

Souplesse – Gainage – Rapidité – Équilibre

Souplesse du tronc

(cocher jusqu'où vont les doigts)

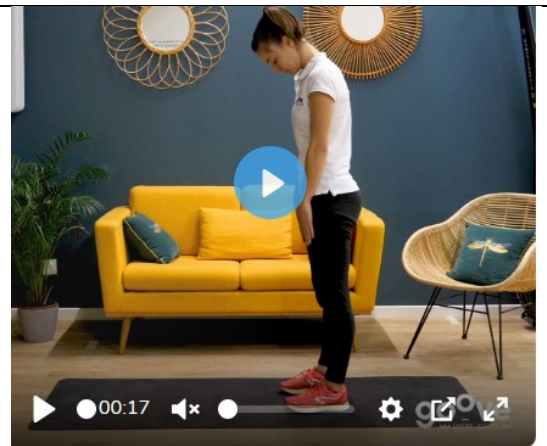
Consignes

"Pieds joints, debout et jambes tendues, basculez lentement, progressivement et sans secousse le buste vers l'avant en enroulant le dos, bras tendus, pour tenter de toucher le sol avec les doigts. Arrondissez bien le dos pour descendre. Pliez les jambes avant de vous redresser"

Valeur

Observation du pratiquant de face

- Les paumes des mains touchent le sol
- Le bout des doigts fermés touche le sol
- Le bout des doigts touche le sol
- Le bout des doigts touche le cou de pied
- Le bout des doigts touche le bas des tibias
- Le bout des doigts atteint le milieu des tibias



Souplesse des épaules

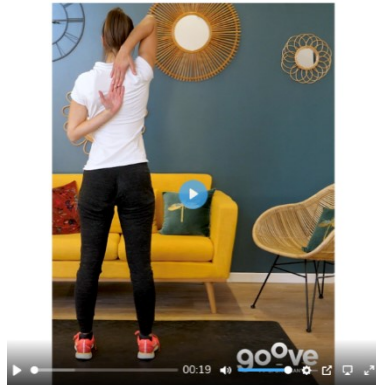
(noter l'écart entre main droit et gauche, à faire des deux côtés ; c'est le côté du coude qui est en l'air qui compte)

Consignes

"Les yeux ouverts, passez la paume de la main droite à la base du crâne, placez le dos de la main gauche au niveau des reins puis essayez de rejoindre les 2 mains. Faire ensuite le mouvement de l'autre côté (main gauche à la base de crâne et dos de la main droite au niveau des reins)".

Test de souplesse des épaules Gratte-dos

Ce test permet de déterminer la souplesse d'épaules sans matériel.

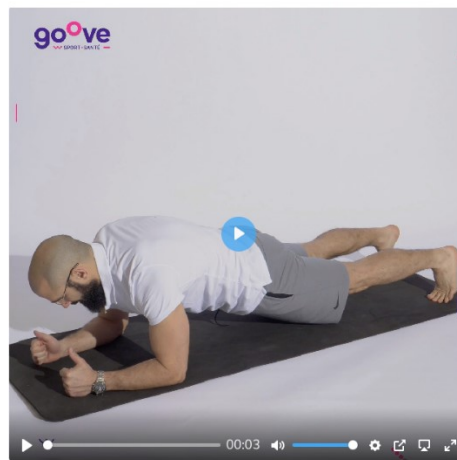


Gainage

(noter le temps tenu + attention à la posture)

Test d'endurance de force du tronc, test de la planche Prone Bridge Test

Ce test mesure la force fonctionnelle du tronc. Il peut être réalisé en autonomie à l'aide d'un chronomètre.



Objectif du test	⌵
Moyens humains nécessaires	⌵
Temps nécessaire	⌵
Matériels nécessaires	⌵
Position de départ	⌵
Vérification	⌵
Consignes	⌶
"Vous devez maintenir la position le plus longtemps possible."	

Équilibre unipodal

(noter le temps, droite ou gauche + noter le côté par lequel l'élève commence intuitivement).

Consignes

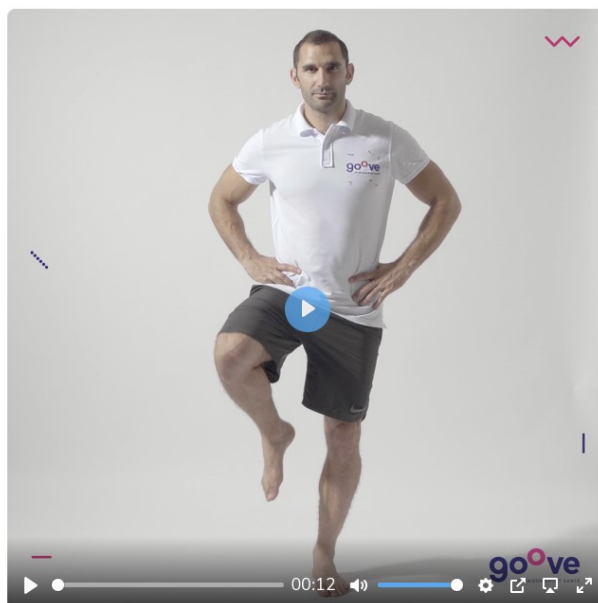
« Mettez-vous debout avec le pied levé en positionnant le talon de ce pied à la hauteur du genou de l'autre jambe (jambe d'appui). Essayez de tenir en équilibre le plus longtemps possible (maximum une minute). Une fois réalisée, tentez l'expérience avec l'autre pied. »

Valeurs

Test d'équilibre unipodal statique sur 60 secondes

Flamingo balance

Ce test d'équilibre statique unipodal, sur une jambe et les yeux ouverts, mesure l'efficacité de la proprioception et du contrôle de la posture sur un pied.



Assis-debout

5 répétitions (noter le temps pour faire ces 5 répétitions)

Test d'endurance de force des membres inférieurs, assis-debout 5 répétitions 5 Times Sit to Stand Test (FTSST)

Ce test évalue la force des membres inférieurs et la capacité des muscles à se contracter pour produire un mouvement.

Objectif du test	⌵
Moyens humains nécessaires	⌵
Temps nécessaire	⌵
Matériels nécessaires	⌵
Position de départ	⌵
Vérification	⌵
Consignes	⌶
« Vous allez maintenant faire un test de force des membres inférieurs. Pour cela, vous devez vous tenir assis au milieu de la chaise, le dos droit, les pieds à plat sur le sol. Vos bras doivent être croisés au niveau des poignets et vos mains posées sur la poitrine pendant toute la durée du test. A mon signal, vous allez devoir vous lever, redressé et genoux tendus, avant de vous rasseoir dans la position initiale. Vous devez réaliser 5 levers »	
Valeur	⌵

Mesure
Temps réalisé*
<input type="text" value="5"/>
Le pratiquant n'a pas réalisé ce test. <input type="checkbox"/>

Mensurations – Force -

Mensurations

Taille : Mesure en cm, à l'aide d'une toise

Circonférence : tour de taille en cm

Force de préhension

À l'aide du dynamomètre



Moyen(s) humain(s) nécessaire(s)	⌵
Temps nécessaire	⌵
Matériels nécessaires	⌵
Position de départ	⌵
Vérifications	⌵
Consignes	⌵
" A mon signal, pressez le plus fortement possible le dynamomètre".	
Le sujet doit exécuter alternativement deux essais sur chaque main ; enregistrer le meilleur des deux essais de chaque main puis les additionner et faire la moyenne.	
Valeurs	⌵

<p> Mesure main gauche</p> <p>Valeur main gauche</p> <input type="text"/> <p>kg</p>	<p> Mesure main droite</p> <p>Valeur main droite</p> <input type="text"/> <p>kg</p>
<p> Main dominante</p> <p>Il s'agit de la main dominante du pratiquant. <input type="checkbox"/></p>	<p> Main dominante</p> <p>Il s'agit de la main dominante du pratiquant. <input type="checkbox"/></p>

Pesée et détermination de la composition corporelle

Sur balance – impédancemètre avec mesure de le masse totale (poids en kg), du pourcentage de masse grasse, et du pourcentage de masse maigre)

Test Navette de Luc Léger (« Beep Test »)

Principe

Le test « Luc Léger » est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des « Bips ». Les candidats se placent derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne « B » également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité.

Si un candidat arrive sur la ligne avant le bip suivant, il doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.

À chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbe sont interdits.

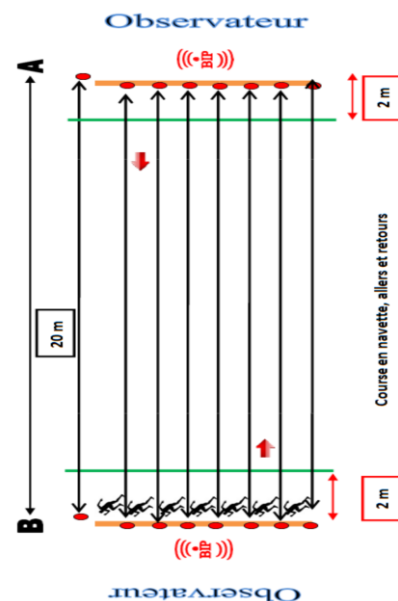
Tout retard en deçà de la zone des 2 mètres est éliminatoire.

Lorsqu'un candidat a un retard dans la zone des 2 mètres entre le bip et la ligne, il lui sera signifié un avertissement ainsi qu'à l'observateur d'en face. Ce retard devra être comblé sur un aller. À défaut, un 2ème avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il sera arrêté par les évaluateurs. De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol. Un observateur devra être situé de part et d'autre des lignes « A » et « B ».

Le nombre de candidats est limité à 10.

Matériel :

- Un gymnase ou une salle de sport (ou à défaut un terrain extérieur) avec une surface plane antidérapante nécessaire à la réalisation du test dans des conditions de sécurité ;
- Un décamètre ;
- Un ruban adhésif ou autres (pour matérialiser les lignes au sol) ;
- Des plots ;
- Un lecteur d'enregistrement, suffisamment audible pour tous les participants ;



Temps en minutes	Paliers	Km/h	m/min	m/sec	VO2 ml/min/kg	Paliers d'origine	Temps en minutes
0	1	8	133.3	2.22	26.2	1	0
1	2	8.5	141.7	2.36			
2	3	9	150.0	2.50	29.2	2	1
3	4	9.5	158.3	2.64			
4	5	10	166.7	2.78	35	3	2
5	6	10.5	175.0	2.92	37.9	4	3
6	7	11	183.3	3.06	40.8	5	4
7	8	11.5	191.7	3.19	43.7	6	5
8	9	12	200.0	3.33	46.6	7	6
9	10	12.5	208.3	3.47	49.6	8	7
10	11	13	216.7	3.61	52.5	9	8
11	12	13.5	225.0	3.75	55.4	10	9
12	13	14	233.3	3.89	58.3	11	10
13	14	14.5	241.7	4.03	61.2	12	11
14	15	15	250.0	4.17	64.1	13	12
15	16	15.5	258.3	4.31	67.1	14	13
16	17	16	266.7	4.44	70	15	14
17	18	16.5	275.0	4.58	72.9	16	15
18	19	17	283.3	4.72	75.8	17	16
19	20	17.5	291.7	4.86	78.7	18	17
20	21	18	300.0	5.00	81.6	19	18
21	22	18.5	308.3	5.14	84.6	20	19
22	23	19	316.7	5.28		21	20
23	24	19.5	325.0	5.42		22	21
24	25	20	333.3	5.56		23	22