

FICHE D'ÉVALUATION 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)
- a. 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)
- b. 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					