**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