

1 - TEST D'ENDURANCE : 20m en navettes.

- MISE EN OEUVRE -

Objectif : évaluer l'endurance.

Matériel et terrain :

- . 1 seul chronomètre quelque soit le nombre de participants.
- . Un terrain NON GLISSANT, long de 20m, balisé aux extrémités avec du scotch; la largeur dépend du nombre de personnes qui participent en même temps (environ 1m par participant).



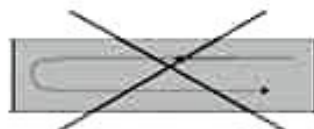
Déroulement du test :

Départ : au signal du juge pour l'ensemble des participants en même temps.

A chaque changement de sens, au moins 1 pied doit toucher la ligne au sol.

Le test dure 3 minutes.

Il est nécessaire de courir sur une même ligne, c'est à dire qu'il ne faut pas « tourner autour du rectangle ».



Encadrement :

- . 1 seul juge pour l'organisation, les explications et le chronomètre. Il peut aussi compter les A/R si une seule personne réalise le test.
- . 1 personne pour chaque participant doit compter les aller/retour; ces personnes peuvent être des autres participants, à condition qu'ils soient « aptes à compter sérieusement »...

Résultat :

Indiquer la DISTANCE TOTALE PARCOURUE (nombre d'A/R x 40m); pour le dernier A/R, arrondir à l'extrémité la plus proche de la distance parcourue (0, 20m ou 40m).

Nbre A/R	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11
Distance	240	260	280	300	320	340	360	380	400	420	440

Nbre A/R	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16	16,5
Distance	460	480	500	520	540	560	580	600	620	640	660

Nbre A/R	17	17,5	18	18,5	19	19,5	20	20,5	21	21,5
Distance	680	700	720	740	760	780	800	820	840	860

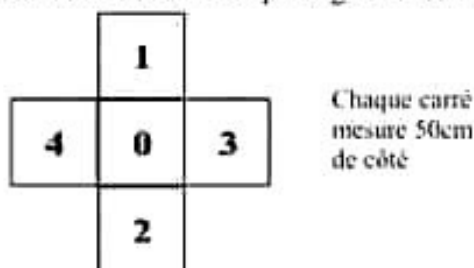
2 - TEST DE COORDINATION-ENDURANCE : « Test de la croix ».

- MISE EN OEUVRE -

Objectif : évaluer la capacité à rester coordonné, pendant un temps assez long.

Matériel et terrain :

- . 1 chronomètre par croix.
- . Une croix qui peut être :
 - soit un tapis spécifique à ce test (nous consulter),
 - soit tracée directement au sol avec du scotch (N.B.: la craie s'efface au fur et à mesure, donc à réserver pour un petit nombre de participants). Le schéma ci-dessous donne les dimensions et l'ordre de passage sur les branches.



Déroulement du test :

Départ : pieds joints sur le 0. Démarrage au signal du chronométreur.

Principe : Passer à 2 pieds sur chaque branche de la croix, dans l'ordre des numéros, en passant à chaque fois par le point central.

Les pieds doivent dépasser les lignes de séparation des carrés.

Chaque passage sur une branche rapporte 1 point, à condition que l'ordre soit bien respecté; autrement dit, chaque cycle réussi (1,2,3 et 4) rapporte 4 points.

En cas d'erreur le participant redémarre un cycle (0, 1, 0, 2, etc) et le comptage des points continue; seules les erreurs ne sont pas comptabilisées.

Le test dure 30 secondes.

Encadrement :

1 juge par croix : explications, chronométrage et comptage.

Résultat :

Le participant doit réaliser le plus de cycles possibles, sans erreur, pendant les 30 secondes. Au bout de ce délai, le dernier cycle entamé est ajouté (1, 2, 3 ou 4 points) aux autres.

3 - TEST DE COORDINATION : 5 foulées bondissantes

- MISE EN OEUVRE -

Objectif : évaluer la coordination des membres du corps.

Matériel et terrain :

- . 1 bande métrique en textile de 15m (graduée tous les 20cm) ou un double décimètre.
- . Le terrain doit faire au maximum 15m de long et 1m de large.

Déroulement du test :

Départ : pieds (non joints) derrière la ligne située au 0 du décimètre.

Principe : Aller le plus loin possible sur 5 foulées bondissantes.

Nombre d'essais : 1 seul, sauf en cas de chute ou de mauvaise réalisation.

Encadrement :

1 juge pour explications et mesures.

Résultat :

La mesure se lit au niveau de l'arrière du pied.

Indiquer la LONGUEUR TOTALE, en cm, des 5 sauts.

Précision de la mesure: 20cm.

4 - TEST DE FORCE-VITESSE : saut en longueur sans élan.

- MISE EN OEUVRE -

Objectif : évaluer les qualités de force-vitesse, autrement dit de puissance, des jambes.

Matériel et terrain :

- . 1 décamètre.
- . Le terrain doit faire au maximum 3m de long et 1m de large.
- . Si possible mettre un tapis pour amortir le choc.

Déroulement du test :

Départ : pieds joints derrière la ligne située au 0 du décamètre.

Principe : Aller le plus loin possible sur 1 saut en longueur.
L'arrivée se fait debout.

Nombre d'essais : 1 seul, sauf en cas de chute ou de mauvaise réalisation.

Encadrement :

1 juge pour explications et mesures.

Résultat :

La mesure se lit au niveau de l'arrière du pied.

Indiquer la LONGUEUR DU SAUT, en cm.
Précision de la mesure : 10cm.

5 - TEST D'ENDURANCE-FORCE : 5 sauts enchaînés à 2 pieds.

- MISE EN OEUVRE -

Objectif : évaluer la capacité à enchaîner un mouvement de force avec les jambes.

Matériel et terrain :

- . 1 bande métrique en textile de 15m (graduée tous les 20cm) ou un double décimètre.
- . Le terrain doit faire au maximum 15m de long et 1m de large.

Déroulement du test :

Départ : pieds joints derrière la ligne située au 0 du décimètre.

Principe : Aller le plus loin possible sur 5 sauts à 2 pieds. Les sauts doivent être enchaînés, c'est à dire sans temps d'arrêt entre chaque bond.

Nombre d'essais : 1 seul, sauf en cas de chute ou de mauvaise réalisation.

Encadrement :

1 juge pour explications et mesures.

Résultat :

La mesure se lit au niveau de l'arrière du pied.

Indiquer la LONGUEUR TOTALE, en cm, des 5 sauts.
Précision de la mesure : 20cm.

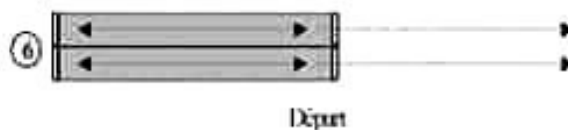
6 – TEST VITESSE COORDINATION : 4 x 10m en navette.

- MISE EN OEUVRE -

Objectif : évaluer les capacités de coordination sur un exercice de vitesse.

Matériel et terrain :

- . 1 chronomètre par participant.
- . Un terrain NON GLISSANT, long de 20m (10m de navette et 10m de décélération), balisé aux extrémités (10m) avec du scotch. Largeur du couloir : environ 1m.
- Pour un groupe : possibilité de mettre 2 couloirs.



Déroulement du test :

Départ : au signal du chronométreur. Le chronomètre démarre lorsque le pied arrière du participant décolle du sol.

Principe : aller le plus vite possible sur 4 x 10m

A chaque changement de sens, au moins 1 pied doit toucher la ligne au sol.

Encadrement :

1 seul juge pour l'organisation, les explications et le chronomètre.

Résultat :

Indiquer le TEMPS mis pour réaliser les 4 x 10m.

7 - TEST DE VITESSE : 30m.

- MISE EN OEUVRE -

Objectif : évaluer la capacité à courir vite sur une distance courte.

Matériel et terrain :

- . 1 chronomètre.
- . Un couloir de 40m minimum : 30m pour la course et environ 10m pour la décélération, balisé aux extrémités avec du scotch (départ et arrivée).

Déroulement du test :

Départ : libre. Le chronomètre démarre lorsque le pied arrière du participant décolle du sol.

Courir le plus vite possible sur 30m.

Encadrement :

- . 1 seul juge pour l'organisation, les explications et le chronomètre.

Résultat :

Indiquer le TEMPS réalisé pour parcourir la distance.

8 - TEST DE FORCE : les pompes, genoux au sol.

- MISE EN OEUVRE -

Objectif : évaluer la force des bras.

Matériel et terrain :

Si possible, un tapis léger pour poser mains et genoux.

Déroulement du test :

Départ : genoux au sol, mains au sol (écartement légèrement plus grand que la largeur des épaules), bras tendus, **cuisse et dos alignés**, les pieds décollés du sol.

Principe : réaliser le plus de flexions de bras possibles (les bras arrivent environ à 90°), sans temps d'arrêt et en gardant l'alignement cuisses-dos.

Encadrement :

1 juge: explications, comptage.

Attention, il est important de **vérifier que la position du corps soit bien maintenue tout au long de l'exercice.**

Résultat :

Indiquer le **NOMBRE DE FLEXIONS REALISEES.**

9 - TEST DE SOUPLESSE

- MISE EN OEUVRE -

Objectif : mesurer la souplesse tronc-jambes.

Matériel : aucun.

Déroulement du test :

Départ : debout, pieds à plat, JAMBES TENDUES.

Descendre, lentement et ensemble, les mains le long des jambes, le plus bas possible, en gardant toujours les jambes tendues.

La mesure se fait au niveau de la position la plus basse TENUE 3 SECONDES.
Le juge se place de profil par rapport au participant afin de vérifier que les jambes restent bien tendues.

Cotation :

- mains à plat au sol : 5
- au moins le bout de 3 doigts touche le sol : 4
- le bout des doigts arrive au moins au niveau de la cheville : 3
- le bout des doigts arrive au moins au niveau du mi-tibia : 2
- le bout des doigts arrive au niveau du genou : 1