

STANDARDS

Compétition
Hors compétition
Complémentaires

S T A N D A R D S
DESCRIPTION DES TESTS/STANDARDS

		S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER		S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION		APPRENDRE ET S'ENTRAÎNER À GAGNER		VIVRE POUR GAGNER	
		Moyenne	Exceptionnel	Moyenne	Exceptionnel	Moyenne	Exceptionnel	Moyenne	Exceptionnel
Receveur									
Temps de relais	Chrono « gant à gant » du receveur jusqu'au 2e but	2.16-2.50 sec	Moins de 2 sec	2.01-2.25 sec	Moins de 1.85 sec	1.86-2.10 sec	Moins de 1.75 sec	1.81-1.95 sec	Moins de 1.70
	Chrono « gant à gant » du receveur jusqu'au 3e but	1.76-2.10 sec	Moins de 1.6 sec	1.61-1.85 sec	Moins de 1.45 sec	1.46-1.70 sec	Moins de 1.35 sec	1.41-1.55 sec	Moins de 1.30
Relais	Vélocité du relais	50-55 mph	Plus de 59 mph	53-57 mph	Plus de 61 mph	55-57 mph	Plus de 63 mph	59-61 mph	Plus de 65 mph
Jeu défensif (amorti, ballon, relais au marbre)	% de réussite								
Bloquer les balles	Balles passées/match								
Précision et rapidité	% de réussite sur les vols de but								
Gestion du lanceur	Sélection des lancers								
Gestion de l'équipe	Taux de succès dans les ajustements défensifs et dans la communication active								
Avant-champ									
Jeu défensif	% de réussite								
Relais	Vélocité du relais	49-56 mph	Plus de 58 mph	52-58 mph	Plus de 62 mph	55-61 mph	Plus de 65 mph	60-63 mph	Plus de 67 mph
Capter la balle et vitesse du relais	Chrono « gant à gant » de l'arrêt-court jusqu'au 1er but	1.81-2.05 sec	Moins de 1.70 sec	1.71-1.95 sec	Moins de 1.60 sec	1.61-1.75 sec	Moins de 1.50 sec	1.61-1.95 sec	Moins de 1.50 sec
Voltigeur									
Jeu défensif	% de réussite								
Relais (lancer long)	Vélocité du relais	53-56 mph	Plus de 60 mph	56-59 mph	Plus de 63 mph	68-61 mph	Plus de 65 mph	60-63 mph	Plus de 67 mph
Capter la balle et vitesse du relais (Transfert)	Chrono « gant à gant » du champ jusqu'au marbre	3.66-4.1 sec	Moins de 3.5 sec	3.36-3.8 sec	Moins de 3.20 sec	3.16-3.6 sec	Moins de 3.00 sec	2.96-3.4 sec	Moins de 2.8 sec
	Chrono d'une balle frappée au sol jusqu'à ce que le relais atteigne le marbre	6.16-6.6 sec	Moins de 5.9 sec	5.71-6.15 sec	Moins de 5.6 sec	5.56-6.00 sec	Moins de 5.40 sec	5.36-5.8 sec	Moins de 5.2 sec
	Course jusqu'à la balle et relais jusqu'à l'intercepteur	5.16-5.6 sec	Moins de 4.9 sec	5.16-5.6 sec	Moins de 4.90 sec	5.01-5.45 sec	Moins de 4.80 sec	4.76-5.2 sec	Moins de 4.6 sec
Offensive									
Contrôle du bâton	Moyenne au bâton, % de présence sur les buts, % de puissance, OPS, RAB/AB								
Course sur les buts									
Marbre au 1er but	Chrono du marbre jusqu'au 1er but	3.2-3.4 sec	Moins de 3.00 sec	3.01-3.20 sec	Moins de 2.8 sec	3.01-3.20 sec	Moins de 2.8 sec	3.01-3.20 sec	Moins de 2.8 sec
2e but au marbre (courir autour des buts)	Chrono du 2e but jusqu'au marbre	6.2-6.4 sec	Moins de 5.90 sec	6.0-6.20 sec	Moins de 5.7 sec		Moins de 5.7 sec	6.0-6.20 sec	Moins de 5.7 sec

STANDARDS

Compétition
Hors compétition
Complémentaires

S T A N D A R D S
DESCRIPTION DES TESTS/STANDARDS

		S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER		S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION		APPRENDRE ET S'ENTRAÎNER À GAGNER		VIVRE POUR GAGNER	
		Moyenne	Exceptionnel	Moyenne	Exceptionnel	Moyenne	Exceptionnel	Moyenne	Exceptionnel
Profil individuel									
Résilience, assurance, et présence (Évolue à plusieurs positions)	Capacité à jouer et à comprendre responsabilité de plusieurs postes								
Esprit d'équipe (Communication)	Communication avant le lancer (nombre de retraits, positionnement, anticipation des jeux, etc.)								
	Communication pendant le jeu (demander la balle, diriger les relais, etc.)								
	Partager l'information sur les présences au bâton aux coéquipiers								
	Partager l'information concernant le positionnement du receveur (intérieur/extérieur) au frappeur								
Aptitudes physiques									
Endurance (Capacité cardio-respiratoire)	Bip test	7.05	Plus de 9.04	7.05	Plus de 9.04	7.05	Plus de 9.04	8.05	Plus de 10.04
Vitesse (Main/pied et corps entier)	Vitesse sur 10 m	2.1 sec	Moins de 1.91 sec	1.95 sec	Moins de 1.76 sec	1.95 sec	Moins de 1.76 sec	1.95 sec	Moins de 1.76 sec
	Vitesse sur 30 m	5.0 sec	Moins de 4.61 sec	4.75 sec	Moins de 4.31 sec	4.75 sec	Moins de 4.31 sec	4.75 sec	Moins de 4.31 sec
	Navette sur 20 m	5.6 sec	Moins de 5.01 sec	5.75 sec	Moins de 4.91 sec	5.75 sec	Moins de 4.91 sec	5.5 sec	Moins de 4.76 sec
Force relative (haut du corps)	Force de préhension en combinant les 2 mains	50kg	Plus de 60kg	70 kg	Plus de 79 kg	70 kg	Plus de 79 kg	75 kg	Plus de 99 kg
	Nombre de tractions à la barre jusqu'à l'épuisement	1	Plus de 3	1	Plus de 4	1	Plus de 4	Plus de 3	Plus de 7
	Maximum au développé couché	NR	NR	.7 x MC	.8 x MC	.7 x MC	.8 x MC	.8 x MC	1 x MC
Force relative (bas du corps)	Flexion des jambes avec poids du corps	NR	NR	.7 x MC	1 x MC	.7 x MC	1 x MC	1 x MC	1.5 x MC
Effort musculaire explosif	Lancer d'un médecine-ball de 3,6 kg (8 lb)	5.00-5.99 m	Plus de 7.5 m	7.00-7.99 m	Plus de 9 m	7.00-7.99 m	Plus de 9 m	10-10.99 m	Plus de 12 m
	Saut en longueur sans élan	1.6 m	Plus de 2.00 m	1.8 m	Plus de 2.19 m	1.8 m	Plus de 2.19 m	1.8 m	Plus de 2.19m
	Saut vertical	16 po	Plus de 20 po	19 po	Plus de 22 po	19 po	Plus de 22 po	19 po	23 po
Habitudes de vie									
Nutrition	Possède de bonnes habitudes nutritionnelles dans la vie de tous les jours, pour l'entraînement et la compétition								
Hydratation	Possède de bonnes habitudes d'hydratation dans la vie de tous les jours, pour l'entraînement et la compétition								
Sommeil	Possède de bonnes routines de sommeil et de repos afin de maximiser l'entraînement/la performance.	9 h + sieste de 30 minutes entre 14h et 16 h		8-10 h + sieste de 30 minutes entre 14h et 16 h		8-10 h + sieste de 30 minutes entre 14h et 16 h		8-10 h + sieste de 30 minutes entre 14h et 16 h	