

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

### - MISE EN OEUVRE -

Objectif : évaluer l'endurance.

Matériel et terrain :

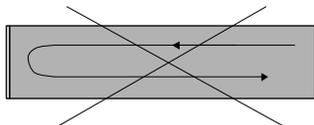
- . 1 seul chronomètre quelque soit le nombre de participants.
- . Un terrain NON GLISSANT, long de 20m, balisé aux extrémités avec du scotch; la largeur dépend du nombre de personnes qui participent en même temps.



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 passer la ligne au sol.

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



**Le test dure 3 minutes.**

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	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Distance	240	280	320	360	400	440	480	520	560

Nbre A/R	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
Distance	600	640	680	720	760	800	840	880	920

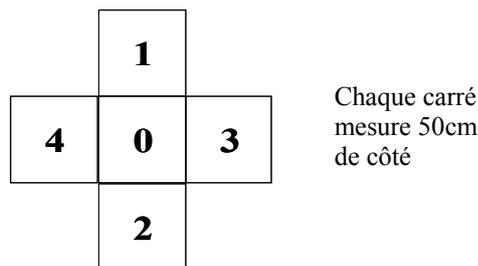
## 2 - TEST DE COORDINATION-ENDURANCE : « Test de la croix ».

### - 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..). 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 cycle réussi rapporte 4 points.

A chaque erreur : retour au début du cycle (au 0), sans marquer de point.

**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 cycle entamé est comptabilisé (1, 2, 3 ou 4 points).

Le résultat est donc obtenu de la manière suivante :

(nombre de cycles corrects x 4) + points du dernier cycle entamé.

---



### 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.

Possibilité de réaliser 2 essais, et de prendre le meilleur résultat des deux.

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 ou en m) des 5 sauts du meilleur essai.

---



## 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.

Possibilité de réaliser 2 essais, et de prendre le meilleur résultat des deux.

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 ou en m) du meilleur essai.

---



## 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.

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 ou en m) des 5 sauts.

---

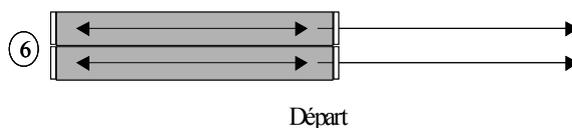
## 6 – TEST VITESSE COORDINATION : 4 x 10m en navette.

- MISE EN OEUVRE -

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

Matériel et terrain :

- . 1 chronomètre pour 1 ou 2 participants.
- . Un terrain NON GLISSANT, long de 20m (10m de navette et 10m de décélération), balisé aux extrémités (10m) avec du scotch; pour un groupe, mettre 2 couloirs de moins d'un mètre.



Déroulement du test :

Départ : au signal du chronométreur pour 1 ou 2 participants.

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

A chaque changement de sens, au moins 1 pied doit passer 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 45m minimum : 30m pour la course et environ 15m pour la décélération, balisé aux extrémités avec du scotch (départ et arrivée).

Déroulement du test :

Départ : au signal du chronométreur.

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.

---



## 8a - 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, **cuisses et dos alignés**, les pieds décollés du sol.

Principe : réaliser le plus de flexions de bras possibles, sans temps d'arrêt, en amenant la poitrine au sol 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.

---



## 8b - TEST DE FORCE : flexions de jambes.

- MISE EN OEUVRE -

Objectif : évaluer la force des jambes.

Matériel et terrain :

Si nécessaire (selon souplesse des chevilles), un tapis léger ou une cale à mettre sous les talons.

Déroulement du test :

Départ : position debout.

Principe : réaliser le plus de flexions de jambes possibles, sans temps d'arrêt, en touchant à chaque fois les talons avec les mains, afin de garder le tronc vertical.

Encadrement :

1 juge: explications, comptage.

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.

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
-