

PROTOCOLES TESTS HORS GLACE PA

**DÉTECTION
2019 - 2020**



DESCRIPTION:

Suivi de la taille et du poids du patineur



TAILLE

PROTOCOLE:

- Debout
- Pieds joints et à plats
- Sans chaussure
- Dos contre le mur
- Prendre la mesure au sommet de la tête

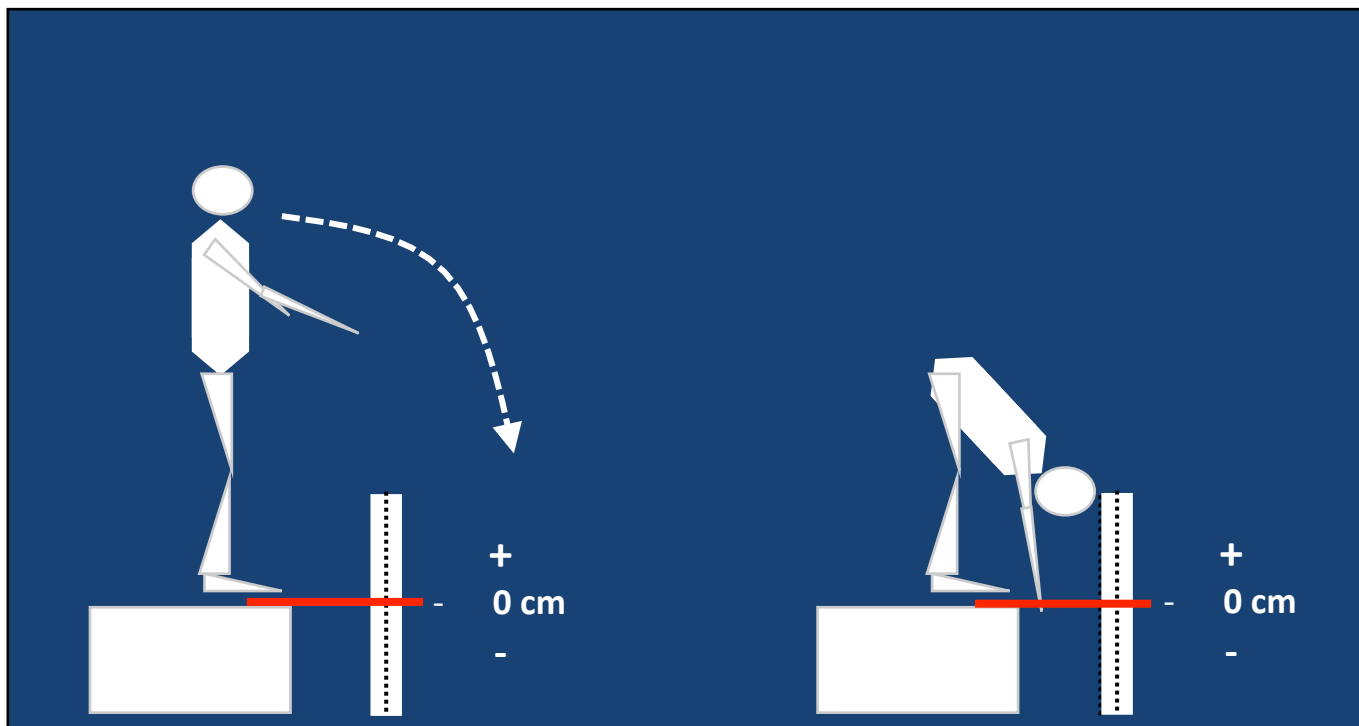
POIDS

PROTOCOLE:

- Sans chaussure
- Utiliser toujours le même pèse personne

DESCRIPTION:

Evaluation de la souplesse de la chaîne postérieure

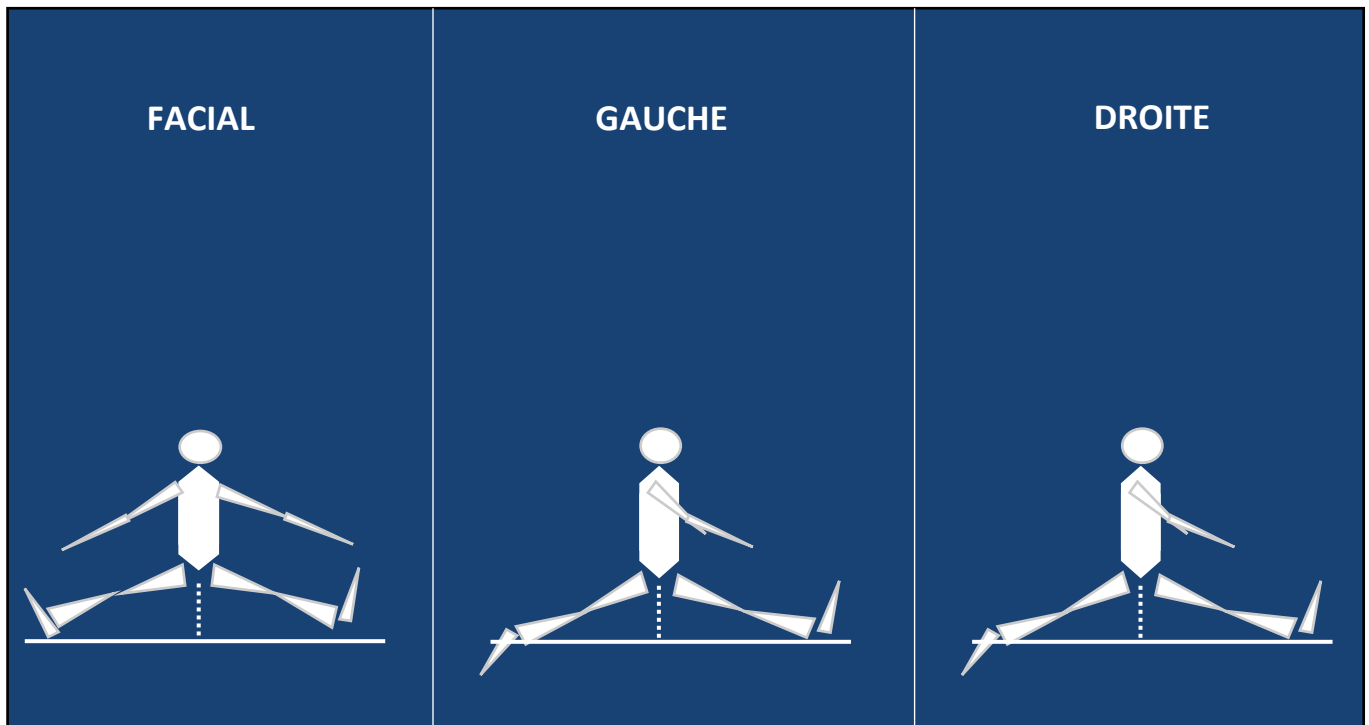


PROTOCOLE:

- Debout
- Pieds joints et à plats
- Sans chaussure
- Descendre le plus bas possible
- Joindre les mains
- Garder les jambes tendues
- Prendre la mesure à l'extrémité du majeur

DESCRIPTION:

Evaluation de la souplesse des muscles des membres inférieures



PROTOCOLE:

- Réaliser un grand écart facial
- Réaliser un grand écart latéral jambe gauche devant (pied arrière fermé)
- Réaliser un grand écart latéral jambe droite devant (pied arrière fermé)
- Prendre la distance entre le pubis et le sol

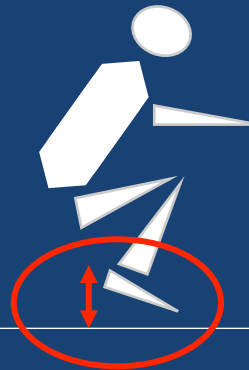
DESCRIPTION:

Evaluation de l'amplitude articulaire: hanches, genoux, chevilles

VALIDE



PAS VALIDE

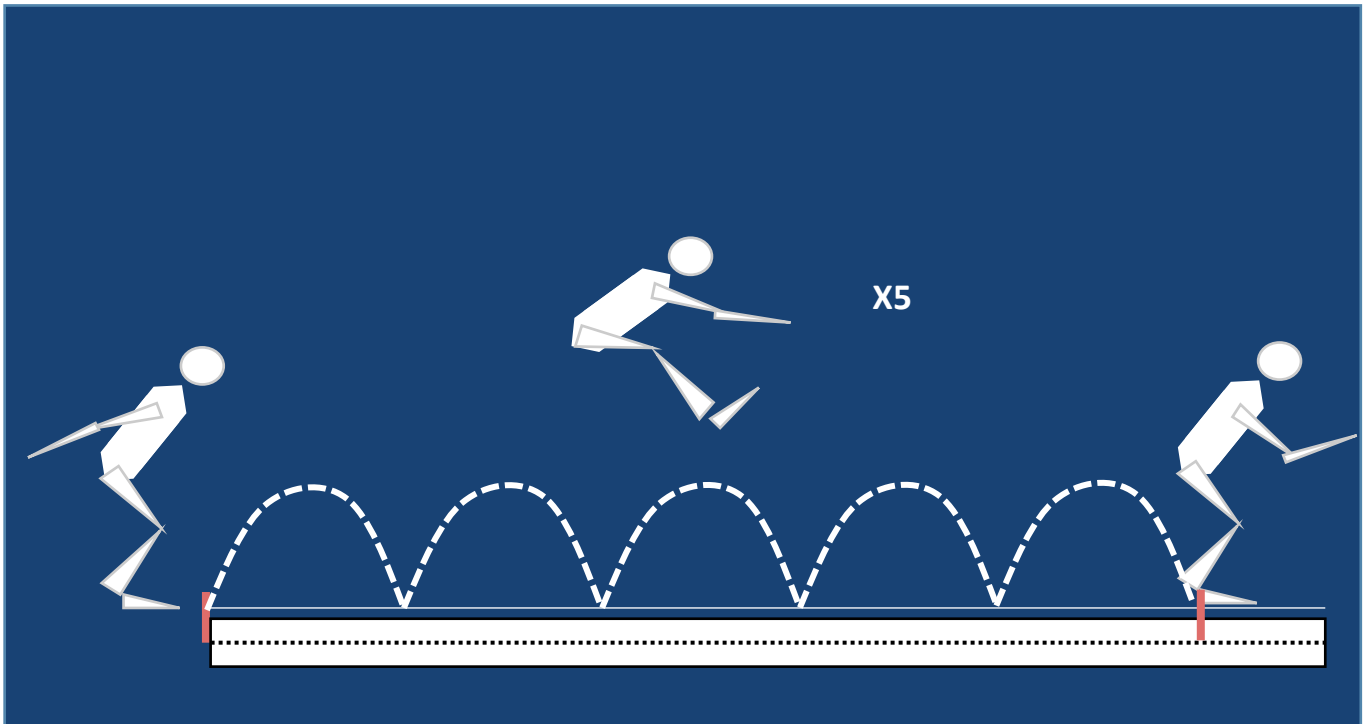


PROTOCOLE:

- Avoir mes pieds à la largeur des hanches
- Faire sans chaussure
- Garder les bras tendus devant
- Avoir les genoux en flexion totale
- Valider **si les talons restent collés au sol**

DESCRIPTION:

Evaluation de la force explosive des membres inférieures et coordination motrice impliquant les bras et les muscles de l'abdomen



PROTOCOLE:

- Départ les deux pieds au même niveau
- Les pointes de pieds derrière la ligne
- Départ: les genoux fléchis
- **Enchaîner 5 bonds consécutifs**
- Arrivée: maintenir la position d'équilibre à la réception du dernier bond
- La mesure est prise au niveau du talon le plus reculé (si les pieds ne sont pas au même niveau)
- Effectuer deux essais

DESCRIPTION:

Contre mouvement jump: Evaluation de la force explosive des membres inférieures



PROTOCOLE:

- Départ debout les deux pieds au même niveau
- Réaliser une flexion, et enchaîner avec un saut vers le haut
- M1 correspond la hauteur de l'athlète debout le bras tendu au dessus de la tête
- M2 correspond au point le plus haut atteint avec la main lors du saut
- La détente verticale correspond à la distance entre M1 et M2

DESCRIPTION:

Evaluation de la tonicité musculaire du tronc

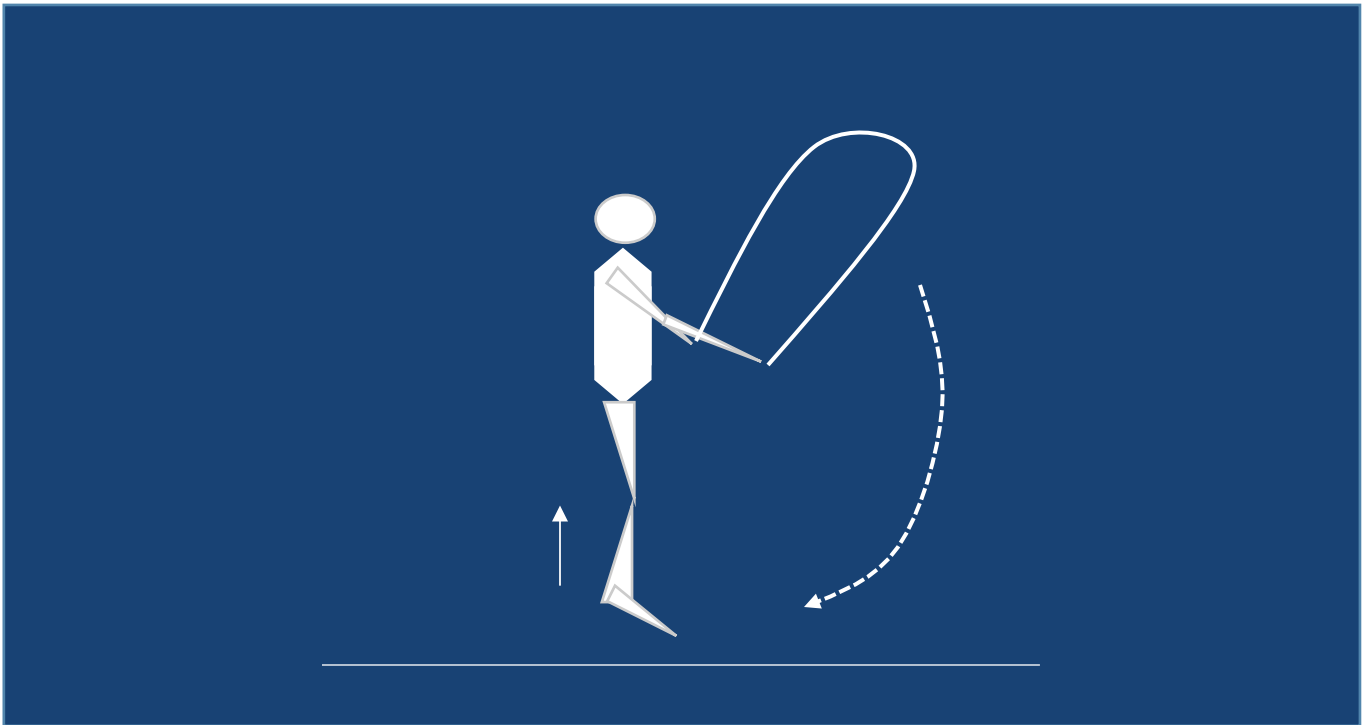


PROTOCOLE:

- Se mettre en appuis sur les avant-bras et la pointe des orteils
- Le tronc à l'horizontale (hanche haute dos droit)
- Tenir le plus longtemps possible
- Arrêter la mesure à 5 minutes de maintien

DESCRIPTION:

Evaluation de la coordination



PROTOCOLE:

- 5 sauts pieds joints vers l'avant
 - 5 sauts pieds joints vers l'arrière
 - 5 sauts cloche pieds G et D
 - 5 sauts cloche pieds alternés G et D
 - 5 sauts croisés décroisés
 - 5 sauts doubles
- NB: : noter dans le tableau ce qui n'est pas réussi. Si tout est réalisé, écrire OK