



Détection niveau 1
Départemental

Introduction

Le plan national de détection comporte 3 niveaux :

- Niveau 1-Départemental : tests physiques généraux (janvier/février/mars)
- Niveau 2-Régional : tests de puissance (mi-avril)
- Niveau 3-National : stage spécifique à chaque discipline en fonction des résultats du niveau 1 & 2

Au niveau départemental, des tests physiques sont prévus en vue d'une première sélection ; ces tests sont à mettre en place sur la période janvier/février/mars. Les meilleurs éléments seront ensuite convoqués au niveau régional pour une évaluation de la puissance (Puissance Maximale, Résistance, Puissance Maximale Aérobie) ; cette évaluation aura lieu mi-avril au vélodrome de Saint Quentin en Yvelines (date et lieu à confirmer). Ces résultats seront ensuite envoyés aux différents entraîneurs nationaux, qui convoqueront les meilleurs profils pour un stage national spécifique à la discipline.

Les tests du niveau 1 sont à réaliser par les départements ; ce sont des tests simples à mettre en place (protocole page suivante) :

- Détente verticale
- Force des bras
- Souplesse
- Test d'endurance-Luc Léger

Les résultats des tests sont à intégrer dans un tableau excel fourni, et à envoyer au CTR (s.rouyer@ffc.fr)

➤ TEST DE DETENTE VERTICALE

➤ **Aptitude physique évaluée :** force explosive des membres inférieurs

➤ **Description du test :** saut vertical avec légère flexion préalable des genoux.

➤ **Matériel :**

- > Règle ou planchette de 2 m graduée en cm à partir d'une hauteur de 1,50 m du sol jusqu'à 3,50 m
- > Magnésie ou craie à appliquer sur les doigts d'une main
- > Une balance pour calculer la puissance

➤ **Instructions pour le sujet testé :**

- > Mesure par l'examineur de la taille du sujet avec le bras levé :
de profil contre le mur, talons au sol, lever le bras avec extension maximale de l'épaule contre le mur, les doigts sont tendus.
- > Position pour le saut vertical :
 - Se placer du côté où on se sent le plus à l'aise pour taper le mur (*de profil droit ou gauche*)
 - Se décaler légèrement du mur, de trois quart face pour visualiser l'objectif à atteindre
 - Pieds écartés de la largeur du bassin, les mains à la hauteur des hanches
- > D'une légère flexion – extension des membres inférieurs sans bouger les pieds, aller toucher le mur avec la main le plus haut possible
- > Effectuer 2 essais consécutifs

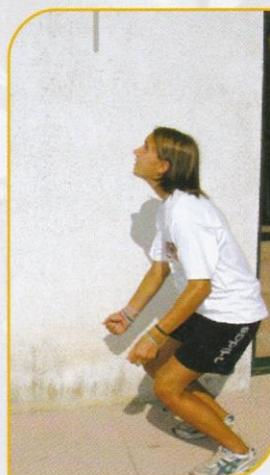
➤ **Directives pour l'examineur :**

- > Fixer la règle ou planchette graduée au mur
- > Mesurer la hauteur du sujet bras en extension maximale (*s'assurer que le bras est en extension maximale et que les talons touchent le sol*), la hauteur du saut (*utiliser la marque des doigts laissée par la magnésie*) et calculer la différence entre les 2 distances.

➤ **Résultats :**

- > La détente verticale est la distance (*d en cm*) entre les 2 marques.
- > 2 essais consécutifs, le meilleur résultat en cm est retenu ainsi que la puissance correspondante (cf. tableau).

Exemple : un sujet de 64 Kg réalisant un saut de 50 cm aura une puissance de 981 watts



➤ TEST FORCE DES BRAS

➤ **Aptitude physique évaluée :** endurance musculaire des bras et épaules.

➤ **Description du test :** flexion-extension des membres supérieurs pendant 1 min : POMPES.

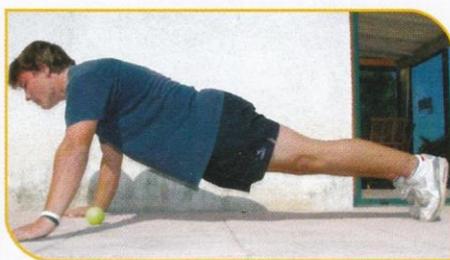
➤ **Matériel :**

> Une balle de tennis, un tapis et un chronomètre.

➤ **Instructions pour le sujet testé :**

> Position pour les hommes :

- Se mettre en position : bras tendus, en appui ventral (tête – tronc – fesses – genoux et pieds alignés), mains pointées vers l'avant, à hauteur des épaules et légèrement plus écartées que la largeur de celles ci,
- Fléchir les bras, corps tendu sans se laisser tomber,
- Toucher avec la poitrine la balle de tennis placée entre les mains,
- Revenir à la position de départ ,
- Effectuer le maximum de pompes complètes en 1 minute



> Position pour les femmes :

- Se mettre en position :
 - Bras tendus,
 - Genoux et pieds au sol,
 - Bassin légèrement devant les genoux,
 - Mains pointées vers l'avant et un peu devant les épaules
 - Ecartement légèrement supérieur à largeur d'épaules.
- Fléchir les bras, corps tendu sans se laisser tomber,
- Toucher avec la poitrine la balle de tennis placée entre les mains,
- Revenir à la position de départ ,
- Effectuer le maximum de pompes complètes en 1 minute



➤ **Directives pour l'examineur :**

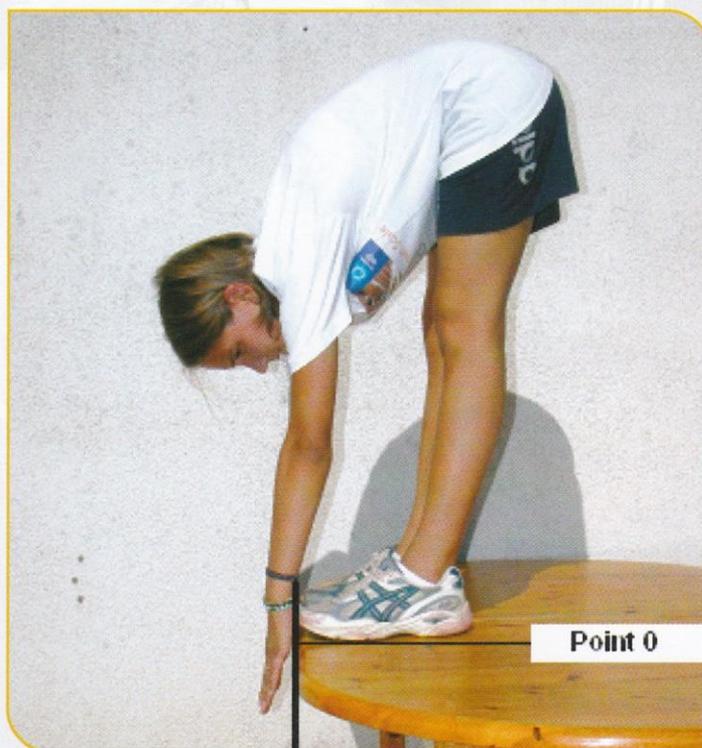
- A côté du sujet, vérifier si la position de départ est correcte et si pendant l'exécution du mouvement le corps est tendu
- Mettre le chrono en marche au signal « prêt...partez » et arrêtez le après une minute
- Compter à haute voix à la fin de chaque mouvement complet et correct. Un mouvement complet va de la position de départ bras tendus, flexion des bras et contact de la poitrine avec la balle de tennis, extension des bras.

➤ **Résultats**

Est enregistré le nombre de mouvements complets et correctement exécutés en une minute.

➤ TEST DE SOUPLESSE

- **Aptitude physique évaluée** : souplesse du dos et des membres inférieurs (loge postérieure)
- **Description du test** : en position debout, flexion avant du tronc, jambes tendues.
- **Matériel** :
 - > Banc ou plinth au bout duquel est fixée verticalement une règle étalonnée de 60 cm de longueur. Le milieu de la règle (point 0) est fixé au niveau de la surface supérieure du banc.
- **Instructions pour le sujet testé** :
 - > Sujet en short et pieds nus.
 - > De la position debout jambes tendues, pieds joints, fléchir lentement et progressivement sans mouvements saccadés le tronc vers le bas en tenant les bras et mains tendues. Rester immobile quelques secondes dans la position la plus avancée. Effectuer le test 2 fois de suite.
- **Directives pour l'examineur** :
 - > A côté du sujet, vérifier si les jambes sont tendues
 - > Le sujet doit poser ses mains l'une au dessus de l'autre le long de la règle
 - > Le résultat est déterminé d'après la position la plus avancée que le sujet peut atteindre sur l'échelle avec le bout des doigts. Le sujet doit maintenir cette position le temps de compter au moins jusqu'à deux, de façon à permettre à l'examineur de lire correctement le résultat
 - > Le 2^{ème} essai est effectué après une courte pause
- **Résultats**
 - > Distance entre l'extrémité des doigts et la pointe des pieds (cm en + ou en -).
Exemple : un sujet atteignant ses orteils obtient 0 ; un autre, dépassant ce niveau de 6 cm obtiendra + 6.
Le meilleur des 2 résultats est retenu.



➤ TEST D'ENDURANCE (course navette de L.Léger)

➤ **Aptitude physique évaluée :** endurance cardio – respiratoire

➤ **Description du test :** le sujet se déplace d'un point à un autre (distant de 20 m) en changeant de direction au rythme d'un signal sonore qui s'accélère progressivement.

➤ **Matériel :**

- > Une surface plane anti-dérapante (cour, gymnase...) délimitée par 2 lignes parallèles distantes de 20 m ;
- > Bandes adhésives ;
- > Un CD audio préenregistrée du protocole de l'épreuve ;
- > Un lecteur de CD.

➤ **Instructions pour le sujet testé :**

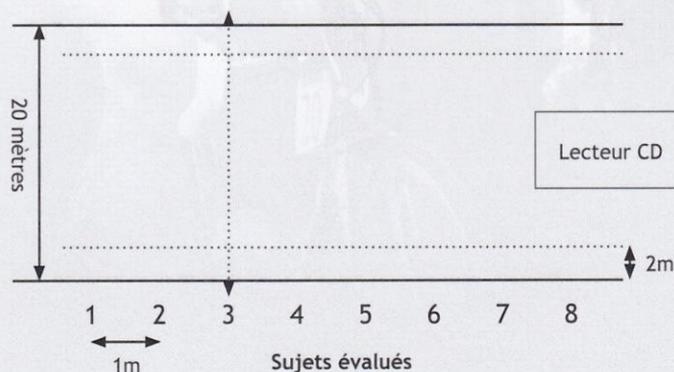
- > Se placer sur la ligne de départ (laisser un espace de 1 à 2 m environ entre les sujets),
- > Réaliser le plus grand nombre d'allers et retours à des vitesses progressivement accélérées (l'épreuve commence lentement, à 8 km/h, puis la vitesse augmente progressivement de 0,5 km/h toutes les minutes). Veillez à courir sans s'écarter d'une trajectoire bien droite,
- > A chaque signal sonore, vous devez ajuster votre vitesse pour vous retrouver à une des extrémités du tracé des 20 mètres,
- > A chaque extrémité, vous devez bloquer un de vos pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer votre retour. Les virages en courbe ne sont pas admis,
- > S'arrêter lorsque vous n'êtes plus capable de suivre le rythme imposé, ou que vous pensez ne pas être capable de terminer le palier en cours,
- > Si le retard s'accroît et devient progressivement égal ou supérieur à 2 mètres sans possibilité de le combler, arrêter l'épreuve. Retenir alors le dernier palier annoncé au moyen de la bande sonore. C'est votre résultat.

➤ **Directives pour l'examineur :**

- > Matérialiser les 2 extrémités de la piste (lignes distantes de 20m). Il est conseillé de tracer 2 autres lignes parallèles situées à l'intérieur de la surface du terrain de l'épreuve, respectivement à 2 mètres de la ligne de chaque extrémité, pour juger de l'importance du retard pris par un sujet.(cf. schéma) ;
- > Vérifier le bon fonctionnement du CD audio et que les sons soient parfaitement audibles ;
- > Au départ, donner la bonne vitesse de course en réalisant vous même avec les évalués, les 4 ou 5 premiers intervalles ;
- > Inviter constamment les évalués en avance ou en retard à bien respecter la vitesse imposée,
- > Noter le numéro du dernier palier effectué complètement en utilisant une fiche de recueils de résultats (lorsqu'il y a un nombre important de sujets, l'utilisation des dossards est souhaitable. Un chronomètre déclenché au début du test peut également servir à noter le temps de fin de test pour chaque sujet, ce qui permet de retrouver plus facilement le n° du palier).
- > Faire récupérer les évalués en les faisant marcher pendant quelques minutes.

➤ **Résultats :**

- > Au moment de l'arrêt de l'épreuve le dernier palier annoncé :
 - au moyen de la bande sonore
 - et le VO₂ max. extrapolée en fonction de l'âge (cf. tableau).



EPREUVE DE COURSE NAVETTE A PALIERS DE UNE MINUTE

Paliers	Vitesse	Durée de l'intervalle	Consommations maximales d'oxygène extrapolées en fonction de l'âge : VO2 max (ml. mn. kg)							
			11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +
			Début du test : 2 minutes pour bien ajuster votre vitesse de course sur les bip sonores							
Palier 1	8.5 Km/h	8.000	37.2	35.2	33.3	31.4	29.4	27.5	25.5	23.6
Palier 2	9 Km/h	7.579	39.6	37.8	35.9	34.0	32.2	30.3	28.5	26.6
Palier 3	9.5 Km/h	7.200	42.1	40.3	38.5	36.7	35.0	33.2	31.4	29.6
Palier 4	10 Km/h	6.857	44.6	42.9	41.1	39.4	37.7	36.0	34.3	32.6
Palier 5	10.5 Km/h	6.545	47.0	45.4	43.8	42.1	40.5	38.9	37.2	35.6
Palier 6	11 Km/h	6.261	49.5	47.9	46.4	44.8	43.3	41.7	40.2	38.6
Palier 7	11.5 Km/h	6.000	52.0	50.5	49.0	47.5	46.0	44.6	43.1	41.6
Palier 8	12 Km/h	5.760	54.4	53.0	51.6	50.2	48.8	47.4	46.0	44.6
Palier 9	12.5 Km/h	5.538	56.9	55.6	54.2	52.9	51.6	50.3	48.9	47.6
Palier 10	13 Km/h	5.533	59.5	58.2	57.0	55.8	54.5	53.2	51.9	50.6
Palier 11	13.5 Km/h	5.143	61.8	60.6	59.5	58.3	57.1	55.9	54.8	53.6
Palier 12	14 Km/h	4.966	64.3	63.2	62.1	61	59.9	58.8	57.7	56.6
Palier 13	14.5 Km/h	4.800	66.7	65.7	64.7	63.7	62.7	61.6	60.6	59.6
Palier 14	15 Km/h	4.645	69.2	68.3	67.3	66.4	65.4	64.5	63.5	62.6
Palier 15	15.5 Km/h	4.500	71.7	70.8	69.9	69.1	68.2	67.3	66.5	65.6
Palier 16	16 Km/h	4.364	74.1	73.3	72.6	71.8	71.0	70.2	69.4	68.6
Palier 17	16.5 Km/h	4.235	76.6	75.9	75.2	74.5	73.7	73.0	72.3	71.6
Palier 18	17 Km/h	4.114	79.1	78.4	77.8	77.2	76.5	75.9	75.2	74.6
Palier 19	17.5 Km/h	4.000	81.5	81	80.4	79.9	79.3	78.7	78.2	77.6
Palier 20	18 Km/h		84.0	83.5	83.0	82.5	82.1	81.6	81.1	80.6

Fin de l'épreuve

Identité et caractéristiques du sportif													Tests généraux												
NOM	PRENOM	CLUB	DPT	SEXE (M/F)	DATE DE NAISSANCE jj/mm/aaaa	AGE a	TAILLE E cm	TAILLE ASSISE cm	TAILLE JAMBE cm	TAILLE E cm	POIDS kg	IMC kg/m ²	AGE PIC CROISS a	SURF CORP m ²	Puissance		Jambes	Force des Bras	Souplesse	Endurance					
EXEMPLE	exemple	Club neutre	0	M	01/01/2002	16	179	62	117	191	71	22,16	18,32	1,89	Ht	Diff	W	W/kg	rep/ 1 min	cm (+/-)	Palier	+ tps	VMA	ml/min/kg	
						118	▲	▲	▲			####	#DIV/0!	0,00	0	-546	###	45	-12	11	30	14	58,15	8	25,61
						118						####	#DIV/0!	0,00	0	-546	###						8	25,61	
						118						####	#DIV/0!	0,00	0	-546	###						8	25,61	
						118						####	#DIV/0!	0,00	0	-546	###						8	25,61	
						118						####	#DIV/0!	0,00	0	-546	###						8	25,61	
						118						####	#DIV/0!	0,00	0	-546	###						8	25,61	
						118						####	#DIV/0!	0,00	0	-546	###						8	25,61	
						118						####	#DIV/0!	0,00	0	-546	###						8	25,61	
						118						####	#DIV/0!	0,00	0	-546	###						8	25,61	
						118						####	#DIV/0!	0,00	0	-546	###						8	25,61	

Taille de l'athlète debout (figure 9)

Taille de l'athlète assis (figure 8)

Hauteur du saut

Mesure bras tendu (figure 10)

Figure 8. Mesurer la taille assis



Figure 9. Mesurer la taille debout



Figure 10. Mesure bras tendu

