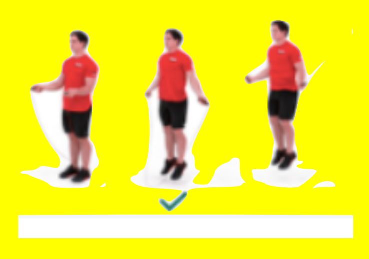
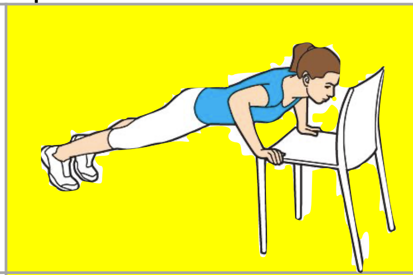
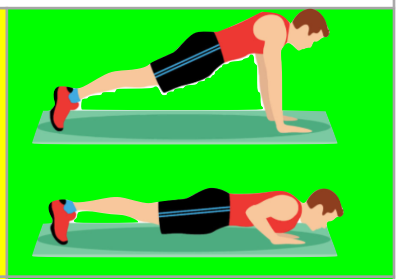
Tests Mobilité « connaissance »

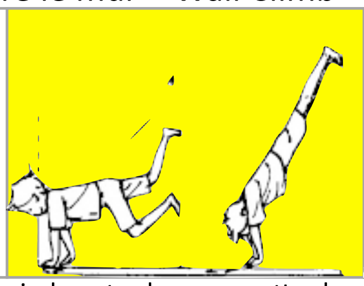
Mise en place	Avoir un rouleau, des élastiques, une pagaie ou des manches à balais ou PVC.		
Jugement	**Pour la question** « quel est l'objectif des étirements » accepter, toutes réponses qui seraient dans la logique de conserver voire gagner en souplesse afin de se maintenir en santé et performer. **Pour la démonstration des étirements :** valider tous les mouvements et explications qui permettent d'améliorer la mobilité sur au moins un muscle engagé par l'étirement. EX : mouvement de bras tendu avec la pagaie passant devant et derrière la tête, mobilise l'étirement du biceps ou des épaules.		
Niveaux	Blanc : 0-2 étirements	Jaune : 2-3 étirements.	Vert : 4-5 validés ou non
Notes/valeurs	10 points Validés ou non	20 points Validés ou non	30 points Validés ou non
Numéro de dossard	Saisie automatique si oui = 10 points si non = 0	Saisie automatique si oui = 20 points si non = 0	Saisie automatique si oui = 30 points si non = 0
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			

Tests Corde à sauté « agilité »					
					
Mise en place	Pas de temps limite. On a droit à 3 erreurs	**1 minute (1)’** faire 100 reps minimum. Prise de temps pour le fun :-)		**2’** maximum faire 100 reps minimum. Avec 2 figures supplémentaire	
Jugement	Si possible, ECOUTER le bruit distinctif émis par la corde. **Valider une répétitions QUAND L’ATHLÈTE SE RÉCEPTIONNE.** Utiliser du papier brouillon/une feuille de score (séquencé tout les 10 reps) pour SUIVRE le nombre de répétition, ou utiliser un chrono qui décompte.				
Niveaux	Blanc : 50 reps en 3 fois maxi en simple saut	Jaune : 40 simple saut et 5 doubles saut en 1’.		Vert : 20 reps minimum + maxi reps en 1’	
Notes/valeurs	50 Reps Validées ou non	40 reps SU et 5 doubles Validées ou non	Temps	20 reps validées ou non	1 points supplémentaire toute les répétitions
Numéro de dossard ou nom	si oui = 10 points si non = 0	si oui = 20 points si non = 0	Pour le fun	Reps	Points

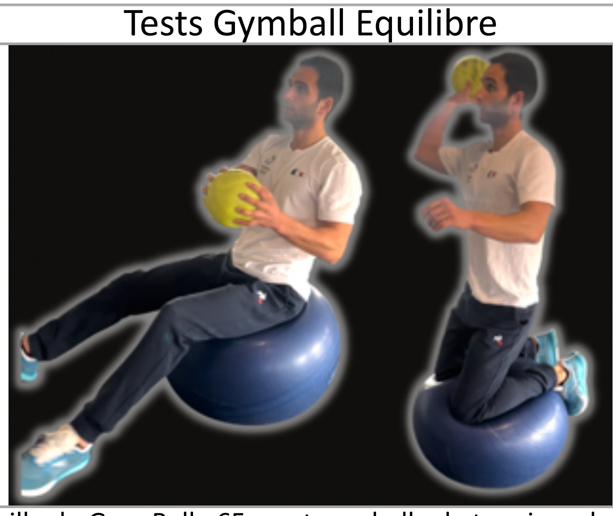
Tests Pompes « endurance »				
				
Mise en place		Deux chaises et un scotch tendu entre les deux.		
Jugement	Position haute : bras tendu et genoux aux sols. **Comptabiliser les reps lorsque la poitrine touche le sol.**	Contact que des pieds et des mains, toujours au sol. Position haute bras tendu. Positions basse buste qui touche l'élastique. **Comptabiliser les reps lorsqu'ils sont en positon haute**	Rép valide lorsque le buste touche le sol et quand les bras sont tendu position haute. Durant le mouvement seule les mains et les pieds touchent le sol. Autrement no rep.	
Niveaux	Blanc : réaliser 20 répétition sur les genoux	Jaune : Pompes mains sur chaise 20 pompes -> 20 points	Vert : Pompes maximum de reps en 2' -> 30 points + 1 points de plus toutes les reps à partir de 30 reps.	
Notes/valeurs	20 Reps Validées ou non	20 Reps Validées ou non	30 reps validées ou non	1 point supplémentaire toutes les reps
Numéro de dossard ou nom	si oui = 10 points si non = 0	si oui = 20 points si non = 0	Nb Reps	Points

Tests Wall Ball « endurance »

Mise en place	Hauteur 2m70 avec un MB de 2 Kilos	Hauteur 2m70 avec un MB de 4 Kilos	Hauteur 2m70 avec un MB de 6 Kilos	
Jugement	Prend le médecin ball adapté du sol. Faire un squat avec le médecin ball devant soit en descendant bien les fesses en dessous des genoux. Envoyer le médecin ball au-dessus de la ligne de 2m70, avec l'aide de l'extension des hanches et des bras.			
Niveaux	Faire le maximum de répétition en 1' avec le Médecin balle de 2 kilos.	Faire le maximum de répétition en 1' avec le Médecin balle de 4 kilos.	Faire le maximum de répétition en 1' avec le Médecin balle de 6 kilos.	
Notes/valeurs	30 Reps Validées ou non	30 Reps Validées ou non	20 reps validées ou non	1 point supplémentaire toutes les reps
Numéro de dossard ou nom	si oui = 10 points si non = 0	si oui = 20 points si non = 0	Nb Reps	Points

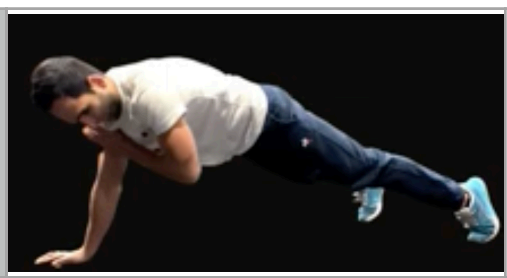
Équilibre contre le mur « Wall Climb »				
				
Mise en place	Départ allongé au sol pied contre le mur, mettre les mains à entre 15 et 30 cm			
Jugement	Départ deux pieds joints, réception deux pieds joints dernière la ligne. Bien regarder si le retour ce fait comme pour l'aller : mains et pieds qui descendent pas à pas. Si le jeune tombe, ce n'est pas bon.			
Niveaux	Blanc : Montée du mur à l'envers et tenir 10'' -> 10 points	Jaune : faire 2 aller retour et tenir le dernier aller 20''.	Vert : se mettre en équilibre dos contre le mur et tenir 30'' + 1 point toutes les 10''	
Notes/valeurs	10 points Validés ou non	20 points Validés ou non	30''	30 points si 30'' + 1 point toutes les 10''.
méro de dossard / No	si oui = 10 points si non = 0	si oui = 20 points si non = 0	Temps	Points

Tests Gymball Equilibre



Mise en place		Taille du Gym-Ball : 65cm et une balle de tennis ou ballon taille 2. 1 mètre de distance du mur pour l’équilibre.			
Jugement	Tenir 20’’ assis sur le Gymball	Faire 20 passes au mur sur les genoux ou assis.		Faire 30 passes au mur assis/genoux	
Niveaux	Blanc : équilibre Assis sur gymball = 20’’	Jaune : Faire 20 passes au mur sur les genoux ou assis.		Vert : Faire 30 passes minimum au mur sur les genoux ou assis en 1’	
Notes/valeurs	Tenir 20’’ = 10 points	Equilibre : 20 passes sur les genoux + max de passe indicatif = 20 points		Equilibre : 30 passes = 30 points + 1 point par passe	
Numéro de dossard ou nom	Points	Nb Passes	Points	Nb Passes	Points

Tests Planche dynamique

				
Mise en place	Taille du Gym-Ball : 65cm. Repère de 80 cm pour les mains.			
Jugement	les deux pieds aux sol et un main toujours au sol.	Ballon au centre de la cheville / main qui doit se replacer sur les bandes.	Ballon au centre de la cheville / main qui doit se replacer sur les bandes.	
Niveaux	Blanc : 40 touches en 1’	Jaune : 20 touches en 1’	Vert : 20 touches minimum + max de rep à 1’	
Notes/valeurs Numéro de dossard ou nom	Planche dynamique : 10 points	Planche dynamique : 20 points	Planche dynamique : 30 points + 1 point toutes les répétitions supplémentaire.	

Tests Tractions « explosivité »					
Mise en place	Placer les talons sous la barre/anneaux.	Élastiques **Rouge**.		Élastiques orange.	
Jugement	Position haute : main au niveau des épaules/clavicule. Position basse : bras tendu. **Comptabiliser les reps lorsqu'ils sont en positon haute**	Position haute : menton au-dessus de la barre. Position basse : bras tendu. **Comptabiliser les reps lorsqu'ils sont en positon haute.** Ne doit pas lâcher la barre (notion de contrôle)		Position haute : menton au-dessus de la barre. Position basse : bras tendu. **Comptabiliser les reps lorsqu'ils sont en positon haute.** Peu lâcher la barre pour faire des pauses.	
Niveaux	Blanc : Tractions **30 reps** avec les jambes	Jaune : Tractions **12 reps** + **maximum** reps en 2' pour le fun= 20 points		Vert : Tractions **12 reps** + **maximum** reps en 2'. 12 reps -> 30 points + 1 points de plus toutes les 1 reps à partir de 12 reps.	
Notes/ valeurs	20 Reps Validées ou non	Reps	Points si 12 = 20, sinon 0	Reps	Points

Tests Gymball Gainage				
Mise en place	Taille du Gym-Ball : 65cm. **C'est l'arbitre/juge qui choisi le coté qu'on évalue :).**			
Jugement	Gymball contre 2 mur sans mur coude/ avant bras et pieds au contact.	Gymball contre 1 mur, sans mur coude/ avant bras et pieds au contact.	Gymball sans mur coude/avant bras et pieds au contact.	
Niveaux	Blanc : équilibre Assis sur gymball / gainage 2 murs = 20''	Jaune : gainage 1 murs = 20''.	Vert : gainage sans murs = 20'' + maxi temps	
Notes/valeurs	Gainage : À tenu 20'' = 10 points	Gainage : À tenu 20'' = 20 points	Gainage : À tenu 20'' = 30 points + 1 point toute les 1''	
Numéro de dossard ou nom	À tenu 20'' = 10 points	À tenu 20'' = 20 points	Temps	Reps