# ANNEXE 5 : FICHE D’EVALUATION INDIVIDUELLE RDE – DETECTION GROUPE LIGUE « PERFORMANCE »

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nom Prénom : |  | Club :  |  |
| Année de naissance :  | Ligue :  |  |
| Catégorie :  |  |  |  |
| Dates et lieu du RDE :  |  |  |
| Encadrants :    |  |  |  |
|  | *\* A = Acquis / ECA = En cours d’acquisition / NA = Non acquis / NE = Non évaluable* |
|  | **Critères d’évaluation (séances RDE et hors RDE avec retours de l'entraineur du jeune)L'évaluation peut également prendre en compte le livret de suivi personnel (https://www.ffcorientation.fr/jeunes/ecoles-de-co/)**  | **Evaluation\*** | **Appréciations des encadrants(points forts / points à travailler)** |
| **Capacités techniques** | Méthode POP de manière systématique et constante hors lignes directrices |   |  |
| Orientation basée sur la différence de végétation (notion de pénétrabilité) |   |
| Utilisation systématique de la boussole en sortie de poste, pendant l’itinéraire et à l’approche du poste (notion de point d’attaque et points de décision) |   |
| Visée précise en terrain ouvert et avec ligne d’arrêt évidente |   |
| Visée précise pour raccourcir l’itinéraire ou courir vite en zone non encombrée |   |
| Visée précise en terrain encombré |   |
| Utilisation des lignes de relief pour se diriger |   |
| Lecture/compréhension du micro-relief |   |
| Utilisation du micro-relief dans la réalisation de l’itinéraire |   |
| Mobilisation de toutes les techniques d’orientation pour réaliser l’itinéraire |   |
| Utilisation et association adaptée de différentes techniques pour réaliser l’itinéraire |   |
| Identification des choix d’itinéraire proposés |   |
| Choix d’itinéraire prenant en compte la lecture du relief  |   |
| Planification/simplification de l’itinéraire - Transformer l'itinéraire en ligne |   |
| Attaque d’un poste dans une zone peu détaillée |   |
| Sélection des informations pertinentes dans le secteur de poste |   |
| Adaptation de sa vitesse de course en fonction du terrain et de ses capacités  |   |
| **Capacités d’analyse technique** | Capacité de retracer son parcours et d’identifier ses erreurs |   |  |
| Capacité d’analyser de manière non-descriptive son parcours |   |
| Capacité d’analyser sa séance et en déduire des objectifs à atteindre |   |
| **Capacités tactique et implication mentale** | Capacité à avoir un engagement élevé et un esprit de compétition |   |  |
| Premier poste : gestion et concentration |   |
| Capacité à gérer sa mise en condition physique et mentale (échauffement, gestion de l’attente, routine de concentration) |   |
| Gestion des erreurs / endurance de concentration (relocalisation) |   |
| Gestion des autres (pression de l’adversaire) |   |
| Gestion du couple prise de risque/sécurité |   |
| **Aspects motivationnels (à évaluer sur l’intégralité du WE RDE)** |
| **Critères d’évaluation** | **Evaluation** |   |  |
| Apprécie se trouver face à un exercice un peu difficile |   |  |
| Cherche à comparer ses performances avec celles des autres |   |
| Est à l’écoute des encadrants et des autres sportifs afin de pourvoir analyser sa pratique et s’améliorer |   |
| Aime prendre des risques, quitte à faire des erreurs |  |
| Donne toujours le meilleur de lui-même |   |