



Comité Régional  
Île-de-France

---

## Tests physiques comptant pour les qualifications des avenirs lors de la sélection régionale obligatoire

---

### INFORMATIONS PRATIQUES

---

- Public : 10/11 ans NATIONALE qualifié(e)s au championnat régional individuels de décembre 2022
- Lieu : Centre Sportif Jean-Louis MOULIN, rue Montespan à EVRY-COURCOURONNE
- Date : **Mercredi 30 novembre 2022**
- Horaires : **De 14h00 à 16h00**
- Accompagnateurs : Par club, un juge qui officiera en tant qu'évaluateur et un entraîneur qui accompagnera la/les gymnaste(s) par catégorie.
- Trousseau des gymnastes : Se munir de sa propre corde, d'une paire de baskets de sport, d'une paire de claquette, d'une gourde, d'une tenue d'entraînement et de sa fiche d'évaluation des tests.

### INFORMATIONS SANITAIRES

---

- Application de gel hydroalcoolique à l'entrée et à la sortie du gymnase
- Pour le public et les familles :
  - Entrée interdite dans l'enceinte sportive
  - Engagement des familles de ne pas amener leur enfant en cas de signes de COVID

## PROGRAMME

### ▪ Horaires détaillés :

TESTS Nationales 10/11 ans	
12H30	Ouverture des portes
13H40	Réunion des évaluateurs
14H00	Mensurations et tests physiques « dynamique » pour le groupe A Tests physiques « souplesse » pour le groupe B
14H30	Fin des tests physiques « dynamique » pour le groupe A et étirements
15H00	Mensurations et tests physiques « dynamique » pour le groupe B Tests physiques « souplesse » pour le groupe A
16H00	Fin des tests physiques

### ▪ Déroulé de la matinée pour chacun des groupes d'âge :

En arrivant, les gymnastes seront accueillies à l'entrée du gymnase et devront renseigner leur nom, prénom et club d'appartenance avant d'être conduite aux vestiaires.

Nous introduirons les tests par une courte présentation du déroulé de la matinée à l'ensemble des entraîneurs et gymnastes.

Une feuille d'évaluation renseignée par les entraîneurs accompagnera chacune des gymnastes pour que les évaluateurs puissent y indiquer leurs performances d'un atelier à l'autre. Chaque gymnaste devra donc présenter sa feuille d'évaluation aux évaluateurs/juges de l'atelier avant de le commencer.

Une fois l'ensemble des tests terminés, les feuilles d'évaluation seront récupérées par la responsable des juges à la fin de la matinée.

Un court bilan sera effectué à l'ensemble des gymnastes avant qu'elles puissent partir.

• **Rappel des protocoles des tests physiques « dynamique » :**

Test	Protocole	Notation
<b>Détentes saut en longueur</b> (Pieds nus)	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.	Noter la meilleure performance mesurée en cm
<b>Sautillés à la corde</b> (Pieds nus)	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.	Noter le nombre de sautillés réalisés en 30 secondes
<b>Course de 20m</b> (En baskets)	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 (quel que soit la partie) passe la ligne d'arrivée. Le chronométrateur 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. Un évaluateur contrôle le parcours (placé près de la ligne de départ), l'autre chronomètre (placé près de la ligne d'arrivée).	Noter le temps en centièmes de seconde.

• **Rappel des protocoles des tests physiques de « souplesse » :**

Test	Protocole	Notation
<b>Écarts antéro postérieurs</b>	Effectuer un grand écart dans le plan antéropostérieur. 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 « cms - ». 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.	Mesurer la distance (verticale) entre le sol et le talon (partie la plus basse), et indiquer la mesure en « cm + ». Plus que le grand écart en « cm + » (surélevé), moins que le grand écart en « cm - ».
<b>Ecart facial</b>	Effectuer un grand écart facial. 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.	Mesurer la distance (verticale) entre le sol et le talon (partie la plus basse), et indiquer la mesure en « cm + ». Plus que le grand écart en « cm + » (surélevé), moins que le grand écart en « cm - »
<b>Fermeture tronc-jambes</b>	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.	Noter la performance mesurée en cm. En « cm - » si la gymnaste ne touche pas le sol.

<b>Pont</b>	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).	Noter la performance mesurée en cm.
<b>Epaules</b>	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.	Noter la distance intérieure entre les 2 mains, mesurée en cm.
<b>Pointes de pieds</b>	Assise, jambes tendues et serrées, pointes allongées en 6ème. Mesurer la distance entre le gros orteil (partie la plus basse) et le sol du pied le moins souple. En cas d'hyper extension des genoux, soustraire la distance entre le talon et le sol à la distance pouce-sol.	Noter la performance mesurée en cm et mm

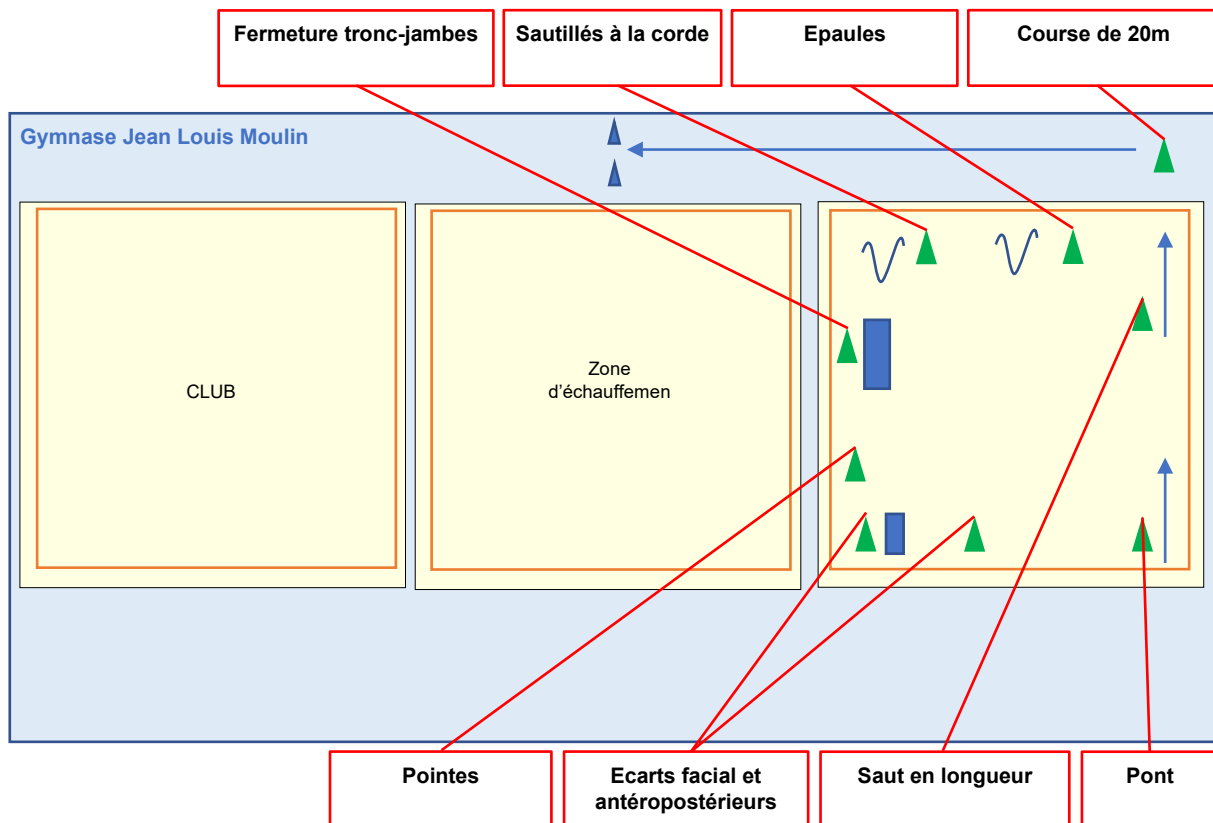
## JUGEMENT

- Responsable des juges/évaluateurs : Laetitia Sauzede
- Réunion des juges/évaluateurs : De 13H40 à 14H
- Répartition des juges/évaluateurs :

		EVALUATEUR/JUGE
TESTS	Mensurations	Laëtitia + 1 évaluateur
	Détentes saut en longueur	Rueil Evry
	Sautillés à la corde	Pontault Combault Le Vésinet
	Course de 20m	Gym Paris 15 + 1 évaluateur
	Ecart antéro postérieurs	Créteil Laëtitia Issy-les-Moulineaux
	Ecart facial	Bailly-Romainvilliers Corbeil Essonnes
	Fermeture tronc-jambes	La Ferté Alais Paris Centre
	Pont	Saint Germain lès Arpajon Morsang/ Orge
	Epaules	Bois Colombes
	Pointes de pieds	Wissous

## ORGANISATION

### • Zone de test



+ Salle médicale pour les mensurations