



ORGANISATION DES TESTS CF4 ET 10-11 ans Saison 2018-2019

Lieu : Gymnase Arc de Meyran, 15 Rue Henri Moissan ,13100 Aix

Date : le Samedi 1^{er} Décembre 2018 de 14h00 à 17h30

- Tests autorisés à toutes les gymnastes de 7 à 12 ans (2012 à 2007)
- Tests obligatoires aux gymnastes engagées en CF4 2018 (2012 à 2007) et à celles qualifiées pour la Région individuelle Nationale B 10-11 ans.

Rappel : CF3 non obligatoire pour s'engager en CF4 à partir de cette saison.

Une courte réunion d'information sur les nouveautés de la saison (secteur Jeunesse) sera organisée.

Ouverture des portes : 14h00 (le gymnase ne sera libre qu'à partir de 14h00)

Obligatoire : un évaluateur par club représenté.

- Chaque évaluateur doit connaître le protocole des tests, ci-joint.
- Chaque évaluateur doit apporter un stylo, un chronomètre et un mètre ruban et venir en tenue de sport.
- Les évaluateurs doivent être majeurs : entraîneurs ou professeur d'EPS (diplômes fédéraux ou d'état...pouvant encadrer des enfants).
- **Réunion des évaluateurs : 14h30, début des tests immédiatement après.**

Responsable PAS : Stéphanie Arnoux (0673134765)

Il est nécessaire de venir avec la photocopie d'une « fiche d'évaluation » par gymnaste pré remplie (dernière page), n° de licence obligatoire. Les résultats ne seront pas diffusés avant la Région individuelle.

Pour le Bon fonctionnement des Tests : (2 évaluateurs pour 10 gymnastes et +)

- Chaque évaluateur doit connaître le protocole des Tests
- Chaque évaluateur doit apporter un stylo, un chronomètre et un mètre ruban et venir en tenue de sport.
- Il est nécessaire de venir avec la photocopie d'une « fiche d'évaluation » par gymnaste

2 Rotations :

- Rotation 1 : Tests Dynamique + Morpho

Course 20m : ASDA /Bastia GR (4 plots +scotch + Chrono)

Denisiuk : ASPTT Nice / GR Club Salon Grans (4 plots + Tapis + Chrono)

Sautillés : SLC Martigues / GR' Aix (Chrono)

Gainage : SPCOC (2 ballons de Basket + Chrono)

Flamingo : CG Bonneveine/SC Mouans Sartoux (2 poutrelles + Chrono)

Détente : SCO Sainte Marguerite (mètre + Baguette)

Mesure Morpho : UGC Solliès / Stéphanie Arnoux (mètre + Balance)

- Rotation 2 : Tests Souplesse

Ecarts CF4 : Bonneveine / Salon / Stéphanie Arnoux (Mètres + Baguette)

Ecarts 10-11 ans : Solliès / Aix / ASPTT Nice (Mètres + Baguette)

Pont : ASDA/ SCO Sainte marguerite / ASPTT Nice (Mètres + Baguette)

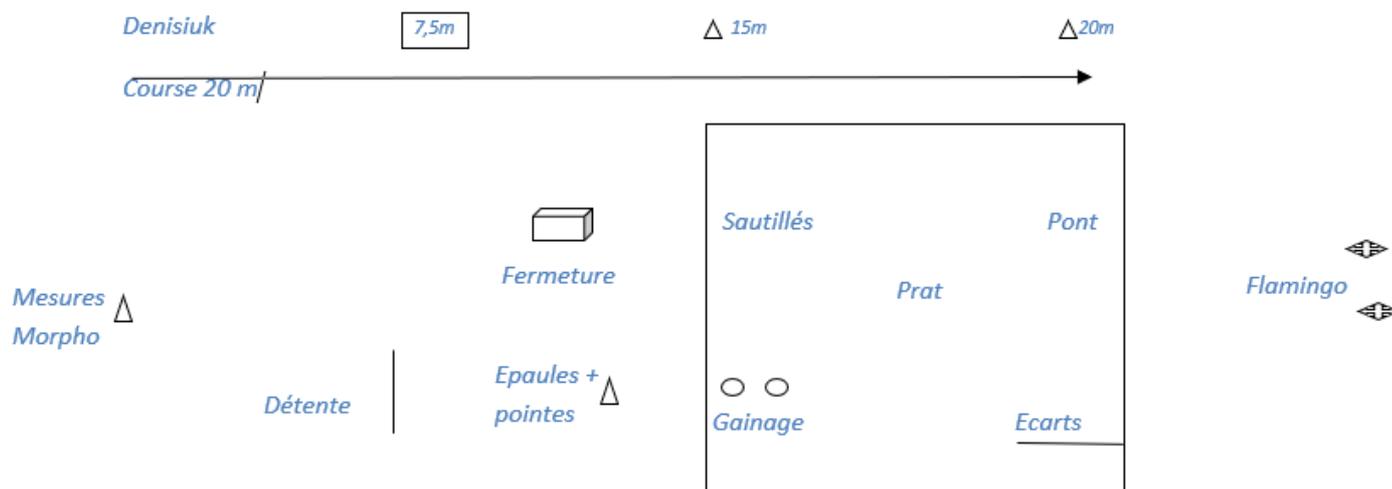
Fermeture : SLC Martigues / GR' Aix (Mètres)

Epaules: SPCOC (Mètres)

Pointes : Bastia GR (Mètres)

Pour info : 18 Gymnastes 10-11 ans et 25 CF4

Plan (voir en fonction de la salle) :



LES MESURES MORPHOLOGIQUES

Les outils utilisés doivent être précis et vérifiés avant le déroulement des tests (balances et toises).

- **Mesurer la taille debout de la gymnaste en cm** : sans chignon ou si la coiffure gêne, tourner la tête sur le côté.
- **Mesurer la taille assise de la gymnaste en cm** : assise, les jambes allongées, le dos bien droit collé contre le mur.
- **Peser la gymnaste : poids en kg (avec une décimale)**, gymnastes en chaussons ou pieds nus, en justaucorps ou brassière-short.

Grâce à ces mesures, le rapport tronc/jambes et le rapport taille/poids seront calculés.

Les mesures doivent être saisies informatiquement dans un fichier approprié.

3-1 LES TESTS PHYSIQUES

Chaque mesure doit se faire dans le plus strict respect du protocole.

Afin que le résultat soit le reflet réel des capacités de l'enfant, l'adulte doit avoir une attitude positive et l'encourager dans l'effort.

Les performances doivent être saisies informatiquement dans un fichier approprié pour avoir les notes correspondantes. Les barèmes tiennent compte de l'âge en mois de la gymnaste.

PROTOCOLES DES TESTS PHYSIQUES « DYNAMIQUES »

<p>Equilibre Flamingo 1 évaluateur</p>	<p>Test à effectuer en premier ; gymnaste au repos. <u>Matériel</u> : avec poutrelle de 4 cm de hauteur et 3 cm de largeur Test d'équilibre de 30 secondes maximum: - La gymnaste est debout face à un mur (poutrelle perpendiculaire au mur), sur lequel elle peut prendre appui avant le début du test, sur son pied de prédilection qui est posé dans l'axe longitudinal de la poutrelle. La jambe libre est fléchie et le pied doit rester contre le mollet de la jambe de terre durant tout le test. -Le test commence lorsque l'appui contre le mur cesse. L'évaluateur signale le passage des 15 secondes. Durant les 15 secondes suivantes, la gymnaste doit effectuer des cercles des 2 bras vers l'arrière durant la totalité des 15sec. restantes sans s'arrêter. Le test est interrompu en cas de perte d'équilibre : Si le pied de la jambe libre se décolle du mollet de la jambe de terre ou si une partie quelconque du corps entre en contact avec le sol ou le mur. <u>Résultat</u> : Noter le temps de maintien en secondes.</p>
---	---

<p>Détente Saut en longueur <i>1 évaluateur</i></p>	<p>Mettre les pieds au bord de la ligne (écartement : largeur du bassin). Sauter le plus loin possible. Mesurer la distance entre la ligne d'appel et le point de réception le plus proche de cette ligne. Pour être comptabilisé, le saut doit être stabilisé (sursaut et pose des mains non autorisés); dans le cas contraire, il ne doit pas être mesuré mais l'essai est validé. Possibilité de réaliser 3 essais. <u>Résultat</u> : Noter la meilleure performance mesurée en cm.</p>
<p>Sautillés à la corde <i>2 évaluateurs</i></p>	<p>Effectuer le maximum de sautillés en 30 secondes. Si la gymnaste se prend les pieds dans la corde, ne pas comptabiliser le sautillé. Démarrer le chronomètre quand la gymnaste entre en action. <u>Résultat</u> : Noter le nombre de sautillés réalisés en 30 secondes</p>
<p>Gainage (avec ballon de basket) <i>1 ou 2 évaluateurs</i></p>	<p><u>Position de départ</u> : La gymnaste se met en position de « pompe » sur les coudes (face au sol). Les épaules doivent être à l'aplomb de la ligne des coudes. Les chevilles sont en appui (au niveau de la malléole) sur un ballon de basket bien gonflé, pieds non crochétés sur le ballon, jambes tendues et serrées, pieds en 6ème, corps gainé (en ayant soin d'effacer la courbure lombaire). Quand la gymnaste est bien placée, le chronomètre se déclenche. Il faut tenir un maximum de 30 secondes. Si la gymnaste ne parvient pas à se positionner correctement et rapidement, le résultat est égal à 0. Dès que la position est dégradée (flexion des jambes, relâchement de la position, cambrure...) le chronomètre est arrêté. 2 essais possibles <u>Résultats</u> : Noter le temps de maintien en secondes.</p>
<p>Course de 20 m <i>2 évaluateurs</i></p>	<p>Départ pieds écartés à la largeur du bassin, jambes demi fléchies, mains sur les genoux. Lancement du chronomètre quand le premier pied décolle. Arrêt du chronomètre quand le corps (quelque soit la partie) passe la ligne d'arrivée. Le chronométreur sera placé perpendiculairement à la ligne d'arrivée. Mettre un repère à 20 m pour l'arrêt du chronomètre mais matérialiser réellement l'arrivée à 25 m pour éviter que les gymnastes ralentissent avant la distance à effectuer. <u>Résultat</u> : Noter le temps en centièmes de seconde. Un évaluateur contrôle le parcours (placé près de la ligne de départ), l'autre chronomètre (placé près de la ligne d'arrivée).</p>
<p>Denisiuk <i>2 évaluateurs</i></p>	<p>Départ pieds écartés à la largeur du bassin, jambes demi fléchies, mains sur les genoux. Le test se réalise pieds nus ou en baskets. Lancement du chronomètre quand le premier pied décolle. Arrêt du chronomètre quand le corps (quelque soit la partie) passe la ligne d'arrivée. Course, avec roulade sur le tapis (à 7m50), jusqu'au plot A (à 15m). Faire le tour en course en déplacement vers l'avant du plot A. Course jusqu'au plot B (à 20m). Contourner le plot B (1/2 tour) en course vers l'avant. Se déplacer avec 4 appuis au sol du plot B jusqu'au plot A. Faire le tour en course vers l'avant du plot A. Course avec roulade sur le tapis jusqu'à la ligne d'arrivée (idem départ). <u>Résultat</u> : Noter le temps en centièmes de seconde. Un évaluateur contrôle le parcours, l'autre chronomètre : ils sont placés près de la ligne de départ/arrivée.</p> <p>Départ/Arrivée Tapis à 7m50 Plot A à 15 m Plot B à 20 m</p> 

PROTOCOLES DES TESTS PHYSIQUES « SOUPLESSE »

<p>Écarts antéropostérieurs Droit et Gauche <i>3 évaluateurs</i></p>	<p>Effectuer un <u>grand écart dans le plan antéropostérieur</u>. Le placement est très important dans ce test : le bassin et les épaules de face, jambes tendues, bras latéraux et buste redressé... Si la gymnaste ne touche pas le sol, mesurer la distance entre le pubis et le sol en « cm - ». Si la gymnaste présente de bonnes qualités de souplesse, elle pourra tenter le test en surélevé. 3 évaluateurs sont indispensables pour les écarts surélevés. Le premier reste derrière la gymnaste en lui maintenant le bassin en place si nécessaire, le second soulève la jambe avant en l'aidant à maintenir l'articulation de la hanche au sol et le troisième prend la mesure. Le pubis doit toucher le sol. <u>Résultat</u> : Mesurer la distance (verticale) entre le sol et le talon (partie la plus basse), et indiquer la mesure en « cm + ». <i>Plus que le grand écart en « cm + » (surélevé), moins que le grand écart en « cm - ».</i></p>
--	---

<p>Ecart facial <i>2 évaluateurs</i></p>	<p>Effectuer un <u>grand écart facial</u>. Le placement est très important dans ce test : les pieds, les genoux et le bassin doivent être alignés. La poitrine est posée au sol. Les jambes sont tendues. Si la gymnaste n'arrive pas à tendre ses jambes, il faut veiller à l'alignement des genoux et du bassin. 2 évaluateurs sont indispensables Si la gymnaste ne touche pas le sol, mesurer la distance (verticale) entre le pubis et le sol en « cm - ». Si la gymnaste présente de bonnes qualités de souplesse, elle pourra tenter le test en surélevé. Le premier reste derrière la gymnaste en lui maintenant le bassin en place si nécessaire, et soulève la jambe choisie par la gymnaste et le second prend la mesure. Le pubis doit toucher le sol. <u>Résultat</u> : Mesurer la distance (verticale) entre le sol et le talon (partie la plus basse), et indiquer la mesure en «cm + ». <i>Plus que le grand écart en « cm + » (surélevé), moins que le grand écart en « cm - ».</i></p>
<p>Fermeture tronc-jambes <i>2 évaluateurs</i></p>	<p>Placer les orteils au bord de la caisse. Descendre le plus bas possible en maintenant les jambes tendues. Mesurer la distance entre le haut de la caisse et le majeur de la main la plus haute. Le premier évaluateur est derrière la gymnaste, pour veiller à l'extension des genoux et à la verticalité des jambes, le second prend la mesure. <u>Résultat</u> : Noter la performance mesurée en cm.</p>
<p>Pont <i>2 évaluateurs</i></p>	<p>Effectuer un pont. Tendre les bras (écartement : largeur épaules), les poignets placés sur une ligne matérialisée. Les jambes sont tendues et serrées. 2 évaluateurs sont indispensables : le premier se place devant la poitrine de la gymnaste et la manipule avec prudence afin qu'elle développe sa souplesse, le second contrôle si la gymnaste a les jambes tendues et les pieds serrés, et prend la mesure de la distance entre l'aplomb des poignets (ligne) et les talons (partie la plus proche des poignets). <u>Résultat</u> : Noter la performance mesurée en cm.</p>
<p>Epaules <i>1 évaluateur</i></p>	<p>Assise, jambes tendues et serrées, dos droit. Tenir une corde, bras tendus, passer d'avant vers l'arrière et revenir vers l'avant. Les deux épaules doivent se « déboîter » en même temps et la gymnaste doit rester dans la position verticale, de face. <u>Résultat</u> : Noter la distance intérieure entre les 2 mains, mesurée en cm.</p>
<p>Pointes de pied <i>1 évaluateur</i></p>	<p>Assise, jambes tendues et serrées, pointes allongées en 6^{ème}. Mesurer la distance entre le gros orteil (partie la plus basse) et le sol du pied le moins souple. <u>Résultat</u> : Noter la performance mesurée en cm et mm.</p>



Fiche d'EVALUATION TESTS PHYSIQUES ET MESURES MORPHOLOGIQUES

1 fiche par gymnaste à pré remplir par le club et à amener lors des tests ; ne pas oublier le N° de licence complet.

NOM-PRENOM :		DATE DE NAISSANCE :	
NOM du CLUB		REGION	
N° de licence			

LES MESURES MORPHOLOGIQUES	
Taille debout en cm	
Taille assise en cm (avec 1 seule décimale)	
Poids en KG (avec 1 seule décimale)	

LES TESTS « DYNAMIQUES »	
Flamingo en secondes	
Détente horizontale en cm	
Sautillés	
Course de 20m en 100^{ème} de seconde (3''60=360)	
Denisiuk en 100^{ème} de seconde (15''05=1505)	
Gainage en secondes	

LES TESTS de « SOUPLESSE »	
Ecart droit en cm (+ ou – avec 1 décimale)	
Ecart gauche en cm (+ ou – avec 1 décimale)	
Ecart facial en cm (+ ou – avec 1 décimale)	
Fermeture en cm (+ ou – avec 1 décimale)	
Pont en cm (avec 1 décimale)	
Pointes de pied en cm (avec 1 décimale)	
Epaules en cm (avec 1 décimale)	