

## Tests d'entrée

### **1. Elèves entrant en classe de 7<sup>ème</sup>, 6<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup>**

Les tests d'entrées pour les classes inférieures sont divisés en 6 ateliers évaluant les principales qualités physiques :

- Tests de détente et de réactivité (4 points)
- Tests d'agilité (4 points)
- Tests moteurs (4 points)
- Pompages (2 points)
- Tests de souplesse (2 points)
- Test de Léger (4 points)

Une note sur 20 points sera attribuée à chaque élève suite à la réalisation des tests d'entrée. Elle résultera de la somme des résultats obtenus aux différents tests. Les différentes cotations seront calculées en fonction des résultats obtenus rapportés au sexe et à l'âge biologique de l'élève. Un athlète, ayant réalisé à un test une performance égale au percentile 50 de cette population, obtiendra une cote correspondant à 60% du maximum.

## 1.1. Les tests de détente et de réactivité

### 1.1.1. Le countermovement jump

Position de départ	L'athlète est en position debout, les mains sont posées sur les hanches et les pieds sont parallèles et écartés à largeur d'épaule.
Exécution	Le sujet prend de l'élan en fléchissant ses genoux jusqu'à atteindre un angle d'approximativement 90°, puis sans marquer d'arrêt il effectue un saut vertical maximal avec jambes tendues. Le sujet réalise 3 essais.
Mesure	Hauteur de saut en cm



### 1.1.2. Le drop jump

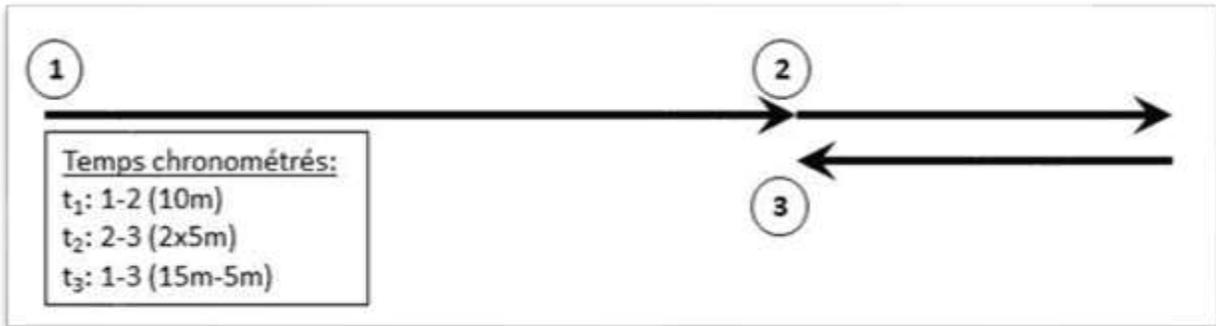
Position de départ	L'athlète est en position debout sur une jambe en bord de caisse, les mains sont posées sur les hanches, la jambe libre est tendue vers l'avant.
Exécution	Le sujet se laisse tomber de la caisse, prend une impulsion à 2 pieds et effectue un saut vertical en contrebas. Les mains restent au contact des hanches tout au long de l'exercice et les jambes sont tendues à la réception du saut. Le sujet réalise 3 essais d'une caisse de hauteur de 30 cm.
Mesures	Hauteur de saut en cm et temps de contact au sol



## 1.2. Les tests d'agilité

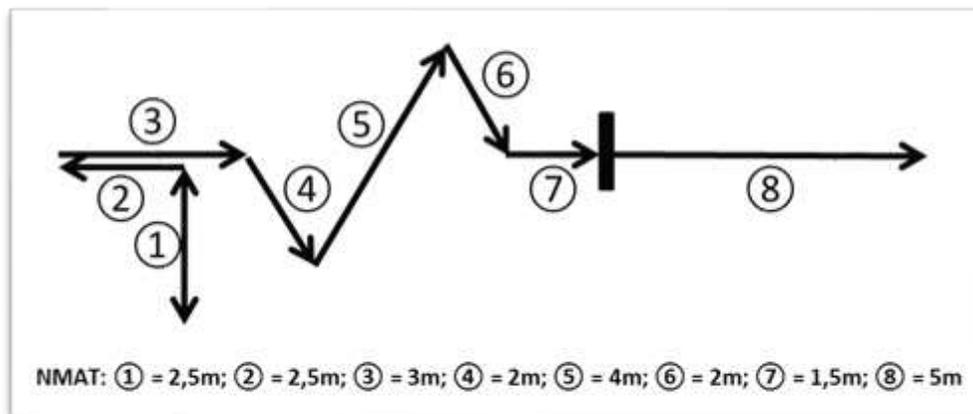
### 1.2.1. Le 505 agility test

Le test consiste en un sprint d'une distance de 15m, suivi d'un changement de direction de 180° et d'un sprint-retour sur une distance de 5m. L'athlète fait un départ spontané en position debout. Le changement de direction est réalisé en posant le pied **derrière** la ligne de démarquage. Le temps est mesuré par cellules photoélectriques. L'athlète effectue 2 essais avec départ arrêté et 2 essais avec départ lancé de 10m.



### 1.2.2. Le new multi-change of direction agility test (NMAT)

Le NMAT est un test de coordination et d'agilité de 25m. L'athlète débute par un déplacement latéral linéaire de 2,5m, revient latéralement à son point de départ, effectue une course arrière de 2,5m et suivie d'un sprint de 3m. Ensuite, l'athlète effectue une course avec plusieurs changements de direction de 60°, passe un obstacle de 0,5m de hauteur et fini le test par une course linéaire de 5m. Les différentes étapes du test sont délimitées par des cônes, que l'athlète doit contourner pour effectuer ses changements de direction. Les temps sont mesurés par cellules photoélectriques. Chaque athlète a 2 essais, le meilleur temps étant pris en compte.



## 1.3. Tests moteurs

### 1.3.1. Reculer en équilibre sur une poutre

La tâche consiste à reculer en équilibre sur des poutres de différentes largeurs (6 ; 4,5 ; 3 cm, hauteur 5 cm). Le test commence à partir d'une planchette pour compenser la différence de hauteur entre le sol et la poutre. Trois essais sont effectués et évalués par poutre. Si l'athlète perd l'équilibre et touche le sol avec un ou les deux pieds, il retourne immédiatement sur la planchette et commence le prochain essai.

Évaluation : Le nombre de fois où le pied touche la poutre en marchant en arrière est compté. Le premier contact avec le pied - alors qu'un pied est encore sur la planchette de départ - n'est pas encore pris en compte. La notation commence seulement lorsque le deuxième pied quitte la planchette et le testeur compte à voix haute les pas. La valeur est attribuée en fonction du nombre de pas jusqu'à ce qu'un pied touche le sol ou que 8 points soient atteints. Si la distance est parcourue en moins de 8 pas, alors 8 points sont attribués.

Données mesurées : Nombre de pas corrects, la valeur maximale étant de  $3 \times 3 \times 3 \times 8 = 72$  points.

### 1.3.2. Sauts latéraux

La tâche consiste à sauter avec les jambes serrées par-dessus une barre posée au sol (L/l/H 60 x 4 x 2 cm). Deux essais de 15 secondes chacun sont réalisés.

Évaluation : Le nombre de sauts sur 2 essais est compté et additionné. Un saut vers un côté compte comme 1, vers l'autre côté comme 2, etc. Si l'athlète interrompt l'exercice, il lui est demandé de continuer. La barre doit être franchie avec les deux pieds.

Données mesurées : Le nombre de sauts correctement effectués sur 2 essais.

### 1.3.3. Déplacements latéraux

La tâche consiste de passer le plus rapidement possible d'un petit plateau (dimensions : 25x25x1,5 cm) à un deuxième, puis de prendre le plateau libéré et de le poser de l'autre côté, puis de passer à nouveau sur celui-ci. Chaque athlète effectue deux passages de 20 secondes (un à droite et un à gauche).

Évaluation : À chaque passage, on compte combien de fois l'athlète déplace et change de plateau. Chaque déplacement ou changement latéral est évalué avec un point chacun. Le score obtenu à partir de deux essais est additionné.

Données mesurées : Le nombre de déplacement effectués sur 2 essais.

### 1.3.4. Alternate Hand Wall Toss Test

Le Alternate Hand Wall Toss Test est un test de coordination main-œil, où l'athlète lance une balle de tennis contre un mur d'une main et tente de la rattraper avec la main opposée.

Procédure : Une ligne est tracée sur le sol à une distance de 2 mètres du mur. L'athlète se tient derrière la ligne et fait face au mur. La balle est lancée d'une main dans un mouvement de lancer par en dessous contre le mur, et elle est attrapée avec la main opposée. La balle est ensuite renvoyée contre le mur et attrapée avec la main initiale. Deux essais de 30 secondes chacun sont réalisés.

Évaluation : Le nombre de fois où la balle est attrapée correctement sur 2 essais est compté.

### 1.4. Pompages

Position de départ	L'athlète est en station de pompage en appui à largeur des épaules sur une caisse de 40cm. L'écart entre les pieds correspond à la largeur du bassin. La position des orteils est déterminée de façon à ce que l'apophyse xiphoïde touche le rebord de la caisse lors du pompage et est marquée par un morceau d'adhésif au sol. Elle ne pourra pas être modifiée lors du test.
Exécution	L'athlète fléchit les coudes jusqu'à ce que l'apophyse xiphoïde touche le rebord du caisson et effectue ensuite une extension des coudes pour regagner la position initiale. L'exercice est réalisé à un rythme imposé (2 secondes par cycle de mouvement). Le corps reste <b>parfaitement aligné</b> tout au long de l'exercice.
Mesure	Nombre de pompages <b>correctement</b> réalisés.
Critères d'arrêt du test	Le test est interrompu lorsque l'athlète n'arrive plus à effectuer l'exercice avec un alignement parfait du corps ou lorsque le rythme imposé n'est plus respecté.



## 1.5. Tests de souplesse

### 1.5.1. Le sit & reach

Le sit & reach est un test de souplesse de la chaîne musculaire postérieure. L'athlète est en position assise, les pieds sont légèrement écartés et à plat contre une caisse standardisée, les genoux sont en extension complète. Il effectue une flexion du tronc et étend les bras le plus loin possible vers l'avant le long de la caisse. Il maintient la position de flexion maximale pendant **3 secondes**. La distance atteinte (en cm) est mesurée au bout des doigts et est notée. Le point zéro correspond à la projection de la plante des pieds sur la caisse.



### 1.5.2. Le shoulder stretch test

Le shoulder stretch test évalue l'amplitude articulaire globale des épaules. Il est effectué en position debout. L'athlète effectue une flexion, adduction et rotation externe de l'épaule et place la main le plus bas possible entre les omoplates, la paume tournée vers le corps et les doigts dirigés vers le bas. L'épaule opposée effectue une extension, adduction et rotation interne et la main est positionnée, paume tournée vers l'extérieur et doigts dirigés vers le haut, le plus haut possible derrière le dos. Les majeurs des 2 mains sont alignés au niveau de la colonne vertébrale et la distance entre les extrémités des majeurs est mesurée en centimètres. Si le bout des majeurs se touchent, le score est de zéro. S'ils ne se touchent pas, le score est négatif, s'ils se chevauchent, le score est positif. Le test est effectué des deux côtés.

## 1.6. Test de Léger

Le test de Léger est un test navette évaluant l'aptitude aérobie. Il consiste à effectuer des aller-retours jusqu'à épuisement entre deux lignes espacées de 20 mètres à une allure croissant de 0,5 km/h par paliers d'une minute. Des signaux sonores donnent le rythme de course à respecter. Le changement de direction est réalisé en posant le pied **derrière** la ligne de démarquage.

## **2. Elèves entrant en classes de 4<sup>ème</sup>-1<sup>ère</sup>**

Les tests d'entrées pour les classes supérieures sont divisés en 5 ateliers évaluant les principales qualités physiques :

- Tests de détente et réactivité (5 points)
- Tests d'agilité (5 points)
- Tests de force et de puissance des membres supérieurs (5 points)
- Sit & reach (1 points)
- Test de Léger (4 points)

Une note sur 20 points sera attribuée à chaque élève suite à la réalisation des tests d'entrée. Elle résultera de la somme des résultats obtenus aux différents tests. Les différentes cotations seront calculées en fonction des résultats obtenus rapportés au sexe et à l'âge de l'élève. Un athlète, ayant réalisé une performance égale à la moyenne de cette population, obtiendra une cote correspondant à 60% du maximum.

## 2.1 Les tests de détente et de réactivité

### 2.1.1 Le squat jump

Position de départ	L'athlète fléchit les genoux jusqu'à un angle de 90°, les mains sont posées sur les hanches, le dos est droit et les pieds sont parallèles et écartés à largeur d'épaule.
Exécution	Le sujet maintient la position de départ pendant 2 secondes, puis effectue un saut vertical maximal, avec jambes tendues, en gardant les mains aux hanches. Le sujet réalise 3 essais.
Mesure	Hauteur de saut en cm



### 2.1.2 Le countermovement jump

Position de départ	L'athlète est en position debout, les mains sont posées sur les hanches et les pieds sont parallèles et écartés à largeur d'épaule.
Exécution	Le sujet prend de l'élan en fléchissant ses genoux jusqu'à atteindre un angle d'approximativement 90°, puis sans marquer d'arrêt il effectue un saut vertical maximal avec jambes tendues. Le sujet réalise 3 essais.
Mesure	Hauteur de saut en cm



### 2.1.3 Saut sur 1 jambe

Position de départ	L'athlète est en position debout sur une jambe, les mains sont posées sur les hanches, la jambe libre est légèrement fléchie vers l'arrière sans contact au sol.
Exécution	Le sujet prend de l'élan en fléchissant le genou jusqu'à atteindre un angle d'approximativement 90°, puis sans marquer d'arrêt il effectue un saut vertical maximal. La réception du saut se fait sur 2 jambes tendues. Le sujet réalise 3 essais de chaque jambe.
Mesure	Hauteur de saut en cm



### 2.1.4 Le drop jump

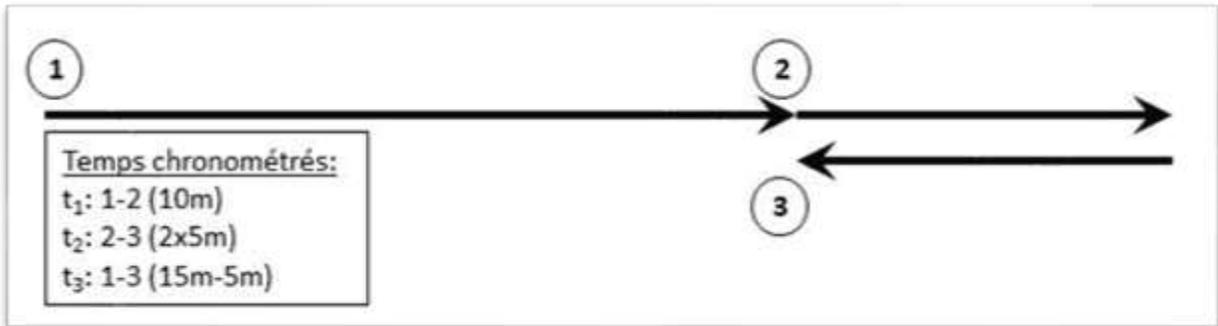
Position de départ	L'athlète est en position debout sur une jambe en bord de caisse, les mains sont posées sur les hanches, la jambe libre est tendue vers l'avant.
Exécution	Le sujet se laisse tomber de la caisse, prend une impulsion à 2 pieds et effectue un saut vertical en contrebas. Les mains restent au contact des hanches tout au long de l'exercice et les jambes sont tendues à la réception. Le sujet réalise 3 essais d'une caisse d'une hauteur de 30 cm et 3 essais d'une caisse d'une hauteur de 40 cm.
Mesure	Hauteur de saut en cm et temps de contact au sol



## 2.2 Les tests d'agilité

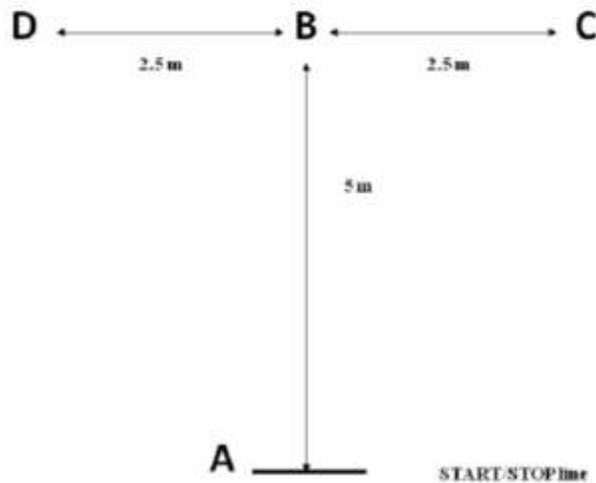
### 2.2.1 Le 505 agility test

L'athlète fait un départ spontané en position debout et à l'arrêt. Il sprinte pendant 15 mètres, réalise un changement de direction en posant le pied **derrière** de la ligne de démarquage, et effectue un sprint-retour sur une distance de 5 mètres. Le temps est mesuré par cellules photoélectriques. L'athlète effectue 2 essais avec départ arrêté et 2 essais avec départ lancé de 10m.



### 2.2.2 Le T-test modifié

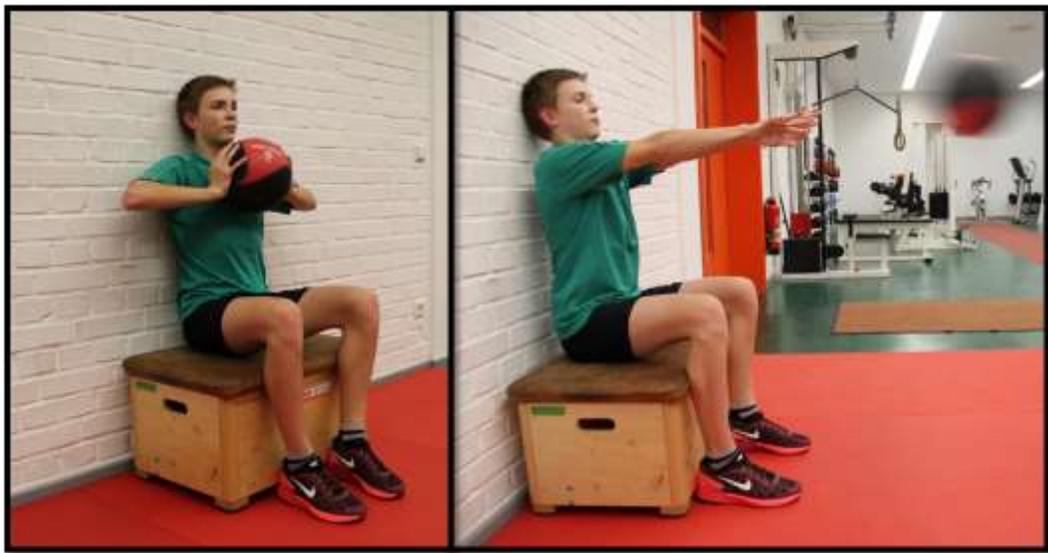
Le T-test modifié consiste en un sprint vers l'avant de 5 mètres, suivi de déplacements latéraux en side-steps de 2,5 mètres vers la droite, 5 mètres vers la gauche et à nouveau 2,5 mètres vers la droite et termine par un sprint en course arrière de 5 mètres.



## 2.3 Le test de puissance des membres supérieurs

### 2.3.1 Lancé de médecine ball

Position de départ	L'athlète est en position assise, le dos plaqué au mur, les hanches et les genoux formant un angle de 90°. Il tient un MB (4kg pour les filles ; 5 kg pour les garçons) à hauteur du sternum, les coudes sont écartés et les bras en position horizontale.
Exécution	L'athlète lance le MB horizontalement le plus loin possible. Le dos doit impérativement rester coller au mur lors du lancer. Seuls les lancers horizontaux seront mesurés. Le sujet réalise 3 essais, le meilleur étant pris en compte.
Mesure	Longueur du lancer horizontal en mètres



### 2.3.2 Pompages

Position de départ	L'athlète est en station de pompage en appui à largeur des épaules sur une caisse de 40cm. L'écart entre les pieds correspond à la largeur du bassin. La position des orteils est déterminée de façon à ce que l'apophyse xiphoïde touche le rebord de la caisse lors du pompage et est marquée par un morceau d'adhésif au sol. Elle ne pourra pas être modifiée lors du test.
Exécution	L'athlète fléchit les coudes jusqu'à ce que l'apophyse xiphoïde touche le rebord du caisson et effectue ensuite une extension des coudes pour regagner la position initiale. L'exercice est réalisé à un rythme imposé (2 secondes par cycle de mouvement). Le corps reste <b>parfaitement aligné</b> tout au long de l'exercice.
Mesure	Nombre de pompages <b>correctement</b> réalisés.
Critères d'arrêt du test	Le test est interrompu lorsque l'athlète n'arrive plus à effectuer l'exercice avec un alignement parfait du corps ou lorsque le rythme imposé n'est plus respecté.



## 2.4 Le sit & reach

Le sit & reach est un test de souplesse de la chaîne musculaire postérieure. L'athlète est en position assise, les pieds sont légèrement écartés et à plat contre une caisse standardisée, les genoux sont en extension complète. Il effectue une flexion du tronc et étend les bras le plus loin possible vers l'avant le long de la caisse. Il maintient la position de flexion maximale pendant 3 secondes. La distance atteinte (en cm) est mesurée au bout des doigts et notée. Le point zéro correspond à la projection de la plante des pieds sur la caisse.



## 2.5 Le test de Léger

Le test de Léger est un test navette évaluant l'aptitude aérobie. Il consiste à effectuer des aller-retours jusqu'à épuisement entre deux lignes espacées de 20 mètres à une allure croissant de 0,5 km/h par paliers d'une minute. Des signaux sonores donnent le rythme de course à respecter. Le changement de direction est réalisé en posant le pied **derrière** la ligne de démarquage.