

1°) TESTS DE SOUPLESSE

Pour la souplesse, 4 tests seront effectués.

A) *TEST DU SIT AND REACH*

Le sujet est assis jambes tendues devant lui. Ses pieds sont posés à plat contre la boîte. L'évaluateur maintient les jambes du sujet tendues en appuyant sur ses genoux.

Le sujet place les bras tendus devant lui, superpose les mains avec les paumes orientées vers le bas. Le sujet incline le tronc vers l'avant le plus loin possible en maintenant les jambes tendues. Le sujet exécute 3 essais. Au 4^{ème} essai, le sujet doit maintenir la position 2 secondes pendant que la distance est mesurée.

Le mouvement d'inclinaison du tronc doit se faire progressivement et sans à-coups.

Lorsque le bout des doigts est à hauteur de la pointe des pieds, le sujet est au niveau 0.

Les valeurs positives seront mesurées lorsque le sujet dépasse ses pieds. Les valeurs négatives seront mesurées lorsque le sujet n'atteint pas ses pieds



B) *GRAND ÉCART FACIAL*

En appui avec les coudes sur une table à hauteur du bassin, le sujet écarte les pieds le plus possible en gardant les jambes tendues et en maintenant le bassin parallèle à la table.

L'évaluateur mesure l'angle entre les 2 jambes



C) *Mobilité des chevilles*

1^{ère} partie

Au départ de la position debout, le sujet doit fléchir les jambes afin que ses genoux dépassent la verticale de la pointe de ses pieds tout en gardant les pieds à plat au sol.

2^{ème} partie

Le sujet essaye de s'asseoir sur ses talons en maintenant les pieds à plat au sol



D) *SOUPLESSE DES ÉPAULES*

Le sujet est debout. Il tient devant lui une latte graduée (ou un manche de brosse).

Ses mains sont en pronations (paume des mains vers le sol) et largement écartées.

Tout en maintenant fermement la prise, le sujet élève la latte pour la placer dans son dos.

On répète le test en rapprochant progressivement les mains jusqu'au moment où le mouvement ne peut plus être réalisé.



2°) TEST DES SIT-UPS

Le but de ce test est de réaliser le plus grand nombre de sit-ups en 30 secondes.

Position de départ : couché sur le dos, jambes fléchies à 90°, les pieds à plat au sol et maintenu par un partenaire. Les mains sont croisées derrière la nuque.

Au signal de départ, redresser le tronc jusqu'à la verticale et revenir à la position de départ.

Continuer de la sorte pendant 30s.

Toute mauvaise exécution ne sera pas comptabilisée (mains quittant la nuque, les omoplates ne touchant pas le sol lors du retour, ...).

3°) TEST DE TRACTION ISOMÉTRIQUE

Le sujet est suspendu à une barre fixe, la paume des mains en supination (face à lui), le menton au dessus de la barre, les jambes jointes et tendues.

Le sujet maintient cette position le plus longtemps possible (partie gauche du dessin).

Le test se termine lorsque le menton touche la barre ou descend en dessous de celle-ci.



4°) TEST DU SQUAT JUMP (SJ)

Au départ d'une position de squat (jambe fléchie à 90°, tronc droit et talons au sol, mains aux hanches), il vous suffira de sauter le plus haut possible en gardant les mains aux hanches et d'amortir légèrement la réception au sol.



5°) TEST DE SAUT EN LONGUEUR SANS ELAN

Au départ de la position debout, pieds parallèles et légèrement écartés, le sujet devra effectuer, à l'aide d'un mouvement de flexion-extension des jambes, un bond en avant le plus long possible en maintenant son équilibre à la réception (réception uniquement sur les pieds).

Les bras peuvent être utilisés pour se donner de l'élan.



6°) TEST DE RÉACTIVITÉ

Au départ de la position debout mains aux hanches, le sujet doit exécuter 5 bonds successifs en gardant les jambes tendues (à l'exception du premier bond) et les mains aux hanches.

Le sujet fera en sorte de sauter le plus haut possible tout en veillant à ce que le temps de contact des pieds au sol soit, lui, le plus court possible.

Conseil: dans les phases aériennes, tirer la pointe des pieds vers le haut. Et regarder devant soi.



7°) TEST DE DÉVELOPPÉ-COUCHÉ

Au départ d'une position en couché dorsal sur un banc, le sujet devra exécuter une répétition d'un développé-couché avec une barre de 20kg (pour les garçons) ou 10kg (pour les filles)

Position de départ : Barre posée sur la poitrine, écartement des mains sur la barre est tel que l'angle au niveau des coudes est de 90°.

Le sujet devra exécuter une extension des bras la plus rapide possible (quitte à décoller légèrement le tronc du banc) et stabiliser la barre à la vertical de sa poitrine.



8°) TESTS DE COORDINATION

A) LANCÉ DE BALLE CONTRE UN MUR

Une marque est indiquée au sol à une distance de 2 mètres d'un mur.

Le sujet tient dans une main une balle de tennis et la lance contre le mur par un mouvement de l'avant-bras (extension du coude). Le sujet doit rattraper la balle avec la main opposée avant qu'elle ne tombe au sol. La balle est relancée contre le mur et rattrapée par la main de départ.

L'objectif est de réaliser le plus grand nombre de répétitions dans un laps de temps de 30 secondes.

B) PLATE TAPPING

2 plaques circulaires, séparées l'une de l'autre de 60 cm, sont placées sur une table devant le sujet. Avec sa main dominante, le sujet doit toucher les 2 plaques alternativement et le plus vite possible. Son autre main est posée sur une plaque rectangulaire (10x20 cm) placée entre les 2 plaques circulaires.

L'objectif du test est de taper 25x sur la même plaque en un minimum de temps.

Le sujet aura 2 essais avec 2 minutes de repos entre chaque tentative.

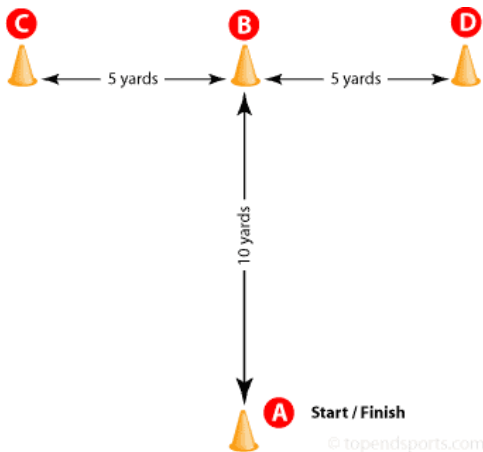
9°) LE T-TEST

4 cônes sont disposés en forme de T (voir schéma). Le cône A représente à la fois le point de départ et l'arrivée. Au signal, le sujet doit courir le plus vite possible vers le cône B et toucher sa base avec la main droite. Ensuite, il doit exécuter des déplacements latéraux (jambes fléchies) vers le cône C et toucher sa base avec la main gauche, puis toujours en déplacements latéraux, partir vers le cône D et toucher sa base avec la main droite et revenir avec le même type de déplacement vers le cône B en touchant sa base avec la main gauche. Une fois au cône B, le sujet repart vers le cône A en course arrière.

Lors des déplacements latéraux, le sujet ne peut pas croiser les pieds.

Le chrono est arrêté dès que le sujet dépasse le cône A.

Conversion des Yards en mètres: 10 y = 9,14m
5 Y = 4,57m



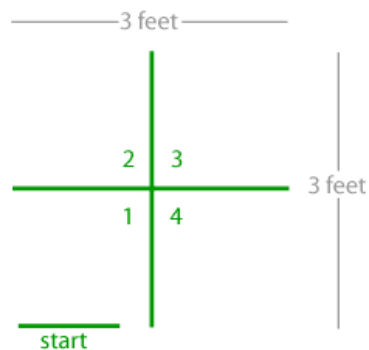
10°) TEST DE LA CROIX

Une croix est tracée au sol (voir illustration) et chaque quadrant est numéroté. Le sujet se place avec les 2 pieds derrière la ligne de départ. Au signal, il bondit en avant pour se réceptionner dans le quadrant 1 et enchaîne des bonds dans l'ordre suivant 1, 2, 3, 4, 1, 2, ... Ce schéma est répété le plus grand nombre de fois possible pendant un temps limite de 10s. Après un temps de repos, le sujet réalise le test une 2^{ème} fois.

Un point est comptabilisé lors d'une réception avec les 2 pieds dans le bon quadrant. Une pénalité d'un 1/2 point sera déduite en cas de réception sur une ligne ou dans le mauvais quadrant.

La moyenne des 2 essais de 10s constituera le résultat du sujet.

Conversion feet/centimètre: 3feet= 91,5 cm



11°) TEST DU 10 x 5 mètres

2 lignes sont espacées de 5 mètres. Au signal de l'évaluateur, le sujet doit effectuer, le plus rapidement possible, 5 aller-retour entre ces 2 lignes (donc 10x 5mètres).

Lors de chaque changement de direction, au moins un pied doit dépasser la ligne tracée au sol.

12°) TEST DE LÉGER

2 lignes sont espacées de 20 mètres. L'objectifs est de réaliser le plus d'aller-retour possible entre ces 2 lignes à un rythme donné par une bande son. Le rythme augmente de manière progressive.