



Protocole d'administration des tests physiques pour les 11-14 ans

Anthony Findlay

Entraîneur physique national (BC)

Dennis Lindsay

Entraîneur physique national (ON)

André Parent

Entraîneur physique national (QC)

2013

Taille - poids

Taille :

a. Sans souliers

b. Taille debout en cm

Poids :

a. Sans souliers

b. Poids corporel en kg

Saut vertical

Matériel : *Ruban à mesurer ou dispositif Vertec ou règle/ruban à mesurer et ruban-cache.*

Organisation :

Extension debout : *Fixer un ruban à mesurer au mur. Debout, à côté du mur, l'athlète doit lever son bras droit en complète extension au-dessus de sa tête avec les doigts et la main tendus, talons au sol. Toucher le ruban à mesurer le plus haut possible. Enregistrer cette hauteur en tant « qu'extension debout ».*

Position de départ :

Athlète – *debout à côté du mur*

Administrateur – *se placer en retrait sur une chaise afin de bien voir.*

Exécution :

Athlète – *fléchissez les genoux et sautez vers le haut, jambes simultanées (sans pas d'appel) et avec le bras du côté droit en extension, touchez le ruban à mesurer le plus haut possible.*

Mesure :

Administrateur – *prendre la mesure du plus haut point atteint, conservez le meilleur de trois (3) essais. La mesure verticale est obtenue en soustrayant la mesure de l'extension debout à celle conservée de l'extension avec saut.*

11-14 ans

Sprint de 20 mètres avec raquette

Matériel : Chronomètre manuel, ruban à mesurer, ruban-cache, 4 cônes, raquette de tennis.

Organisation : Mesurer une distance de 20 mètres (démarquer le départ et l'arrivée par des cônes et du ruban-cache).

Position de départ :

Athlète — debout, les pieds derrière la ligne de départ, raquette en main.

Administrateur — surveillez la position de départ de l'athlète (pas d'élan de départ ainsi que la raquette tenue avec une prise de tennis), levez la main et l'athlète commence à courir lorsque l'administrateur abaisse le bras en déclenchant le chronomètre.

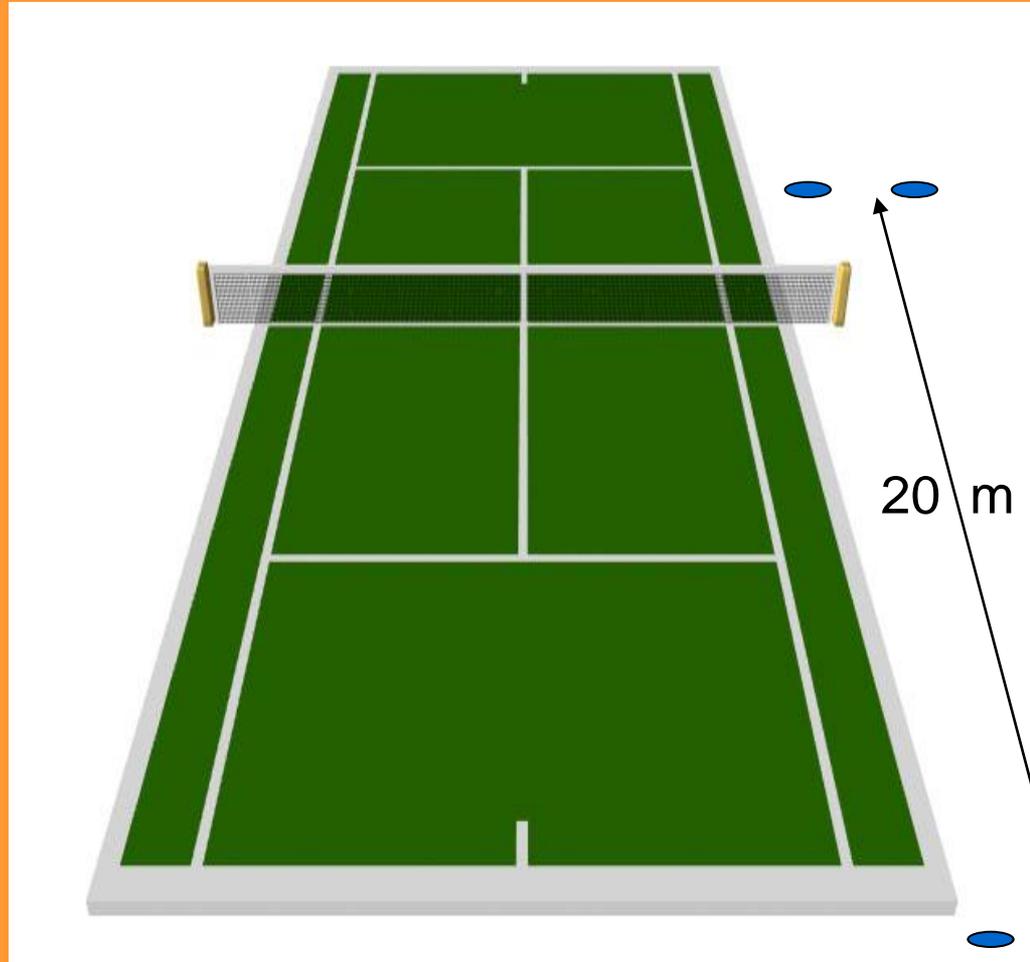
Exécution :

Athlète — courez le plus rapidement possible vers la ligne d'arrivée. La raquette doit être tenue avec une prise de tennis.

Mesure :

Administrateur — enregistrez le temps écoulé lorsque la poitrine de l'athlète franchit la ligne d'arrivée. Conservez le meilleur des trois (3) essais

Sprint de 20 mètres avec raquette



Course Zig Zag avec raquette

Matériel : Chronomètre manuel, ruban à mesurer, ruban-cache, 4 cônes, 4 bâtons d'un mètre de hauteur.

Organisation : Installer le parcours tel que démontré sur le graphique. Bien respecter les distances identifiées.

Position de départ :

Athlète - debout, les pieds derrière la ligne de départ, raquette en main.

Administrateur - surveillez la position de départ de l'athlète (pas d'élan de départ ainsi que la raquette tenue avec une prise de tennis), levez la main et l'athlète commence à courir lorsque l'administrateur abaisse le bras en déclenchant le chronomètre.

Exécution :

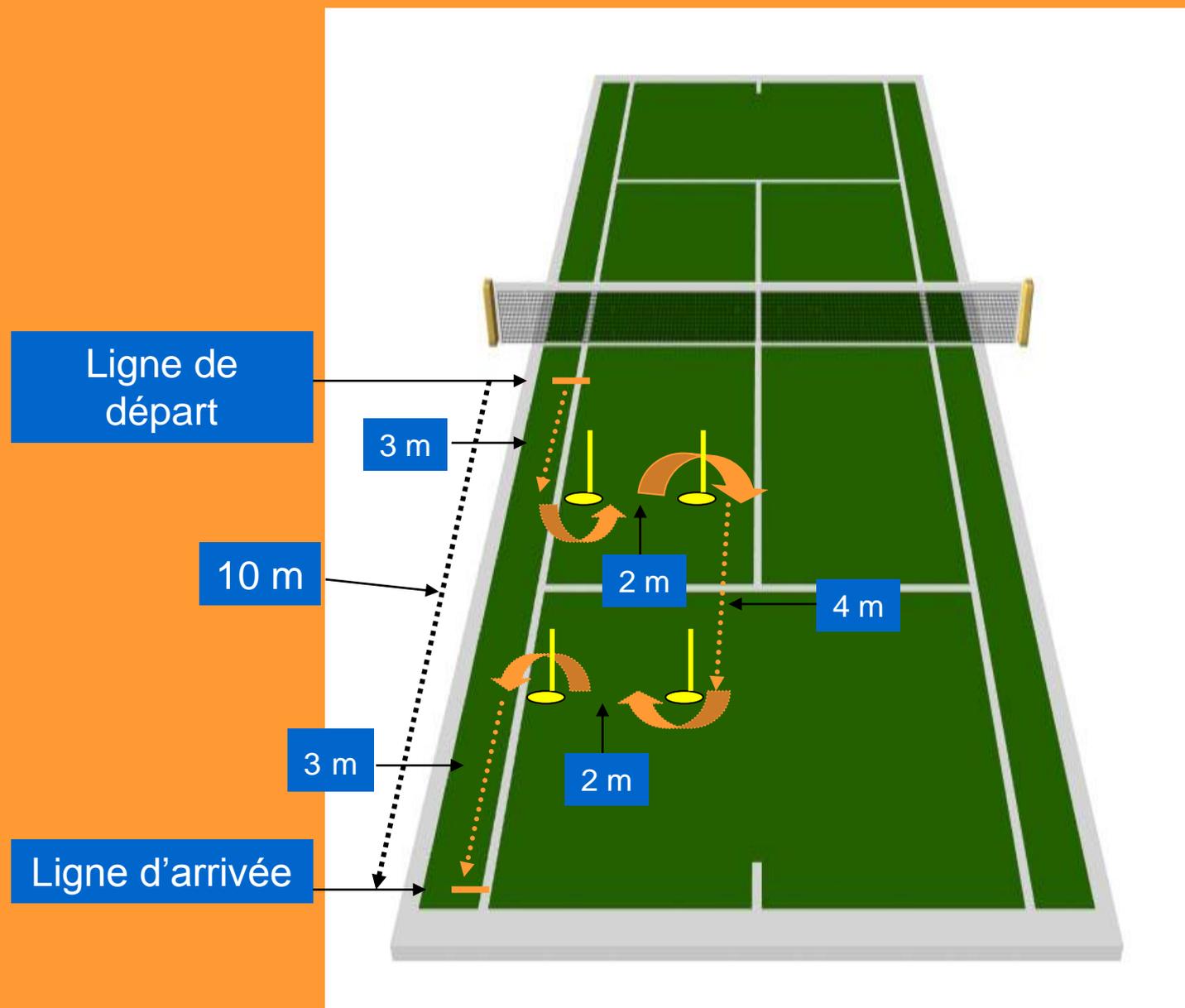
Athlète – sprintez en ligne droite sur 3 mètres puis déplacez-vous vers la gauche pour passer devant le premier bâton en utilisant des pas chassés, puis derrière le deuxième bâton.

Sprintez en ligne droite sur 4 mètres puis déplacez-vous vers la droite pour passer devant le troisième bâton en utilisant des pas chassés, puis derrière le quatrième bâton. Sprintez en ligne droite sur 3 mètres. Le test se termine lorsque l'athlète franchit la ligne d'arrivée. ***Les épaules de l'athlète doivent rester parallèles à la ligne d'arrivée en tout temps et les pas croisés ne sont pas permis.** La raquette doit être tenue avec une prise de tennis.

Mesure :

Administrateur - enregistrez le temps écoulé lorsque la poitrine de l'athlète franchit la ligne d'arrivée. **Conservez le meilleur des trois (3) essais.**

Zig Zag avec raquette



Araignée avec raquette

Matériel : Terrain de tennis, 5 balles de tennis, ruban-cache, chronomètre manuel, raquette de tennis et ruban à mesurer

1^{re} balle : ligne de fond/intersection avec la ligne latérale, côté égalité

2^e balle : ligne latérale/intersection avec la ligne de service, côté égalité

3^e balle : « T »

4^e balle : ligne latérale/intersection avec la ligne de service, côté avantage

5^e balle : ligne de fond/intersection avec la ligne latérale, côté avantage

Avec du ruban-cache, dessiner un rectangle de 30 cm x 45 cm en se servant de la ligne de fond pour un des côtés de 45 cm.

Position de départ :

Athlète – debout, raquette en main, faisant face à la 1^{re} balle, un pied à l'intérieur du rectangle.

Administrateur – derrière le rectangle, au signal « prêt-partez » déclencher le chronomètre.

Exécution :

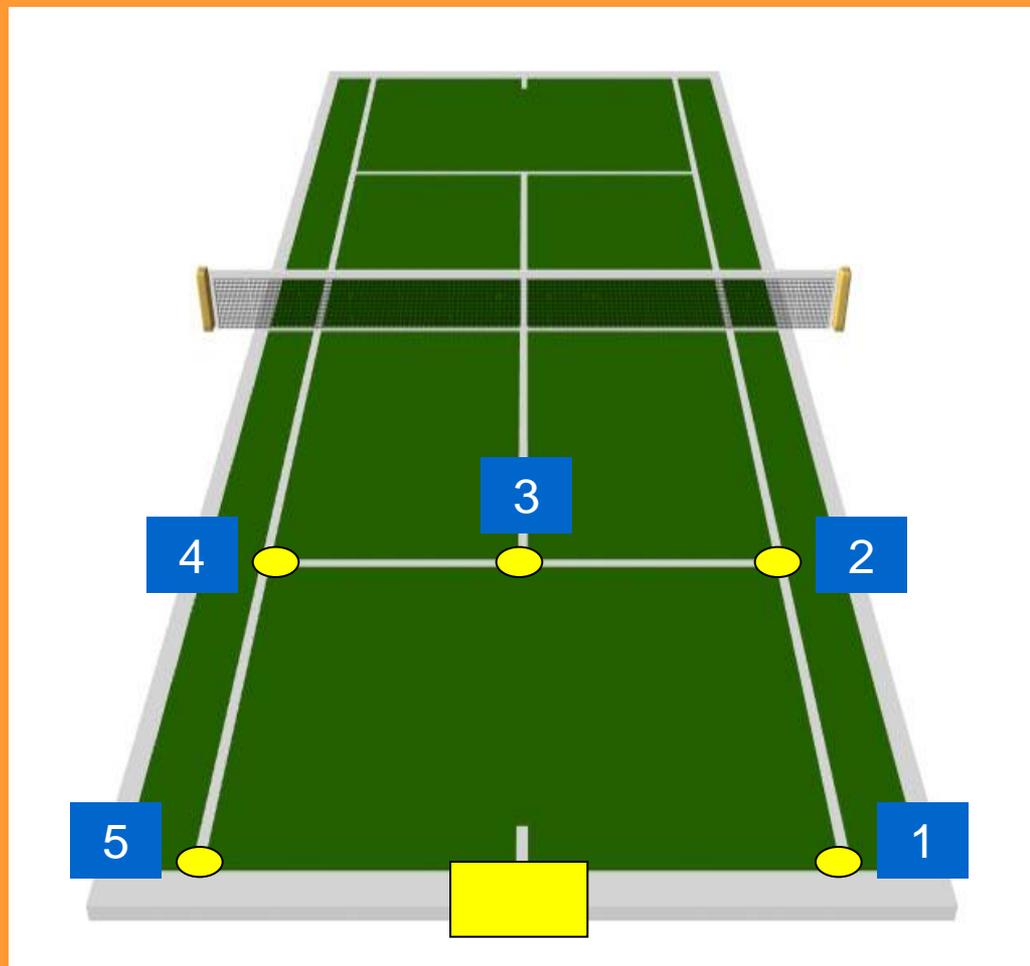
Athlète - sprintez vers la 1^{re} balle, faites-la rouler avec la raquette puis revenez en sprintant et touchez l'intérieur du rectangle avec un pied, faites la même chose pour les autres balles, une à la fois (dans le sens contraire des aiguilles d'une montre).

Mesure :

Administrateur - enregistrez le temps après que la 3^e et la 5^e balle lorsque le joueur est revenu au rectangle et le touche avec un pied. **Conservez le meilleur de 2 essais.**

11-14 ans

Araignée avec raquette



30 x 45 cm

Lancer de balle

Matériel : *Ruban à mesurer, balle de 200 grammes, ruban-cache, petit matelas.*

Organisation : *Tracer une ligne avec du ruban-cache. Dérouler le ruban à mesurer perpendiculairement à cette ligne. Fixer chaque extrémité du ruban à mesurer.*

Position de départ :

Athlète – *l'athlète est à genou, les jambes collées. Il n'a pas le droit de s'asseoir, mais peut faire une rotation du tronc pour produire plus de puissance. **Le lancer se fait par-dessus l'épaule.** La distance du lancer est mesurée en mètres. Chaque athlète a trois (3) essais. On conserve le meilleur essai. Marge d'erreur optimale de 10 cm.*

Exécution :

Athlète – *Lance une balle de 200 grammes le plus loin possible.*

Mesure :

Administrateur – *conservez le meilleur des trois lancers.*

Par-dessus l'épaule
Position de départ : à
genoux sur un matelas



11-14 ans

Test navette à paliers (Beep Test) Beep Test australien

Matériel : *Ruban à mesurer, cônes, ruban-cache CD des signaux sonores (version beep test australien) et lecteur de CD*

Organisation : *Mesurer une distance de 20 m et la délimiter avec des cônes.*

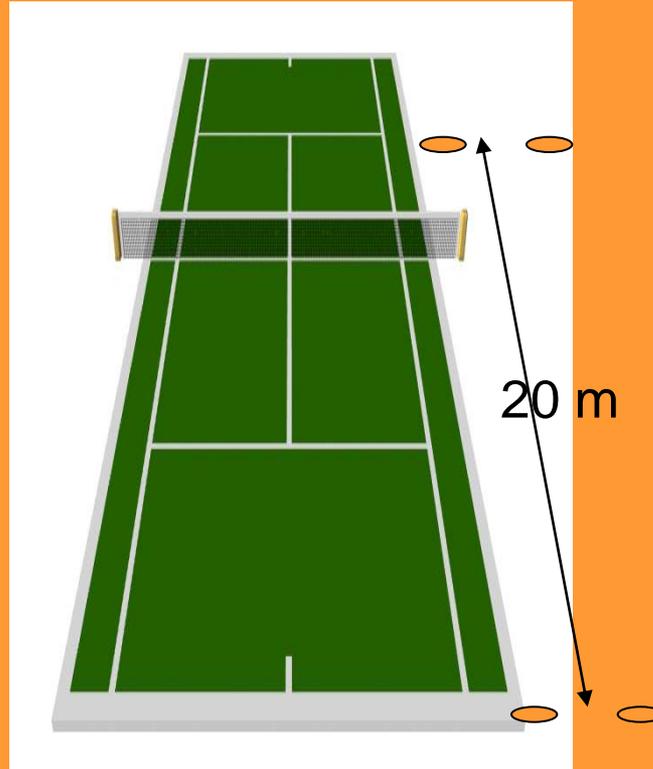
Directives : *Permettre aux joueurs de s'échauffer en courant et vous assurer qu'ils écoutent attentivement les instructions du CD. Le test commence au palier 1 après une brève explication. Le CD émet un signal sonore à intervalles réguliers. L'athlète doit essayer d'être à l'autre extrémité du parcours de 20 m au moment du prochain signal sonore. Après chaque minute, l'intervalle de temps entre les signaux sonores diminue; l'athlète doit donc augmenter la cadence. La première vitesse de course correspond au palier 1, la deuxième au palier 2, etc. Chaque niveau dure environ 1 minute et le CD comprend 21 paliers. Chaque trajet est indiqué par un seul bip, la fin d'un palier est indiquée par un triple bip et par le commentateur du CD.*

Exécution :

Athlète – *L'athlète doit avoir un pied sur ou au-delà de la ligne de 20 m à chaque signal sonore. L'athlète qui ne suit pas le rythme recevra un avertissement selon lequel il sera éliminé s'il n'a pas atteint la ligne de 20 m opposée au prochain signal sonore. L'athlète qui n'atteint pas la ligne de 20 m deux fois consécutives est éliminé et son résultat est enregistré. Le résultat correspond au palier et au nombre de trajets précédant le signal sonore où il a été éliminé.*

11-14 ans

(Test navette à paliers) (Beep Test)





Références

TC : Tennis Canada

FFT : Fédération Française de Tennis

USTA : United States Tennis Association

LTA : Lawn Tennis Association (Grande-Bretagne)

