

# PROCOLES TESTS ST

DÉTECTION  
2018-2019



# **PND 2018 - STAGE 1**

## **PARTIE 1 : TESTS PHYSIQUE**

Grille de résultats à compléter et à retourner à Nicolas Prévost :  
[nprevost@ffsg.org](mailto:nprevost@ffsg.org)

## 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

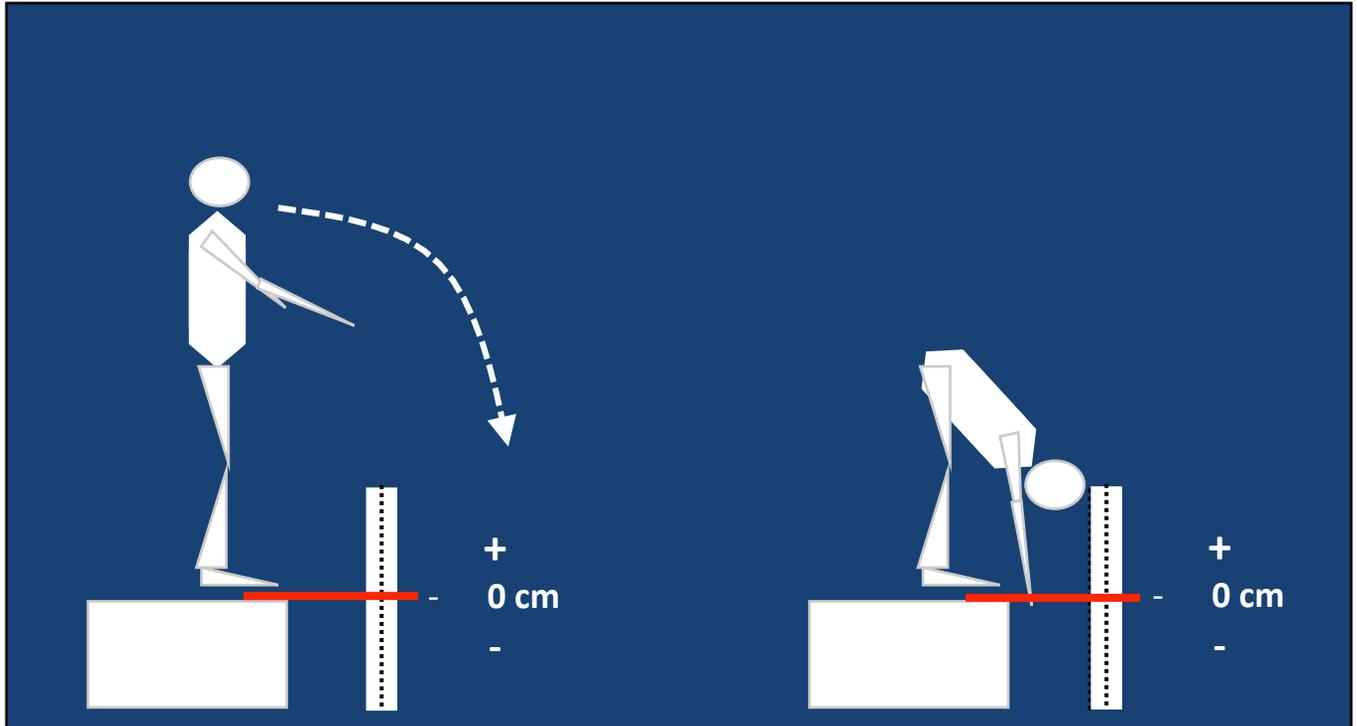
## POIDS

### 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 mobilité articulaire (chevilles, genoux, hanches)

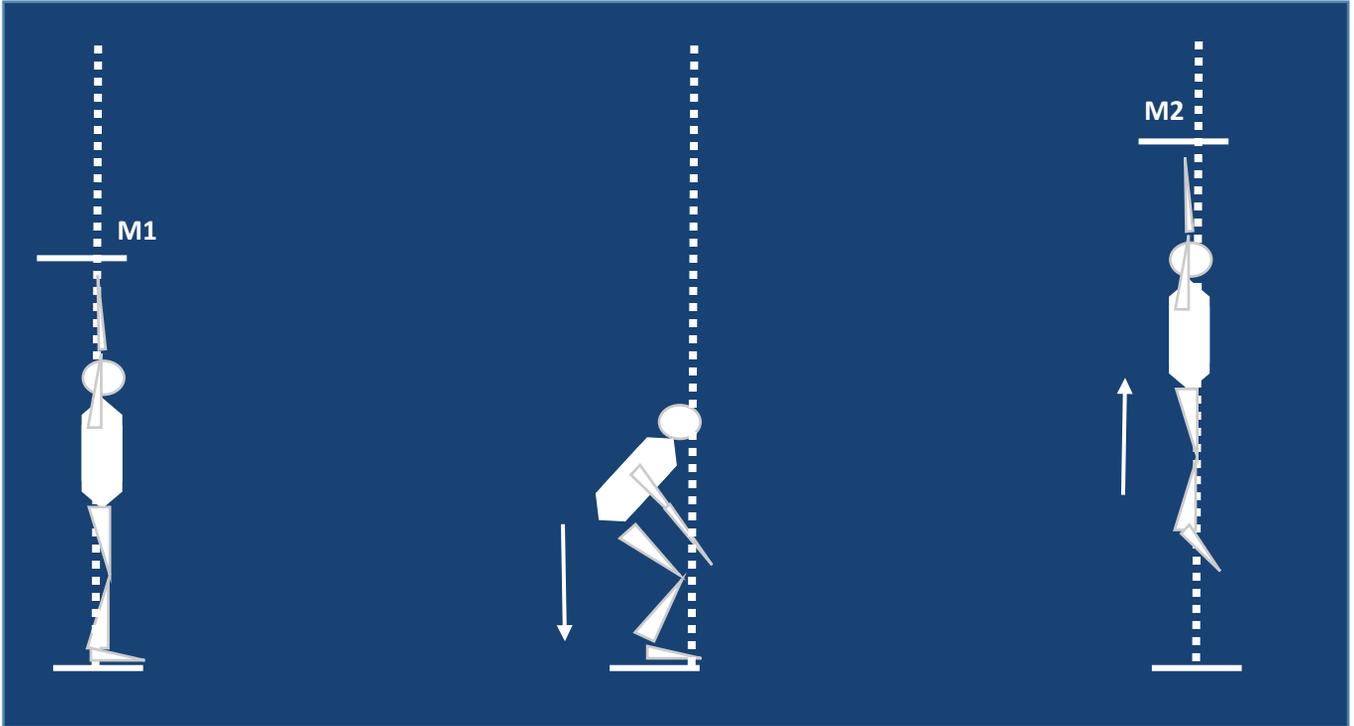


## PROTOCOLE:

- Départ debout
- Pieds parallèle, largeur bassin et à plats
- Sans chaussure
- Descendre en position accroupie sans décoller les talons
- Garder les bras tendus devant à l'horizontal
- La posture est acquise lorsque le patineur est en flexion complète sans décoller les talons, genoux à la verticale des orteils et qu'il maintien la position 5 secondes

## DESCRIPTION:

Squat Jump 2 jambes : Evaluation de la force explosive des membres inférieures

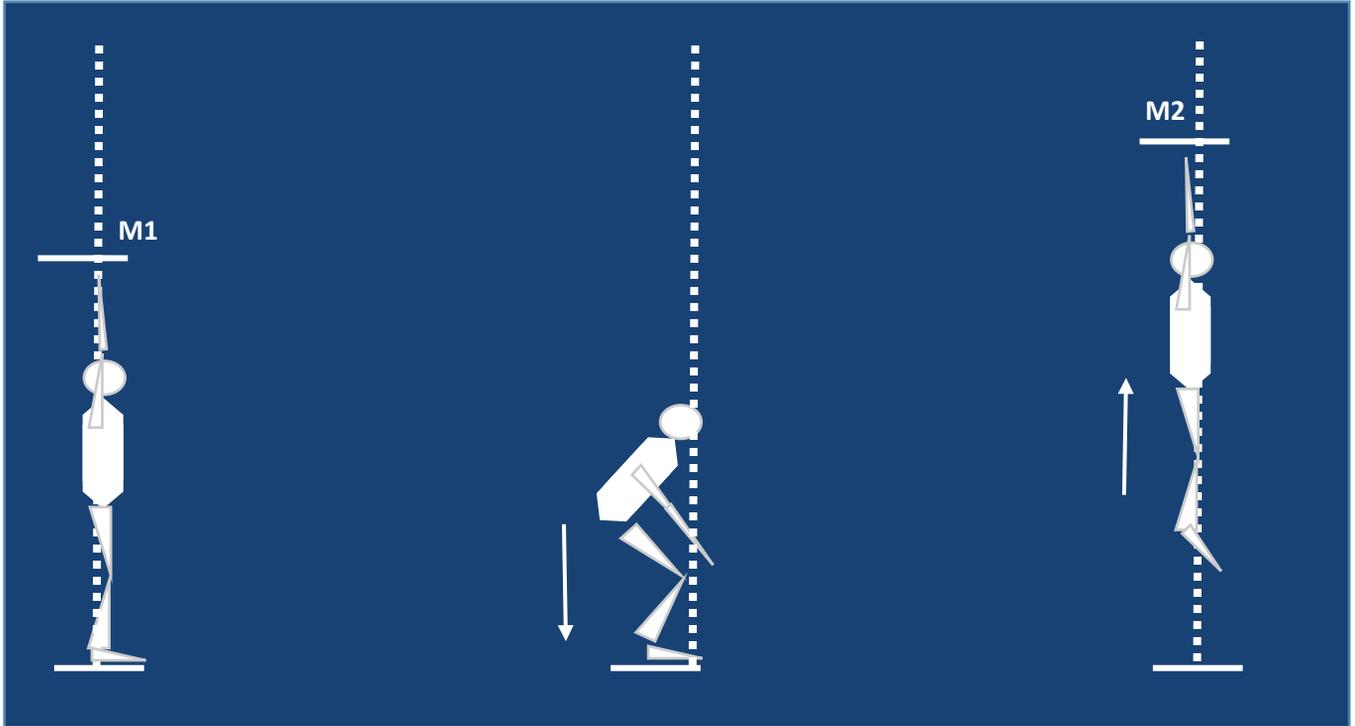


## PROTOCOLE:

- Départ debout les deux pieds au même niveau
- A partir d'une position jambes fléchies (90°), réaliser 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:

Squat jump 1 jambe : Evaluation de la force explosive des membres inférieures

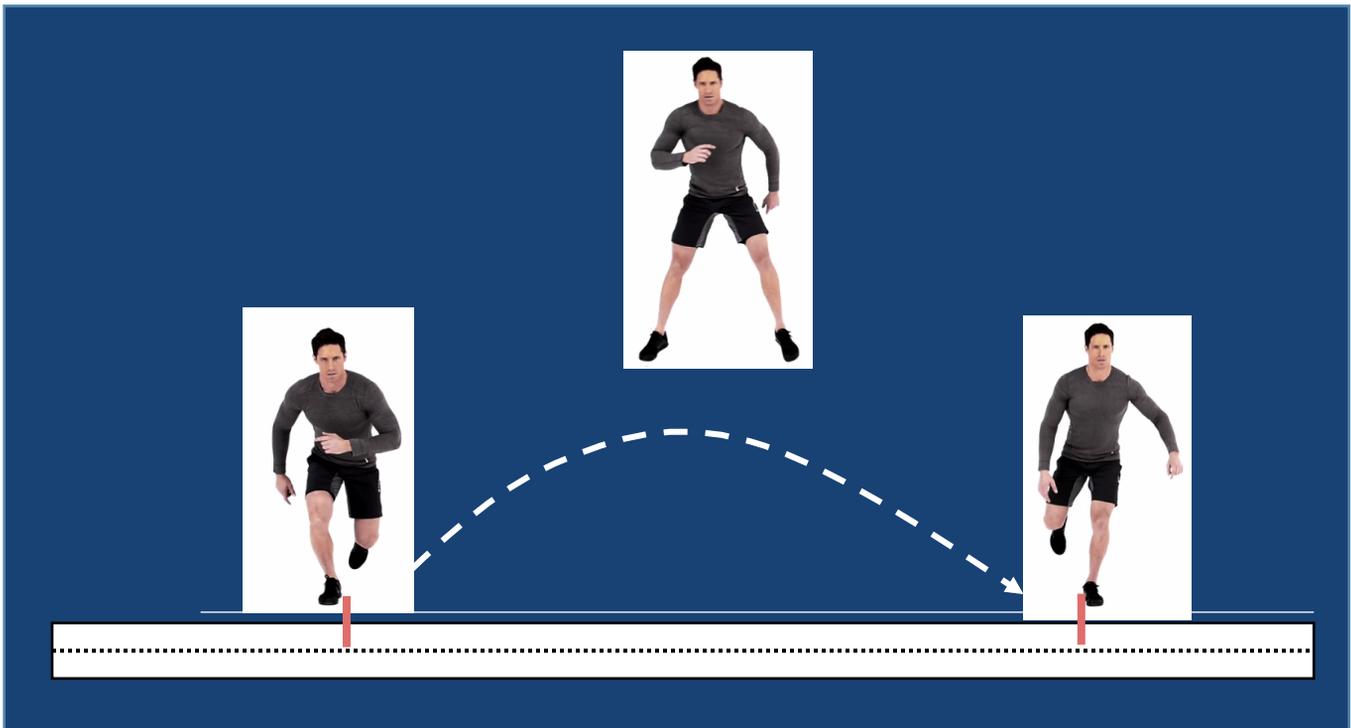


## PROTOCOLE:

- Départ debout les deux pieds au même niveau
- A partir d'une position jambes fléchies (90°), réaliser 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 force explosive des membres inférieures et coordination motrice impliquant les bras et les muscles de l'abdomen

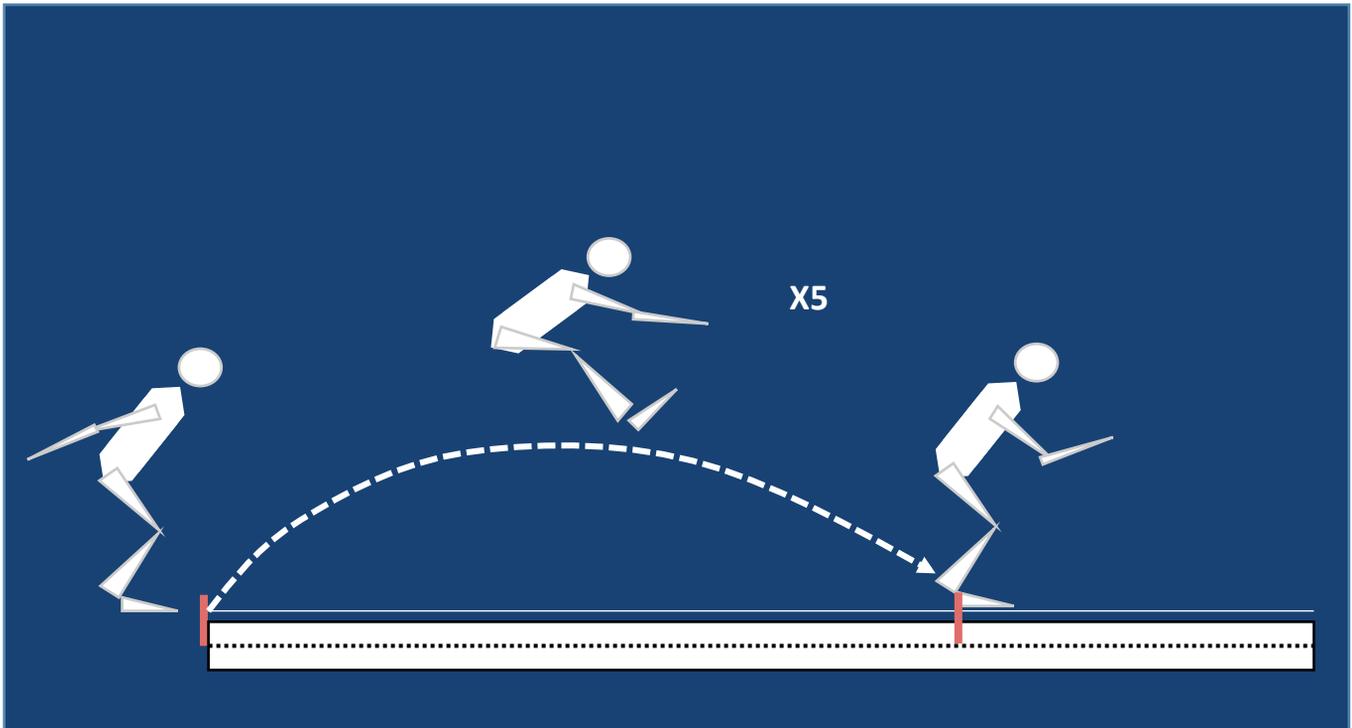


## PROTOCOLE:

- Départ: les deux pieds au même niveau
- Les genoux fléchis
- Effectuer un saut latéral avec l'impulsion d'une jambe (droite)
- Arrivée: sur le pied gauche, et maintenir la position d'équilibre à la réception
- La mesure est prise au niveau de l'intérieur du pied de réception
- Effectuer deux essais (un de chaque côté)

## 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
- Effectuer 5 bonds **enchainés**
- 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



SSE

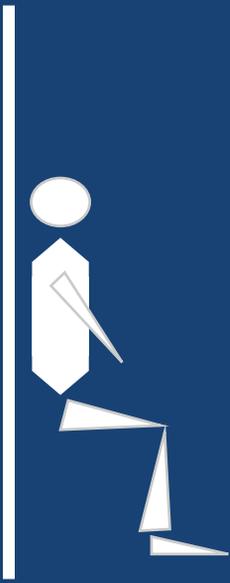
## **DESCRIPTION : SPRINT SUR 30M**

### **PROTOCOLE :**

- Départ arrêté : position libre (athlétisme ou short track)
- Départ aux ordres du starter
- Courir le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée

## DESCRIPTION:

Evaluation de l'endurance musculaire des membres inférieurs



## PROTOCOLE:

- Se mettre en appui le dos contre un mur
- Les jambes fléchies (cuisses parallèles au sol)
- Bras croisé sur le torse
- Tenir la position le plus longtemps possible : maximum 10 minutes

## 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

# PND 2018 - STAGE 1

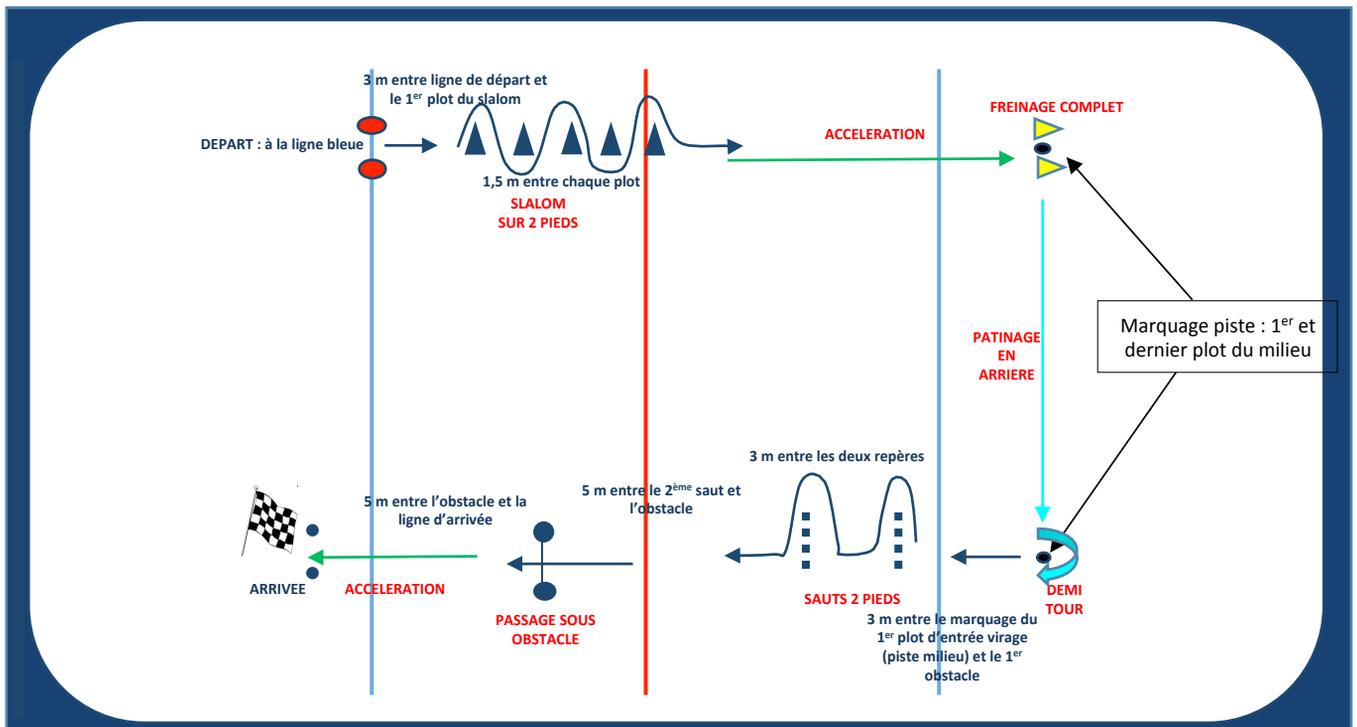
## **PARTIE 2 : TESTS GLACE**

Pour les 4t et les 2t, les patineurs doivent être filmés un par un.

Les vidéos sont à renvoyer via We Transfer à Myrtille Gollin : [mgollin.ffsg@gmail.com](mailto:mgollin.ffsg@gmail.com) et Alexis Sodogas : [asodogas@ffsg.org](mailto:asodogas@ffsg.org)

## DESCRIPTION :

Parcours de patinage : évaluation de l'agilité



## PROTOCOLE:

- Parcours chronométré



# EVALUATION GLACE

## **DESCRIPTION :**

Filmer sur la piste : 4t vitesse moyenne puis 2t rapide chronométré

## **PROTOCOLE :**

- 4t : prise d'élan sur  $\frac{1}{2}$  t puis 4t sur la piste à vitesse moyenne : 2t bras dans le dos et 2t bras lâchés
- 2t : prise d'élan sur 1t puis 2t sur la piste à haute vitesse (chronométré)