

Tests Physiques

Compétences ciblées :

- Se préparer physiquement à la saison (travail hivernal)

Tests :

- **TEST ABDOMINAL** (reflet de la motivation du sujet)

Evaluation chronométrée de type gainage

Rester le plus longtemps possible en appui sur les avant-bras et pointes de pieds, corps horizontal
1 essai

- **TEST SOUPLESSE**

Descendre les 2 mains le plus bas possible en gardant les jambes tendues : mesure de l'écart avec le niveau de référence : le plan sous les pieds

2 essais

- **TEST EQUILIBRE**

Rester en équilibre sur 1 pied les yeux fermés, les mains sur les hanches (le déplacement du pied arrête le chrono), pieds nus, l'autre pied sur le mollet

2 essais chaque pied

- **TEST FORCE EXPLOSIVE**

- **Détente horizontale :**

En équilibre sur 1 pied, effectuer 1 saut vers l'avant, réception 1 ou 2 pieds : mesure de la distance réalisée (si réception 2 pieds, mesure du pied le plus en arrière)

2 essais chaque pied

- **Développé couché :**

Evaluation chronométrée de la mobilisation (6 répétitions) d'une charge correspondant à 60% de la performance maximale (évaluation et utilisation de la même charge d'un stage à l'autre)

Le chronomètre est déclenché dès que la barre maintenue à bout de bras amorce sa première descente ; il est arrêté dès la fin de la 6^{ème} répétition (bras en extension complète)

2 essais espacé de 3 minutes

- **30m :**

Evaluation chronométrée sur une distance de 30m

Le chronomètre est déclenché dès que la personne se met en mouvement ; il est arrêté dès le passage de la ligne d'arrivée par ses épaules

2 essais espacé de 5 minutes

- **TEST FORCE ENDURANCE** (reflet de la motivation du sujet)

Evaluation chronométrée de la mobilisation des membres inférieurs

Rester le plus longtemps possible en position assise, dos contre un mur, dans la position de la chaise (force isométrique), les jambes formant un angle de 90° (attention le dos doit être contre le mûr !!!)

1 essai

- **TEST VELOCITE**

Evaluation chronométrée de la vélocité gestuelle (qualité neuromusculaire)

- **Membres inférieurs**

Départ arrêté course d'élan de 20m puis parcours horizontal sur lequel on détermine 14 intervalles (15 lattes sur le sol) : 1m pour chaque intervalle

Le chronomètre est déclenché dès que le pied est posé dans le premier intervalle et arrêté quand il est posé lors du 15^{ème} appui après la dernière latte

2 essais espacé d'au moins 3 minutes

- **Membres supérieurs et gainage / tipping**

Départ assis, jambes repliées et croisées, les pieds ne touchent pas par terre, avec medecine ball 2Kg

Position de départ sur un coté, le ballon touche le sol

Le chronomètre est déclenché dès le premier mouvement et arrêté quand le ballon touche le sol après 20 touches (10 de chaque côté)

2 essais

- **TEST ENDURANCE**

Evaluation chronométrée de la distance parcourue en 20 minutes sans s'arrêter

Etalonner sur un espace plat un circuit (piste de 400m, tour de practice ...) qui vous permette de mesurer et de contrôler la distance parcourue (un plot tous les 50 m)

