforts  
2 – Référencement des voies énergétiques et qualités se rapportant à la discipline

DESCRIPTION DE LA DISCIPLINE  
LOGIQUE INTERNE:  
----------------------------------------------------------------------------------------  
----------------------------------------------------------------------------------------  
----------------------------------------------------------------------------------------  
----------------------------------------------------------------------------------------  
----------------------------------------------------------------------------------------  
----------------------------------------------------------------------------------------  
----------------------------------------------------------------------------------------  
Critères requis pour la pratique santé de la discipline  
- capacités à l’effort maximal : oui / non  
- capacités cognitives : oui / non  
- équilibre : normal / indifférent

Caractéristiques de l’activité dans sa pratique santé :

* technicité (selon barème de + à ++++) : + à ++++
* interactions sociales (selon barème de + à ++++) : + à ++++
* caractère ludique (selon barème de + à ++++) : ++ à ++++
* dépense énergétique (METs)

1. Intensité de l’activité dans sa pratique santé   
   (Selon barème : faible / modéré / intense / très intense)  
   - intensité cardio-respiratoire estimée : X à Y

-intensité effort musculaire estimée :

précisez les groupes musculaires sollicités

- sollicitation mécanique du squelette :

noter si asymétrie latérale ou haut /bas (précisez les segments sollicités

1. espaces de pratique

* plein air, indoor, aquatique

Évaluation des types d’efforts

Discipline :  
Spécialité / poste :  
Sport : Collectif Individuel  
Type d’efforts : Continus Intermittents

**\* Si efforts continus :**  
Durée de l’effort : De Sec à Sec  
 Mn à Mn  
Type de mouvements :

Cycliques  
 Acycliques  
**\* Si efforts intermittents** :  
Nombre de blocs : D’une durée moyenne de Mn  
Repos entre blocs : Mn

Nature des efforts :

Sprints  
 Sauts  
 Lancers  
 Frappes  
 Poussées - tractions  
 Autres Précisez :

Durée de l’effort : De Sec à Sec  
Répété toutes les : Sec à Sec

Intérêts potentiels de la discipline

**BENEFICES DE LA DISCIPLINE**

CARACTERISTIQUES

**Condition physique générale**

endurance

Vitesse

équilibre statique et dynamique

proprioception

adresse, précision

coordination motrice

**Système musculo squelettique**

masse, force musculaire (membres supérieurs, inférieurs et tronc)

endurance musculaire

sollicitations mécaniques du squelette

souplesse, mobilité articulaire

caractère symétrique (vertical latéral)

**Capacités cognitives**

concentration

analyse de situations et prises de décisions

apprentissage

mémoire

orientation spatio-temporelle

Référencement des voies énergétiques et qualités

se rapportant à la discipline

Importance SANS PEU REL IMP FDM

**Filières énergétique**

anaérobie alactique

anaérobie lactique

aérobie

**Qualités de force**

Force maxi. Statique

force maxi. Dynamique

forces vitesse

endurance de force

**Qualités de vitesse**

vitesse de réaction

Vitesse gestuelle

vélocité

**Qualités de souplesse**

**Qualités de coordination**

**Qualités technico-tactiques**

technique–habilité

tactique individuelle

tactique collective

**Qualités artistiques**

SANS: sans importance PEU: peu importante REL: relative IMP: importante FDM: fondamentale