

Justin M.

Dossard 30 · 2 évaluations : 2 juin · 7 juil.

Agilité — Test Illinois

Parcours en zigzag, chronométré
7 juil.

16,66 s

Ta capacité à changer de direction rapidement. Plus le temps est court, mieux c'est.

Agilité avec ballon

Même parcours, en conduite de balle
7 juil.

23,58 s

La même chose, mais en gardant le ballon. L'écart avec ton temps sans ballon montre ta maîtrise technique en vitesse.

Coût du ballon

Temps perdu à cause de la conduite
7 juil.

6,92 s

Le temps que te coûte le ballon. Plus il est petit, plus tu es à l'aise balle au pied.

Vitesse maximale

Sur ton meilleur sprint de 35 m
2 juin

6,85 m/s

Ta pointe de vitesse. Plus le chiffre est grand, plus tu es rapide.

Puissance maximale

Sur ton meilleur sprint
2 juin

570,41 W

La force que tu produis en sprintant. Plus c'est haut, plus tu es explosif.

Puissance par kilo

Puissance rapportée à ton poids
2 juin

9,18 W/kg

Ta puissance en tenant compte de ton gabarit : c'est ce qui compte le plus pour accélérer.

Résistance à la fatigue

Perte de puissance sur 6 sprints
2 juin

5,18 W/s

À quel point tu tiens le rythme quand les sprints s'enchaînent. Plus c'est bas, mieux tu récupères.

Saut en longueur

Sans élan, pieds joints
2 juin

241,3 cm

La puissance de tes jambes. Plus tu sautes loin, mieux c'est.

Les barres comparent tes propres résultats entre eux : plus la barre est longue, meilleure est la performance. Le rang indique ta position dans l'équipe à la dernière évaluation. **Page 2** : tes mesures brutes. **Page 3** : ce que ces chiffres veulent dire, et ce qu'ils ne disent pas.

Tes résultats bruts

Justin M. · ce que tu as réalisé à chaque test, évaluation par évaluation

	2 juin	7 juil.
Pesée kg		
Masse	62,13	.
Sprints répétés — RAST 6 × 35 m s		
Sprint 1	5,38	.
Sprint 2	5,11	.
Sprint 3	5,76	.
Sprint 4	5,67	.
Sprint 5	5,61	.
Sprint 6	5,69	.
Saut en longueur sans élan cm		
Mesuré	241,3	.
Illinois — sans ballon s		
Essai gauche	.	16,4
Essai droite	.	16,92
Illinois — avec ballon s		
Essai gauche	.	25,01
Essai droite	.	22,14

Ce sont tes mesures telles quelles, chronométrées ou relevées sur le terrain — aucun calcul. Un point « . » signifie que le test n'a pas été fait ce jour-là. Ce qui en est calculé se trouve page 1.

Comment lire et interpréter ta fiche

Justin M. · à conserver avec tes résultats

À quoi servent ces tests

Ils dressent un portrait de tes qualités physiques en lien avec les exigences du soccer, pour orienter l'entraînement. **Ils ne mesurent pas ta performance en match.**

Les repères de la page 1

- **La barre** — compare tes propres résultats entre eux, jamais à ceux des autres.
- **▼ vert / ▲ rouge** — l'écart avec ton évaluation précédente.
- **« meilleur »** — ton record personnel sur ce test.
- **6e sur 14** — ta place dans l'équipe à la dernière évaluation.

Les tests que tu as passés

Test d'agilité Illinois — sans ballon

Un tracé de cônes : courses droites, demi-tours et changements de direction, chronométré. Il mesure ta capacité à changer d'orientation vite : te démarquer, contourner, freiner et repartir. Dépend beaucoup de tes appuis et de l'état du terrain.

Test d'agilité Illinois — avec ballon

Le même parcours, ballon au pied. C'est l'écart avec ton temps sans ballon qui compte : ce que la conduite te coûte en vitesse. Un seul contrôle raté fait perdre plusieurs secondes.

Sprints répétés — RAST

Six sprints de 35 m, avec 10 secondes de récupération. Il mesure ta puissance et ta capacité à tenir quand les efforts s'enchaînent, comme en fin de match. Partir trop fort sur les premiers sprints dégrade tout le reste.

Saut en longueur sans élan (SLJ)

Pieds joints, sans élan, le saut le plus loin possible. Il mesure la puissance de tes jambes : démarrages, changements de direction, duels, jeu aérien. Le geste s'améliore vite avec un peu de pratique.

Avant de tirer des conclusions

Ces tests décrivent des **qualités physiques**, mesurées un jour donné. Ils ne remplacent ni la technique, ni la lecture du jeu, ni ce qu'un joueur montre en match.

- **C'est une journée, pas un jugement.** Le sommeil, la fatigue, la météo, le terrain et l'envie du jour changent le résultat — et chaque test n'a été fait qu'une ou deux fois.
- **Les watts bougent plus vite que les secondes.** Un petit écart de chronomètre fait un gros écart en watts. Regarde d'abord tes secondes et tes watts par kilo.
- **Le rang ne vaut que dans cette équipe.** Le groupe est petit : très peu de chose sépare plusieurs places.
- **Vous ne grandissez pas tous au même rythme.** Deux joueurs nés la même année peuvent être à des stades très différents. Une partie des écarts vient de là, pas de l'entraînement — et cela s'égale avec le temps.
- **Ces tests ne mesurent pas le soccer.** La lecture du jeu, les décisions, la technique sous pression et le mental n'apparaissent nulle part ici.

La bonne question n'est pas « est-ce que je suis le meilleur du groupe ? », mais « qu'est-ce que je peux améliorer d'ici la prochaine fois ? ».