



TEST PHYSIQUE :

Bio meca :

- ✓ Force
- ✓ Vitesse
- ✓ Endurance
- ✓ Coordination
- ✓ Gainage du bassin

Bio informationnel

- ✓ Kinesthésique

Endurance de la force des cuisses :

Dos au mur, pied écartés 20cm, glisser en fléchissant les jambes de façon à obtenir un angle à 90° entre tronc et cuisse et cuisse et jambe. Tenir le plus longtemps possible.

- (1 point) Très faible —> moins de 20''
- (2 points) Faible —> entre 20'' et 30''
- (3 points) Moyen —> entre 30'' et 1'09''
- (4 points) Bon —> entre 1'10'' et 1'30''
- (5 points) Excellent —> plus de 30''

Endurance de la force du Tronc :

En appui sur les avants bras, et la pointe des orteils, tronc à l'horizontal, tenir le plus longtemps possible.

- (1 point) Très faible —> moins de 20''
- (2 points) Faible —> entre 20'' et 30''
- (3 points) Moyen —> entre 30'' et 1'09''
- (4 points) Bon —> entre 1'10'' et 1'30''
- (5 points) Excellent —> plus de 30''



Endurance des abdos :

Effectuer en 30'' un max de redressement en position assise.

(Position assise, tronc à la verticale, mains derrière la nuque, genoux fléchis à 90°, pied à plat sur le tapis)

Ensuite, s'allonger sur le dos, épaule en contact avec le sol et se redresser en position assise en posant les coudes vers l'avant en contact avec les genoux.

Mouvement correct = de la position assise à celle du tapis et retour à la position assise les coudes touchent les genoux.

- (1 point) Très faible → 5
- (2 points) Faible → 10
- (3 points) Moyen → 15
- (4 points) Bon → 20
- (5 points) Excellent → plus de 20

Force explosive :

Saut en longueur sans élan à partir d'une position debout.

Se tenir debout, pied à la même hauteur, orteil derrière ligne de départ.

Fléchir les genoux en plaçant bras vers l'avant à l'horizontal.

Utiliser les bras et sauter le plus loin possible.

Mesurer (faire des marques tous les 10cm)

- (1 point) Très faible → 30cm
- (2 points) Faible → 40cm
- (3 points) Moyen → 50cm
- (4 points) Bon → 60cm
- (5 points) Excellent → plus de 70cm



Tests d'équilibre statique :

Pied nus, replier une jambe contre l'autre et mettre les mains sur la taille, fermer les yeux et maintenir la position le plus longtemps possible.

- (1 point) Très faible —> 3''
- (2 points) Faible —> 5''
- (3 points) Moyen —> 7''
- (4 points) Bon —> 9''
- (5 points) Excellent —> plus de 10''

Test de coordination : Jumping jack

Test de vitesse :

A la rame chrono sur 20m

Test en lac à la rame avec deux bouées à 20m

Test d'endurance :

Parcourir une distance Max pendant 6Min

Test en lac à la rame avec deux bouées à 20m

Test souplesse :

Epaules : S'incliner vers l'avant en gardant contact mains/mur.

(Paume de main qui touche le mur)

(Départ assis, jambes tendues, dos au mur, bras horizontal côté mur)

3 points : Dos complètement décollé du mur contact main/mur maintenue

2 points : Dos légèrement décollé du mur et contact main mur maintenue

1 point : Impossible de décoller le dos du mur



S'incliner vers l'avant en gardant le contact main mur
(Départ assis, jambes tendue, dos au mur, bras verticaux collé au mur.)

3 points : Buste décollé du mur

2 points : Contact maintenue sur toute la longueur des bras et du dos

1 point : Contact dos au mur mais les bras ne touche pas le mur

Ceinture scapulaire :

Glisser une main derrière la tête sur l'omoplate opposée au départ.
(Buste vertical).

3 points : Raccrocher l'autre main

2 points : Doigts effleurent l'épaule

1 point : Pas de contact doigt/épaules

Colonne vertébrale :

Enrouler passivement le dos vers l'avant, tête relâchée.
(Départ debout les deux jambes parallèle)

3 points : les mains se posent au sol

2 points : Les ongles effleurent le sol

1 point : Pas de contact avec le sol

Muscles paravertébraux :

Aller poser les deux pieds derrière la tête, départ allonger au sol.

3 points : Les pieds posé, les genoux peuvent se fléchir

2 points : Les pieds posé, les jambes tendues

1 point : Les pieds ne pose pas au sol

Maintenir les épaules au sol, incliner les deux genoux serrés.

(Départ allongé à plat dos, bras en chandelier, les genoux sur la poitrine, en fin de torsion :



3 points : Cuisse touche complètement le sol

2 points : Contact de la cuisse est incomplet

1 point : Il n'y a pas de contact cuisse /sol

Hanche :

Amener les genoux serrés sur la poitrine à l'aide des mains. Maintenir l'autre jambe tendue au sol.

(Départ allongé plat dos, son genoux sur la poitrine)

3points : Contact cuisse/ventre

2 points : Contact 1/3 de cuisse sur le ventre, l'autre jambe décollée

1 point : Pas de contact cuisse/ventre

Condition physique Générale: Faire le total des points sur max

46 points