

EVALUE TON NIVEAU !

Renseigne toi auprès de ton entraîneur.

Tu es gardien de but

Le test des crosses te permet de vérifier tes acquis de jeune gardien de rink hockey.

Il se décompose en 4 épreuves qui définissent :

- Tes qualités de déplacement
- Ton placement
- Tes parades
- Ta vitesse

Ouverte aux catégories benjamins et minimes, cette évaluation individuelle permet de situer le niveau minimum que chacun doit avoir en fonction de sa catégorie d'âge :

- « crosse de **bois** » : Fin d'année U13
- « crosse de **bronze** » : Fin d'année U14
- « crosse d'**argent** » : Fin d'année U15
- « crosse d'**or** » : Fin d'année U16

Le passage d'un test te permet d'obtenir un livret de performance gardien de but et un pin's "crosse".



DÉPLACEMENT

TRAVAIL DANS LE BUT

VITESSE DES MEMBRES SUPÉRIEURS ET INFÉRIEURS

PRÉ PARADE



LES CROSES

GARDIEN DE BUT
JOUVEUR

ENDURANCE

PASSES

PATINAGE

VITESSE

TECHNIQUE INDIVIDUELLE

TIRS



Tu es joueur de champ

Le test des crosses te permet de vérifier tes acquis de jeune rink-hockeyeur.

Il se décompose en 7 épreuves qui définissent :

- Ta qualité de patinage
- Ton habileté technique (crosse-balle)
- La précision de ton tir
- Ton endurance
- Ta vitesse

Ouverte aux catégories benjamins et minimes, cette évaluation individuelle permet de situer le niveau minimum que chacun doit avoir en fonction de sa catégorie d'âge :

- « crosse de **bois** » : Fin d'année U13
- « crosse de **bronze** » : Fin d'année U14
- « crosse d'**argent** » : Fin d'année U15
- « crosse d'**or** » : Fin d'année U16

Le passage d'un test te permet d'obtenir un livret de performance joueur et un pin's "crosse".



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE ROLLER SKATING
Comité National de Rink Hockey

BP 304 - 85008 LA ROCHE SUR YON CEDEX
Tél : 02.51.46.24.25 - www.ffrs.asso.fr

FORMATION ET TESTS « Les Crosses »

Le CNRH et la Commission Développement ont mis en place un plan de formation et de tests pour les joueurs U13 à U16.

Cette formation appelée « Les Crosses » permet à tous les clubs de disposer d'un outil d'amélioration et d'évaluation du niveau technique de leurs joueurs de ces catégories.

Cette formation est constituée d'exercices contenus dans le manuel de Rink-hockey édité par la DTN, il y a quelques années. Ces manuels sont en téléchargement libre sur **la plate-forme e-learning de l'Ecole Française de Rink hockey***.

<http://erhf.ffrs.asso.fr/>

Chaque Comité Régional a en charge d'organiser des journées de découverte de cette formation, avec l'aide **d'Agents de Développement Régionaux (ADR)** qui seront formés pour cela.

L'intervenant est en priorité l'A.D.R. Cependant, pour pallier aux problèmes territoriaux (éloignement de certains clubs, nombre de clubs), certaines régions pourront identifier d'autres intervenants, répondant aux conditions de diplômes et obligatoires pour prétendre à rémunération.

Les résultats de tests seront consignés sur un livret qui sera remis à chaque candidat, et conservés dans une base de données nationale qui pourra être exploitée par les sélectionneurs nationaux*. Les candidats qui auront réussi les tests recevront aussi une récompense (crosse d'or, crosse d'argent, crosse de bronze ou crosse de bois) selon leur niveau de résultat.

Pour information, pour être au niveau optimum de sa catégorie, en ayant déjà bien entendu les années d'école de patinage souhaitable pour un bon apprentissage :

Un U13 doit atteindre la « crosse de bois ».

Un U14 doit atteindre la « crosse de bronze ».

Un U15 doit atteindre la « crosse d'argent ».

Un U16 doit atteindre la « crosse d'or ».

Cette formation et ces tests ne permettent que d'évaluer le niveau de technique individuelle d'un jeune hockeyeur et il faudra beaucoup d'autres formations physiques et collectives notamment pour arriver au plus haut niveau de ce sport.

Dans tous les cas, ce n'est que par un travail sérieux et assidu de ces fondamentaux que le hockeyeur s'ouvrira les portes de l'excellence dans la globalité de son jeu.

**Afin de rassembler les résultats au niveau national, il est demandé à chaque CRRH de consigner l'ensemble des tests et de les transmettre à Thierry Cadet (responsable du développement au niveau national).*

Thierry.cadet@ffrs.asso.fr

LES JOUEURS DE CHAMP

*LE TIRAGE AU SORT DES EXERCICES SE FAIT AU DEBUT DE LA JOURNEE
TOUS LES JEUNES PASSERONT LES MÊMES TESTS.*

Pour les joueurs : l'épreuve des crosses comporte 7 tests.

Les tests 1 et 2 sont obligatoires ;

Les tests 3, 4 et 6, tirage au sort d'1 exercice ;

Les tests 5, tirage au sort de 2 exercices.

1/ VMA

Ces 2 tests sont obligatoires

2/ Passes

3/ Patinage :

- Freinage
- Patinage arrière

Tirage au sort d'1 exercice

4/ Vitesse:

- 1236HT
- 156HT

Tirage au sort d'1 exercice

5/ Technique individuelle :

- Le S contre S
- Balancement Frontal
- Le Crochet contre crochet
- Le balancement Latéral
- Le Freinage Demi-Latéral
- L'Inversion
- Le Tunnel

Tirage au sort de 2 exercices

6/ Tirs :

- Tir poussé
- Tir frappé

Tirage au sort d'1 exercice

POUR LES JOUEURS (NOTATION SUR 70 POINTS):

LES RESULTATS

CROSSES D'OR	plus de 60 points
CROSSE D'ARGENT	de 45 à 59 points
CROSSE DE BRONZE	de 30 à 44 points
CROSSE DE BOIS	de 15 à 29 points

LES GARDIENS

LE TIRAGE AU SORT DES EXERCICES SE FAIT AU DEBUT DE LA JOURNEE
ET TOUS LES JEUNES PASSERONT LES MÊMES TESTS.

Pour les gardiens de but : l'épreuve des crosses comporte 4 tests.

Les tests 1 et 2, tirage au sort d'1 exercice ;

Les tests 3 et 4 sont obligatoires.

1/ Déplacement

- L'Etoile
- La Glisse
- Le Peigne

Tirage au sort d'1 exercice

2/ Travail dans la cage

- Poteau à poteau
- Cuvette
- Assis Accroupi

Tirage au sort d'1 exercice

3/ Vitesse des membres supérieurs et inférieurs

4/ Pré parade

Ces 2 tests sont obligatoires

POUR LES GARDIENS (NOTATION SUR 45)

LES RESULTATS

CROSSE D'OR	plus de 40 points
CROSSE D'ARGENT	de 25 à 39 points
CROSSE DE BRONZE	de 15 à 24 points
CROSSE DE BOIS	de 08 à 14 points

LE LIVRET DE PERFORMANCE

GARDIEN DE BUT

JOUEUR DE CHAMP

1) DÉPLACEMENT
Trage au sort d'un exercice
- La létoile
- La glisse
- Le pagne

2) TRAVAIL DANS LE BUT
Trage au sort d'un exercice
- Potreau à potreau
- Cuvette
- Assis accroupi

3) VITESSE DES MEMBRES SUPÉRIEURS ET INFÉRIEURS
Test obligatoire

4) PRÉ PARADE
Test obligatoire

CROSSE D'OR
(A partir de 40 points)
Nom et signature de l'examinateur

ÉVALUE TON NIVEAU !
Le test des crosses permet de vérifier les acquis du jeune hockeyeur. Il se décompose en 4 épreuves qui définiront :
- La qualité de déplacement
- Le placement
- Les parades
- La vitesse

Ouverte aux catégories benjamins et minimes, cette évaluation individuelle permet de situer le niveau minimum que chacun devrait avoir en fonction de sa catégorie d'âge.

« crosse de bois » : Fin d'année Benjamin 1
« crosse de bronze » : Fin d'année Benjamin 2
« crosse d'argent » : Fin d'année Minime 1
« crosse d'or » : Fin d'année Minime 2

Dans tous les cas, ce n'est que par un travail sérieux et assidu de ces fondamentaux que tu pourras les portes de l'excellence dans la globalité de ton jeu.

RINK HOCKEY
Fédération Française de Roller Skating
Comité National de Rink Hockey
BP 300 - 93070 LA ROCHE SAULNIER (93)
www.federfrance.com

1) VMA
Test obligatoire

2) PASSES
Test obligatoire

3) PATINAGE
Trage au sort d'un exercice
- Patinage
- Patinage arrière

4) VITESSE
Trage au sort d'un exercice
- 1-2-3-4 haut
- 1-2-3-4 bas

5) TECHNIQUE INDIVIDUELLE
Trage au sort de deux exercices
- 8 croches
- Balancement frontal
- Crochet contre Crochet
- Balancement latéral
- Freinage 1/2 latéral
- Inversion
- Tournet

6) TIRS
Trage au sort d'un exercice
- Tir poussé
- Tir frappé

CROSSE D'OR
(A partir de 60 points)
Nom et signature de l'examinateur

ÉVALUE TON NIVEAU !
Le test des crosses permet de vérifier les acquis du jeune hockeyeur. Il se décompose en 7 épreuves qui définiront :
- La qualité de patinage
- L'habileté technique (crosse-balle)
- La précision du tir
- L'endurance
- La vitesse

Ouverte aux catégories benjamins et minimes, cette évaluation individuelle permet de situer le niveau minimum que chacun devrait avoir en fonction de sa catégorie d'âge.

« crosse de bois » : Fin d'année Benjamin 1
« crosse de bronze » : Fin d'année Benjamin 2
« crosse d'argent » : Fin d'année Minime 1
« crosse d'or » : Fin d'année Minime 2

Dans tous les cas, ce n'est que par un travail sérieux et assidu de ces fondamentaux que tu pourras les portes de l'excellence dans la globalité de ton jeu.

RINK HOCKEY
Fédération Française de Roller Skating
Comité National de Rink Hockey
BP 300 - 93070 LA ROCHE SAULNIER (93)
www.federfrance.com

1) DÉPLACEMENT
Trage au sort d'un exercice
- La létoile
- La glisse
- Le pagne

2) TRAVAIL DANS LE BUT
Trage au sort d'un exercice
- Potreau à potreau
- Cuvette
- Assis accroupi

3) VITESSE DES MEMBRES SUPÉRIEURS ET INFÉRIEURS
Test obligatoire

4) PRÉ PARADE
Test obligatoire

CROSSE DE BOIS
(De 08 à 14 points)
Nom et signature de l'examinateur

1) DÉPLACEMENT
Trage au sort d'un exercice
- La létoile
- La glisse
- Le pagne

2) TRAVAIL DANS LE BUT
Trage au sort d'un exercice
- Potreau à potreau
- Cuvette
- Assis accroupi

3) VITESSE DES MEMBRES SUPÉRIEURS ET INFÉRIEURS
Test obligatoire

4) PRÉ PARADE
Test obligatoire

CROSSE DE BRONZE
(De 15 à 24 points)
Nom et signature de l'examinateur

1) DÉPLACEMENT
Trage au sort d'un exercice
- La létoile
- La glisse
- Le pagne

2) TRAVAIL DANS LE BUT
Trage au sort d'un exercice
- Potreau à potreau
- Cuvette
- Assis accroupi

3) VITESSE DES MEMBRES SUPÉRIEURS ET INFÉRIEURS
Test obligatoire

4) PRÉ PARADE
Test obligatoire

CROSSE D'ARGENT
(De 25 à 39 points)
Nom et signature de l'examinateur

1) VMA
Test obligatoire

2) PASSES
Test obligatoire

3) PATINAGE
Trage au sort d'un exercice
- Patinage
- Patinage arrière

4) VITESSE
Trage au sort d'un exercice
- 1-2-3-4 haut
- 1-2-3-4 bas

5) TECHNIQUE INDIVIDUELLE
Trage au sort de deux exercices
- 8 croches
- Balancement frontal
- Crochet contre Crochet
- Balancement latéral
- Freinage 1/2 latéral
- Inversion
- Tournet

6) TIRS
Trage au sort d'un exercice
- Tir poussé
- Tir frappé

CROSSE DE BOIS
(De 15 à 29 points)
Nom et signature de l'examinateur

1) VMA
Test obligatoire

2) PASSES
Test obligatoire

3) PATINAGE
Trage au sort d'un exercice
- Patinage
- Patinage arrière

4) VITESSE
Trage au sort d'un exercice
- 1-2-3-4 haut
- 1-2-3-4 bas

5) TECHNIQUE INDIVIDUELLE
Trage au sort de deux exercices
- 8 croches
- Balancement frontal
- Crochet contre Crochet
- Balancement latéral
- Freinage 1/2 latéral
- Inversion
- Tournet

6) TIRS
Trage au sort d'un exercice
- Tir poussé
- Tir frappé

CROSSE DE BRONZE
(De 30 à 44 points)
Nom et signature de l'examinateur

1) VMA
Test obligatoire

2) PASSES
Test obligatoire

3) PATINAGE
Trage au sort d'un exercice
- Patinage
- Patinage arrière

4) VITESSE
Trage au sort d'un exercice
- 1-2-3-4 haut
- 1-2-3-4 bas

5) TECHNIQUE INDIVIDUELLE
Trage au sort de deux exercices
- 8 croches
- Balancement frontal
- Crochet contre Crochet
- Balancement latéral
- Freinage 1/2 latéral
- Inversion
- Tournet

6) TIRS
Trage au sort d'un exercice
- Tir poussé
- Tir frappé

CROSSE D'ARGENT
(De 45 à 59 points)
Nom et signature de l'examinateur

LES RECOMPENSES

Pin's « LES CROSSES »

