

Protocole pour la réalisation des tests physiques

Les tests physiques n'ont pas pour objectif de comparer les athlètes entre eux mais de voir leur évolution physique au cours de l'année. Les tests ont été choisis en fonction des exigences de la discipline, mais également des recommandations de la FEQ se trouvant dans le plan de développement de l'excellence 2014-2017. La première partie du document permet de connaître le déroulement du test, et la seconde partie est la fiche pour y inscrire les différents résultats des tests.



Test 1 Force des bras

Répétitions maximales de push ups à partir d'une position normale de push ups. Tout arrêt ou pause terminera l'exercice.

Test 2 Force du buste

Nombre de redressements assis maximal en 30 secondes. Position de départ : allongé sur le dos, pieds à plat au sol, genoux formant un angle de 90 degrés. À chaque redressement, le tronc doit être à la verticale, mains derrière la nuque ou croisées sur le torse.

Test 3 Force des jambes

Réalisation d'une fente à partir de la position en garde. Mesure de la distance parcourue par chaque pied. Le résultat retenu est la différence entre la distance faite par le pied avant et le pied arrière. 3 essais maximum. La personne fera le test en garde du côté droit, puis du côté gauche. La fente doit être équilibrée pour que la mesure soit prise. Si elle ne l'est pas, l'essai est raté : on notera alors NE (non équilibré).

Test 4 Test de Ruffier

Prendre son pouls au repos pendant 15 secondes. Ensuite, 30 fois en 45 secondes, s'accroupir (fesses touchant les talons) et se redresser, jambes droites, après chaque flexion (pieds à plat au sol; le talon ne doit jamais décoller du sol). Prendre à nouveau son pouls sur 15 secondes. Le reprendre une autre fois, après 1 minute, encore sur 15 secondes. Noter les 3 résultats pour connaître la forme générale de l'athlète.

Test 5 Mesure de l'agilité

Faire 6 aller-retour (12 longueurs) successifs entre deux marques en posant/saisissant un objet à chaque marque. Mesure du temps total; 1 seul essai.

Tests facultatifs

Test 6 Équilibre coordination

Le sujet se tient sur une jambe, les yeux ouverts, le talon du pied opposé placé sur la face interne du genou de la jambe d'appui, bras relâchés de chaque côté du corps. Le sujet choisit le côté qui lui convient le mieux. Deux essais peuvent être réalisés. Le chronomètre commence quand l'athlète est en place et s'arrête au plus tard après 60 secondes

Test 7 Force explosive

Lancer d'un ballon d'entraînement. Position de départ : assis au sol, dos contre un mur. Lors du lancer, le dos ne doit pas se décoller du mur; 2 essais. Seul le meilleur lancer est retenu.

test 8 Seuil anaérobie

L'athlète doit faire des courses à vitesse maximale sur 30m - 40 - 50 - 60 - 60 - 50 - 40 - 30 mètres. Entre chaque course : 15 secondes de récupération. Le temps de chaque course est noté pour calculer l'écart entre deux distances similaires.

Fiche de résultats des tests physiques

Nom
Prénom
Cell

Âge
Date de naissance
Courriel

Droitier	Poids (en lbs ou kg)
Gaucher	Taille (en pieds ou m)

Pouls au repos

Test 1 Force des bras

Répétitions maximales de push ups

--

Test 2 Force du buste

Nombre de redressements assis maximal (30 sec max)

--

Test 3 Force des jambes

Fente avec poussée du pied arrière et mesure de la distance parcourue par chaque pied. La fente doit être équilibrée pour être validée; 3 essais maximum (si la fente est non équilibrée, l'essai est raté). Distance prise en

Distance du pied avant

Distance du pied arrière

Test 4 Test de Ruffier

Prise de pouls avant l'exercice, immédiatement après, puis après 1minute de récupération. L'effort correspondant à 30 flexions en 45 secondes au maximum.

Pouls avant effort

Pouls après effort

Pouls après 1min repos

Test 5 Mesure de l'agilité

6 aller retour (12 longueurs) successifs entre deux marques en posant/saisissant un objet à chaque marque. Mesure du temps total en secondes

--

Tests facultatifs

Test 6 Équilibre coordination

Temps de la position maintenue (max 60 sec)

--

Test 7 Force explosive

Distance du ballon d'entraînement en mètres (meilleur lancer sans décoller le dos du mur)

--

Test 8 Seuil anaérobie

Course maximale sur différentes distances avec 15 sec de récupération entre chaque course

1er passage 2eme passage

30m

--	--

40m

--	--

50m

--	--

60m

--	--

Temps noté en sec

