

Tests d'entrée

1. Elèves entrant en classe de 7^{ème}, 8^{ème}, 9^{ème}, 6^{ème} ou 5^{ème}

Les tests d'entrées pour les classes inférieures sont divisés en 7 ateliers évaluant les principales qualités physiques :

- Tests de détente et de réactivité (4 points)
- Tests d'agilité (5 points)
- Test de coordination (4 points)
- Pompes (2 points)
- Sit & reach (2 points)
- Test de Léger (3 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 par rapport à la distribution normale des résultats des candidats (normalisation par rapport à l'âge et le sexe). Un athlète, ayant réalisé à un test une performance égale à la moyenne 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

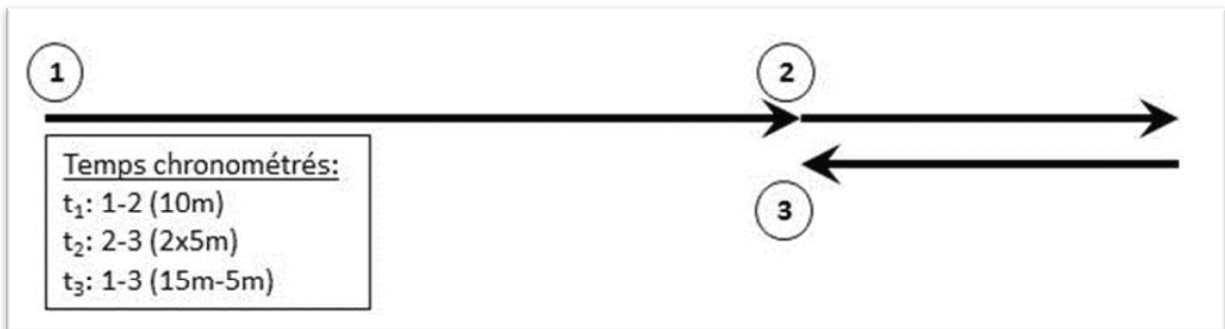
Position de départ	L'athlète est en position debout sur une jambe en bord de caisse, les mains sont posées sur les hanches, la jambe libre est tendue vers l'avant.
Exécution	Le sujet se laisse tomber de la caisse, prend une impulsion à 2 pieds et effectue un saut vertical en contrebas. Les mains restent 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

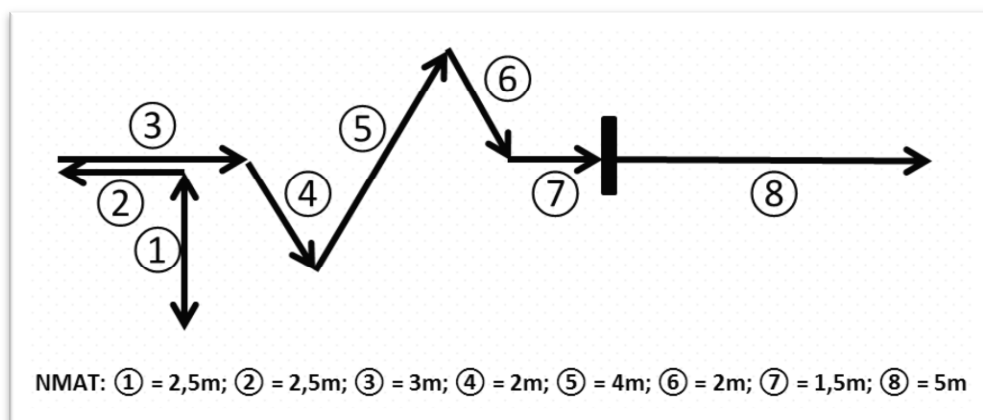
1.2.1. Le 505 agility test

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** 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.



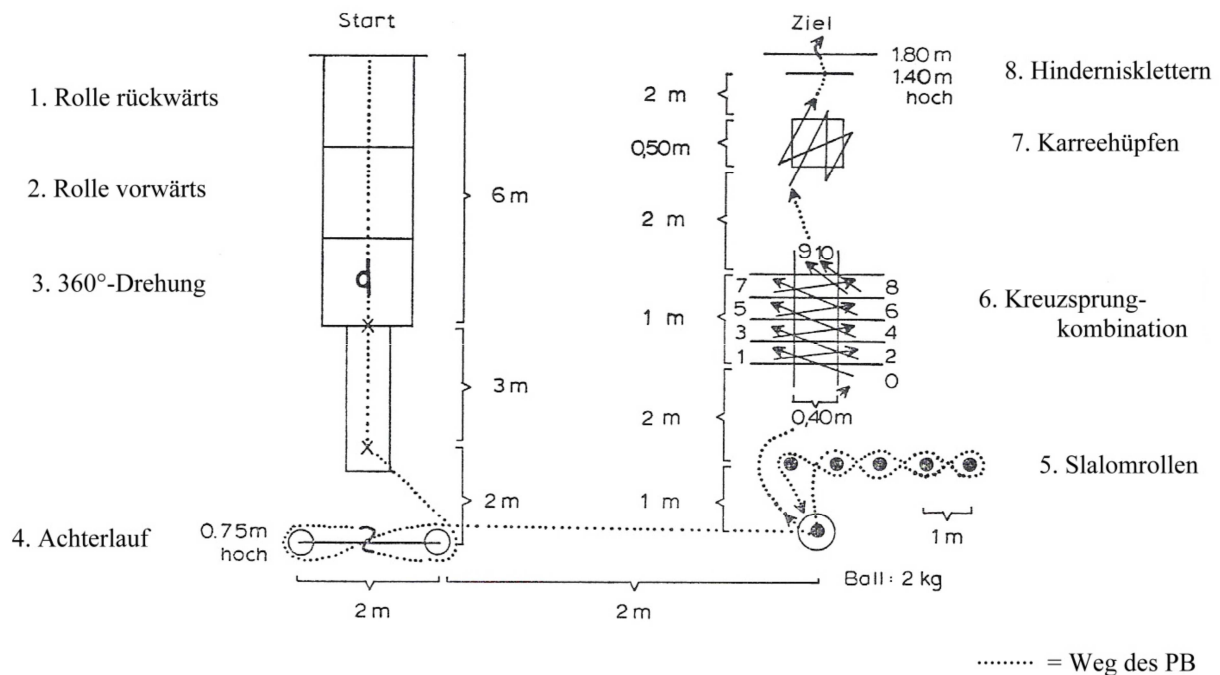
1.2.2. Le new multi-change of direction agility test (NMAT)

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. Test de coordination

Le test de coordination est un parcours d'obstacles chronométré. Des pénalités de temps sont données lorsqu'un obstacle n'est pas franchi correctement. L'athlète a 2 essais, le meilleur temps étant pris en compte.



Explications :

(1) Roulade arrière (sur sarneige), suivie d'un demi-tour.

(2) Roulade avant (sur sarneige).

(3) Saut avec rotation de 360° autour de l'axe corporel longitudinal (Vrille).

Marcher/courir sur un banc suédois retourné. A cause des différentes longueurs de bancs, la distance à parcourir est fixée à 3 mètres et un marquage à l'aide du ruban adhésif ou de la craie sera apposé sur le banc. En cas de chute, une pénalité de 2 secondes est comptabilisée.

(4) Course "en huit" autour de deux poteaux qui sont reliés par une corde. Afin de contrer les avantages dus à la taille, l'athlète doit passer une fois en dessous et une fois au-dessus de la corde. En cas de non-respect des consignes, l'athlète doit recommencer l'exercice. Si l'élève touche la corde, une pénalité de 1 seconde est attribuée. En cas d'échec, une pénalité de 4 secondes est comptabilisée.

(5) Un médecine-ball, placé dans un cerceau, doit être roulé, soit avec les mains, soit avec les pieds, en slalom autour de cinq quilles et doit ensuite être déposé de nouveau dans le cerceau. Les quilles renversées sont à remettre immédiatement en place. Une pénalité de 2 secondes est notée si le médecine-ball roule au-delà, n'est pas replacé dans le cerceau ou si l'athlète omet une quille.

(6) Combinaison de sauts "croisés": la grille dessinée au sol doit être passée en suivant le schéma de la manière suivante : depuis la position de départ (pied gauche à la position 0), l'athlète, en respectant l'ordre des chiffres, doit franchir les cases mitoyennes en faisant des sauts "croisés", c'est-à-dire la jambe externe croise chaque fois l'autre jambe pour arriver dans l'autre case à droite respectivement à gauche de la case médiane. Le dernier saut est réceptionné sur 2 pieds. Chaque faute d'appui sera notée et des pénalités seront attribuées selon le nombre de fautes commises.

Fautes	- Omission d'un saut - Réception du dernier saut sur 1 pied - Appui partiel ou complet dans la case médiane - Saut non-croisé (sans déplacement latéral) - Chute
--------	--

Fautes	Pénalité
1-2 fautes	1 seconde
3-4 fautes	5 secondes
Plus de 4 fautes	10 secondes

(7) Sauter en carré : le carré dessiné au sol à l'aide d'un ruban ou de craie est à traverser sur une jambe de la manière suivante : en avant – en arrière – à droite – à gauche – en avant (5 sauts au total). Fautes : omission d'un saut, toucher l'intérieur du carré. Pour chaque faute ou omission de saut, une seconde de pénalité sera ajoutée au chrono.

(8) Passer les barres : les barres asymétriques sont à franchir de la manière suivante : l'athlète passe d'abord sous la première barre (plus basse, 1.40m), et ensuite au-dessus de la deuxième (plus haute, 1.80m). Les barres sont écartées au maximum. Si l'athlète nécessite plus de 15 secondes pour le passage de la barre, le chronométrage est arrêté et l'évaluateur remarquera sur la feuille de résultat que le dernier obstacle n'a pas été franchi.

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 parfaitement aligné tout au long de l'exercice.
Mesure	Nombre de pompages correctement 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.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.



1.6.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^{ème}-1^{ère}

Les tests d'entrées pour les classes supérieures sont divisés en 4 ateliers évaluant les principales qualités physiques :

- Tests de force musculaire du tronc (4 points)
- Tests de détente et réactivité (4 points)
- Tests d'agilité (4 points)
- Test de puissance des membres supérieurs (2 points)
- Sit & reach (2 points)
- Test de Léger (4 points)

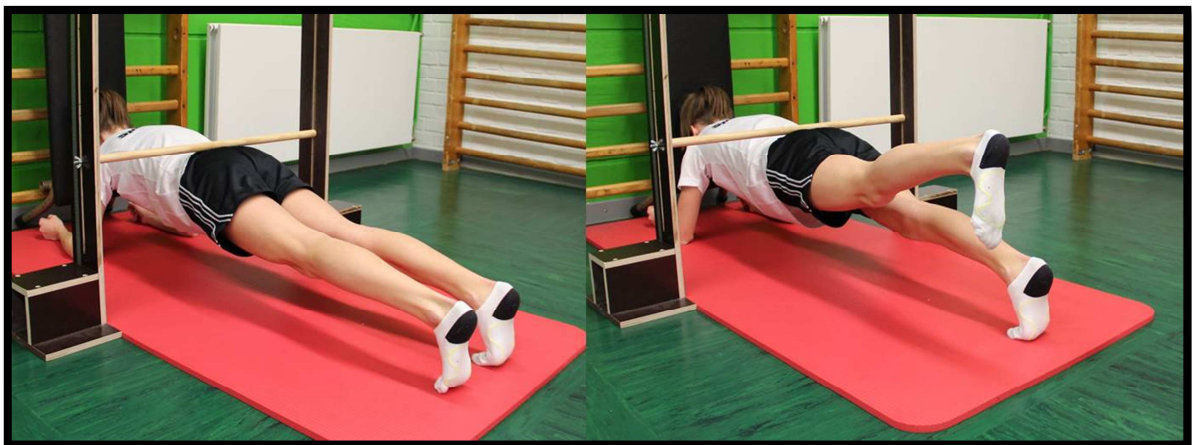
Une note sur 20 points sera attribuée à chaque élève suite à la réalisation des tests d'entrée. Elle résultera de la somme des résultats obtenus aux différents tests. Les différentes cotations sont calculées par rapport à la distribution normale d'une population d'athlètes des centres de formation collaborant avec le Sportlycée (normalisation par rapport à l'âge et le sexe). 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 force musculaire du tronc

Les tests de force du tronc se basent sur 3 exercices, réalisés avec le poids du corps et visant l'estimation d'une force minimale requise pour les 3 chaînes musculaires (ventrale, latérale, dorsale) du tronc. Ils ont été élaborés par les Swiss Olympic Medical Centers.

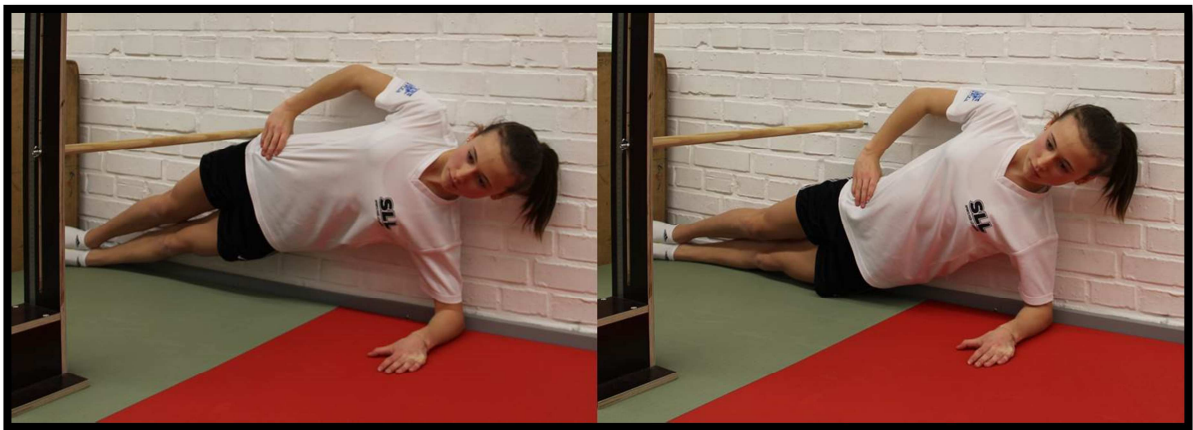
2.1.1 La chaîne ventrale

Position de départ	L'athlète est en appui sur ses avant-bras, ses bras sont en position verticale, ses avant-bras sont parallèles, ses pouces sont orientés vers le plafond et les jambes sont tendues. L'épaule, le grand Trochanter et la malléole externe sont alignés. Le milieu du crâne et les EIPS du sujet sont en contact avec les dispositifs expérimentaux standardisés.
Exécution	Le sujet réalise des extensions de hanche alternées à un rythme imposé (1 seconde par extension). Les pieds sont élevés de 2-5 cm au-dessus du sol. Les jambes restent tendues tout au long du test.
Mesure	Temps en secondes
Critères d'arrêt du test	Le test est interrompu lorsque l'athlète ne maintient plus le contact avec les dispositifs standardisés ou lorsque le rythme imposé n'est plus respecté.



2.1.2 La chaîne latérale

Position de départ	L'athlète est en appui sur le coude avec le bras en position verticale, la main libre est posée sur la crête iliaque, les pieds sont serrés l'un contre l'autre et en appui contre un plinth, les genoux sont tendus et les talons, les fesses et les omoplates sont en contact avec le mur. L'interface entre les malléoles, la symphyse pubienne, l'ombilic et la fourchette sternale sont alignés.
Exécution	Le sujet soulève son bassin jusqu'à ce qu'il soit en contact avec le dispositif expérimental (alignement du corps). Ensuite, il abaisse son bassin au niveau du sol sans poser le poids du corps. L'exercice est réalisé à un rythme imposé (2 secondes par cycle de mouvement).
Mesure	Temps en secondes
Critères d'arrêt du test	Le test est interrompu lorsque l'athlète n'atteint plus le dispositif standardisé, les contacts au mur ne sont plus maintenus, le poids du corps est déposé au sol ou le rythme imposé n'est plus respecté.



2.1.3 La chaîne dorsale

Position de départ	Les cuisses de l'athlète sont en appui sur un plinth, ses pieds sont bloqués sous un espalier au niveau des tendons d'Achille, les jambes sont horizontales, les EIAS sont à 4 cm du bord du plinth, les bras sont croisés devant le thorax, les doigts sont posés sur le tiers distal de la clavicule. La hauteur du dispositif expérimental inférieur est réglée au niveau de l'angle sternal lors d'une flexion du tronc de 30°. La hauteur du dispositif expérimental supérieur est réglée au niveau de l'apophyse épineuse d'une vertèbre de la colonne thoracique lors d'une flexion du tronc de 0°.
Exécution	Le sujet réalise des flexions/extensions du tronc de 30° à un rythme imposé (2 secondes par cycle de mouvements).
Mesure	Temps en secondes
Critères d'arrêt du test	Le test est interrompu lorsque l'athlète n'atteint plus les dispositifs standardisés ou lorsque le rythme imposé n'est plus respecté.



2.2 Les tests de détente et de réactivité

2.2.1 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



2.2.2 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



2.2.3 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



2.2.4 Le drop jump

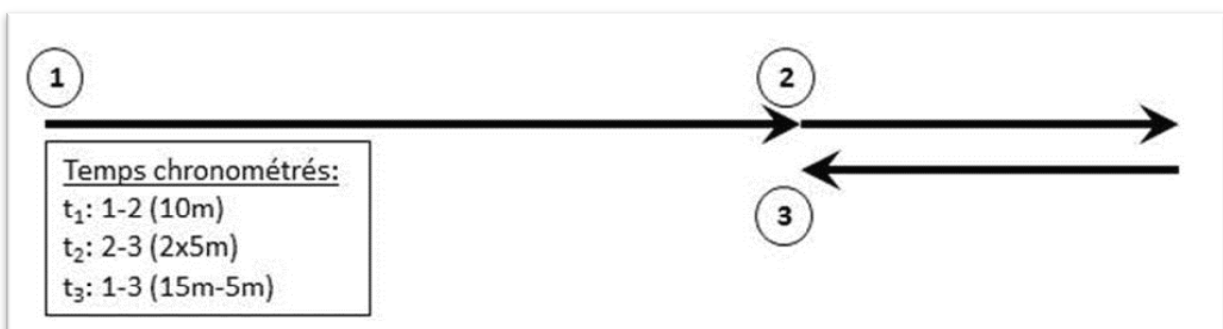
Position de départ	L'athlète est en position debout sur une jambe en bord de caisse, les mains sont posées sur les hanches, la jambe libre est tendue vers l'avant.
Exécution	Le sujet se laisse tomber de la caisse, prend une impulsion à 2 pieds et effectue un saut vertical en contrebas. Les mains restent 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



2.3 Les tests d'agilité

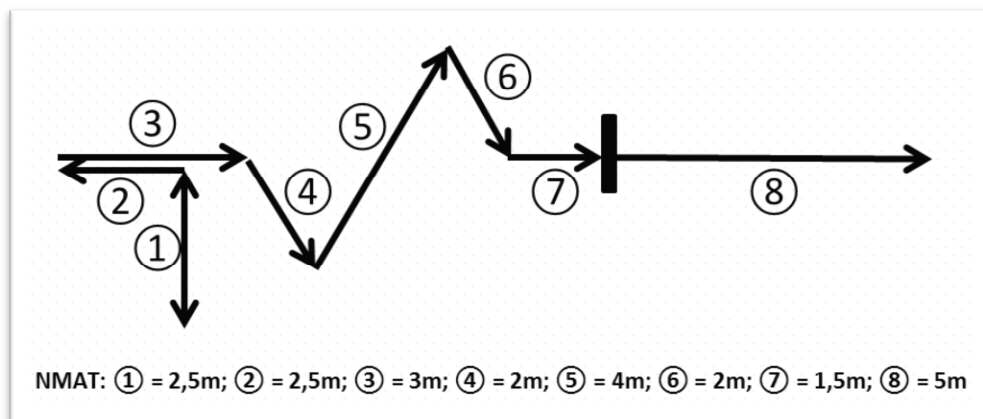
2.3.1 Le 505 agility test

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.



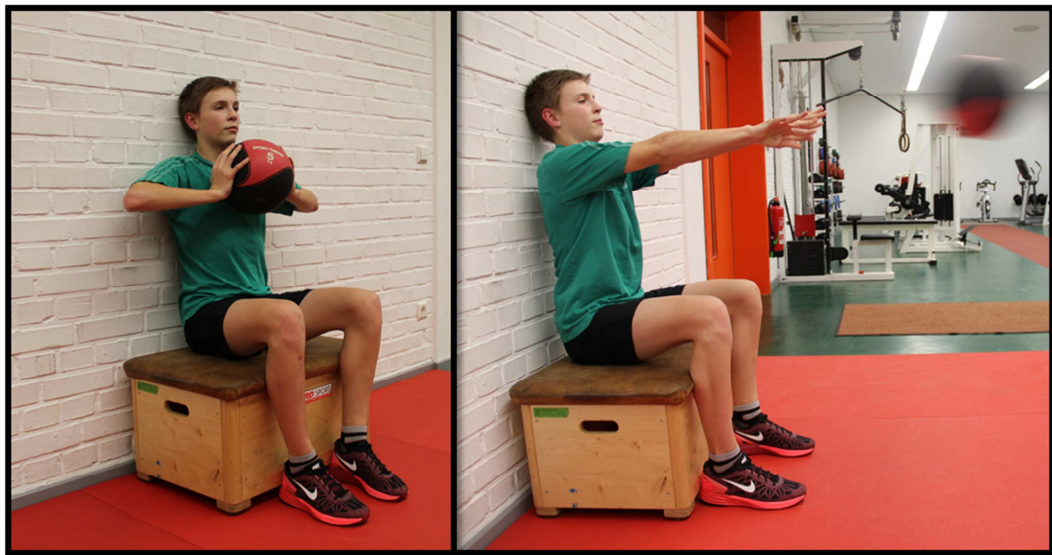
2.3.2 Le new multi-change of direction agility test (NMAT)

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 changement 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.



2.4 Le test de puissance des membres supérieurs

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



2.5 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.



2.6 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.