Test d'évaluation 7 – 9 ans

Au niveau de la détection, les facteurs qui font le succès d'une carrière sportive ne sont pas faciles à observer et à mesurer, sans parler de les analyser et d'en tirer les bonnes conclusions.
Repérer les gymnastes les plus « prometteurs » est tout sauf aisé. Il est difficile d'avancer des pronostics très précoces concernant le potentiel de développement d'un athlète.
Une détection bien menée a pour vocation d'accroître la probabilité de repérer les éléments les plus prometteurs à fort potentiel. La détection n'est qu'une étape du processus d'accès à la performance et ne constitue surtout pas une finalité.

« Ce ne sont pas les meilleurs, mais les plus prometteurs qu'il s'agit de repérer »

Ces tests d'évaluation proposés sont à considérer comme un soutien à la décision pour identifier les gymnastes à fort potentiel.

Ils sont destinés à être une aide pour mettre en place une organisation de repérage de gymnastes à fort potentiel lors de regroupements effectués dans les clubs, départements, régions pour constituer les collectifs DRA.
Ces tests ne correspondent pas un programme de travail mais à mettre en évidence des capacités athlétiques.

Les exercices choisis sont volontairement hors du contexte de la préformation à la gymnastique. Les critères pris en compte concernent les aspects de technico-moteurs, de capacités physiques et de souplesse.
Un volet est également consacré aux plans motivationnels, de capacité d'apprentissage, de cran et self-contrôle. (Du point de vue de l'entraineur et du gymnaste)

L'évaluation s'effectue sur la base d'appréciations à partir des performances réalisées sans établir un classement et des résultats chiffrés.
Les gymnastes repérés sont ensuite à orienter sur le programme des exercices physiques et techniques des tests 10 – 15 ans, permettant d'évaluer la progression sur les apprentissages.

Mode de restitution des résultats

Un fichier de saisi des résultats vous permet d'entrer les performances réalisées avec l'appréciation correspondante.

Les résultats s'affichent sous forme de radar mettant en évidence les particularités de chaque gymnaste en s'appuyant sur le code couleur suivant :

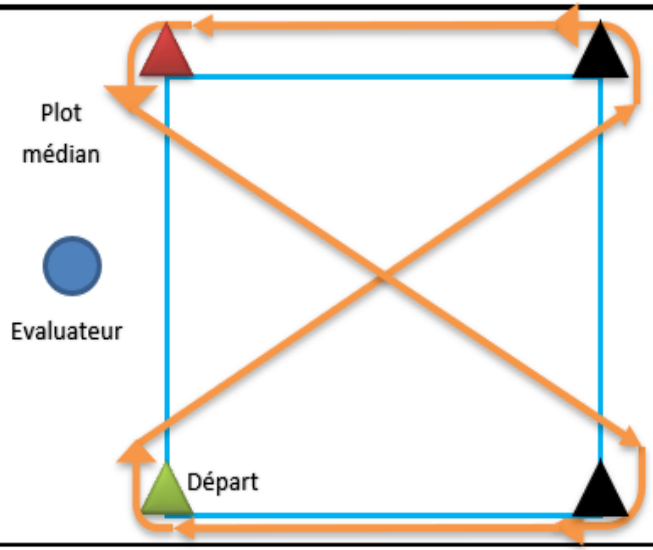
Ordinaire	Insuffisant	Satisfaisant	Exceptionnel

Les radars de gymnastes susceptibles d'être orientés sur le programme 10 – 15 ans doivent montrer prioritairement des performances exceptionnelles.

Exercice n°1	Condition physique générale : Course en sablier / 3 minutes

Appréciation

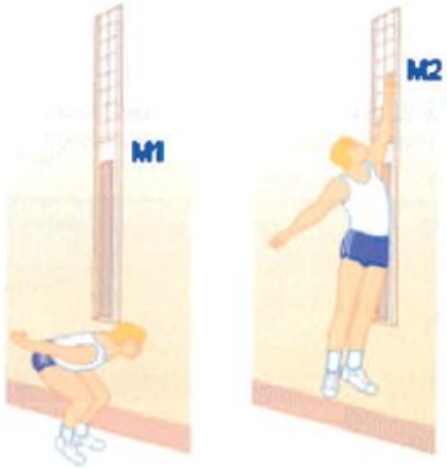
Ordinaire	≤ 8 tours
Insuffisant	entre 8 à et 9.5 tours
Satisfaisant	Entre 9.5 et 11 tours
Exceptionnel	≥ 11 tours



Objectif du test	Evaluer la capacité aérobie et la condition physique générale
Matériel	Praticable 12m X 12m, en plaçant 4 plots dans chaque coin et un chronomètre.
Directives / Consignes	**Départ pieds décalés en fente avant devant le plot de départ, un talon en contact avec celui-ci.** Le gymnaste parcours les diagonales en courant et contournant les plots par l'extérieur durant 3 minutes.
Technique de mesure	Pour le départ, déclenchement du chronomètre après décompte de l'évaluateur. (3, 2 , 1 , P) Comptabilisation du nombre de tours complets réalisés + médians complètes effectués si le tour n'est pas fini.
Normes de référence	Norme FFG Janvier 2021

Exercice n°2	Explosivité des membres inférieurs : Saut vertical (Sargent test)

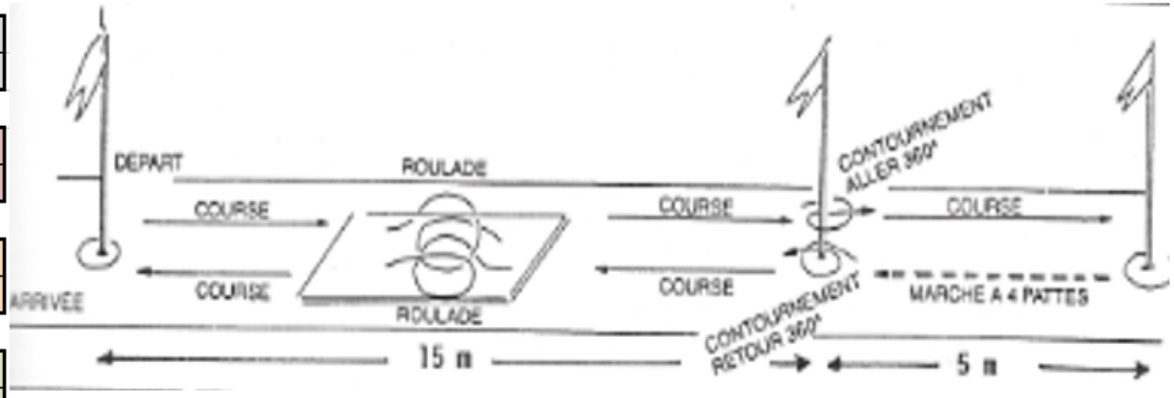
Appréciation	**Ordinaire** ≤ 20cm **Insuffisant** 21cm-30cm **Satisfaisant** 31cm-40cm **Exceptionnel** ≥ 41cm



Objectif du test	Evaluer la force des extenseurs des membres inférieurs.
Matériel	Mur, magnésie, mètre.
Directives / Consignes	Le gymnaste se tient sur le côté du mur, en gardant les deux pieds à plat au sol, tend la main aussi haut que possible d'une main et marque le mur de magnésie avec le bout des doigts (Marque 1 à tracer sur le mur). D'une position de départ statique, le gymnaste exécute un saut vertical aussi haut que possible et marque le mur avec la magnésie sur ses doigts (Marque 2). **2 tentatives sont permises.**
Technique de mesure	L'évaluateur mesure la différence entre les deux marques. Performance = Marque 2 – Marque 1 (en cm)
Normes de référence	Norme FFG Janvier 2021

Exercice n°3	**Coordination générale : Test de Denisiuk**

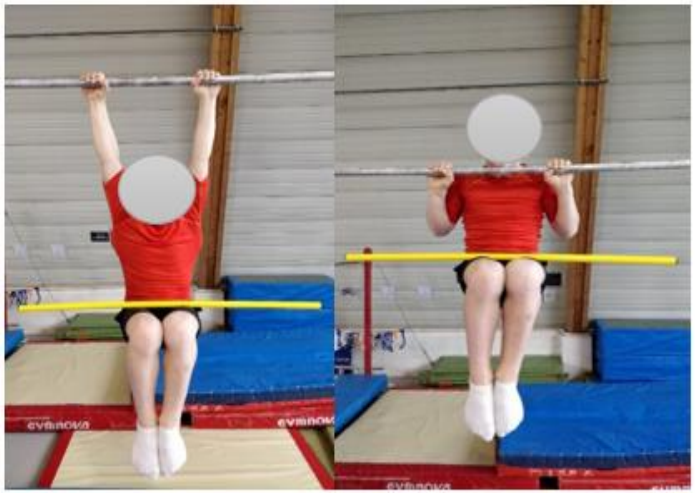
Appréciation	**Ordinaire** : ≥ de 19" **Insuffisant** : 18.99"-16" **Satisfaisant** : 15.99"-13.5" **Exceptionnel** : ≤ de 13.49"



Objectif du test	Evaluer la condition physique, le niveau d'engagement, la vivacité et la coordination.
Matériel	Un couloir de 25 m de long et de 5 m de large, 4 plots, 2 tapis pour les roulades et un chronomètre au 1/10 de sec
Directives / Consignes	**Départ pieds décalés en fente avant devant la ligne de départ.** **Réaliser le parcours le plus vite possible en respectant les taches suivantes** : à l'aller, courir jusqu'au tapis situé à mi-distance du départ et d'un plot positionné à 15 m, rouler en avant, courir à nouveau pour contourner ce plot et courir jusqu'au prochain plot situé, lui, à 20 m du départ. Au retour, après avoir contourné ce plot, revenir en se déplaçant à 4 pattes (sans poser les genoux) jusqu'au plot intermédiaire (15m), le contourner toujours à 4 pattes, puis se relever pour courir jusqu'au tapis pour rouler en avant à nouveau, et courir jusqu'à la ligne de départ.
Technique de mesure	Déclenchement du chronomètre après décompte de l'évaluateur. (3, 2 , 1 , P) Si non respect des consignes, arrêt de l'évaluation.
Normes de référence	Norme FFG Janvier 2021

Exercice n°4	Endurance de force des membres supérieurs : Tractions

Appréciation	Ordinaire	Insuffisant	Satisfaisant	Exceptionnel
	0 à 2	3 à 6	7 à 12	≥ 13



Objectif du test	Evaluer la force des fléchisseurs des bras dans la durée.
Matériel	Une barre fixe, un bâton.
Directives / Consignes	Départ en suspension, mains en pronation largeur des épaules, **jambes fléchies à 90° avec un bâton tenu au niveau des hanches.** Traction menton au-dessus de la barre descente contrôlée jusqu'à la position bras tendus. L'évaluation s'arrête dès que le bâton tombe ou que le gymnaste n'est plus capable de passer le menton au-dessus de la barre. **Retour à la position marqué bras tendu entre chaque traction. Un arrêt maximal de 2 secondes est autorisé.**
Technique de mesure	La traction est comptabilisée lorsque le menton dépasse la barre. La traction doit être réalisée complètement (départ bras tendus) et sans élan (courbette). Le baton doit resté maintenu au niveau des hanches pour comptabiliser la traction.
Normes de référence	Norme FFG Janvier 2021

Exercice n°5	Force vitesse : Course 20 mètres

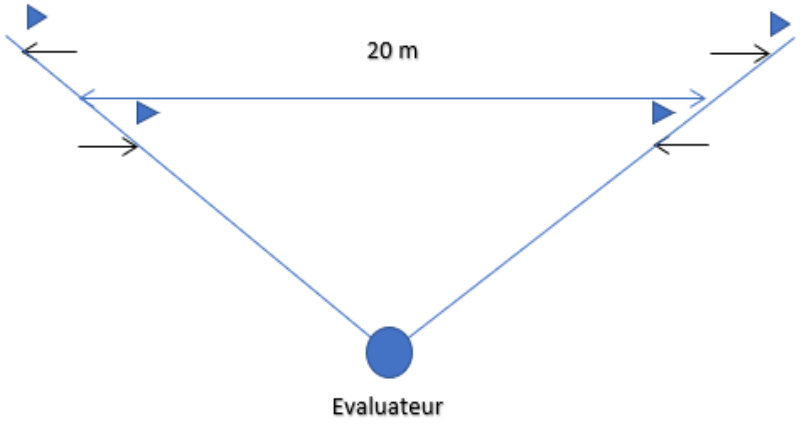
Appréciation

Ordinaire
≥ de 4.3"

Insuffisant
4.29"-4.1"

Satisfaisant
4.09"-3.5"

Exceptionnel
≤ de 3.49"



Objectif du test	Evaluer la force d'accélération, la vitesse intrinsèque, la capacité à courir vite sur une courte distance. Mise en évidence du profil force/vitesse.
Matériel	Une piste de 25 à 30 m de long pour **permettre une décélération progressive**
Directives / Consignes	Départs pieds décalés en fente, le pied avant au point zéro de la ligne de départ.
Technique de mesure	Le chronométreur sera placé perpendiculairement à la ligne d'arrivée. Déclenchement du chronomètre après décompte de l'évaluateur. (3, 2 , 1 , P) 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. Arrêt du chronomètre quand le corps (quel que soit la partie) passe la ligne d'arrivée.
Normes de référence	Norme FFG Janvier 2021

Exercice n°6	**Explosivité des membres inférieurs : Saut en longueur**

Appréciation

Ordinaire
≤ de 110cm

Insuffisant
111cm-140cm

Satisfaisant
141cm-170cm

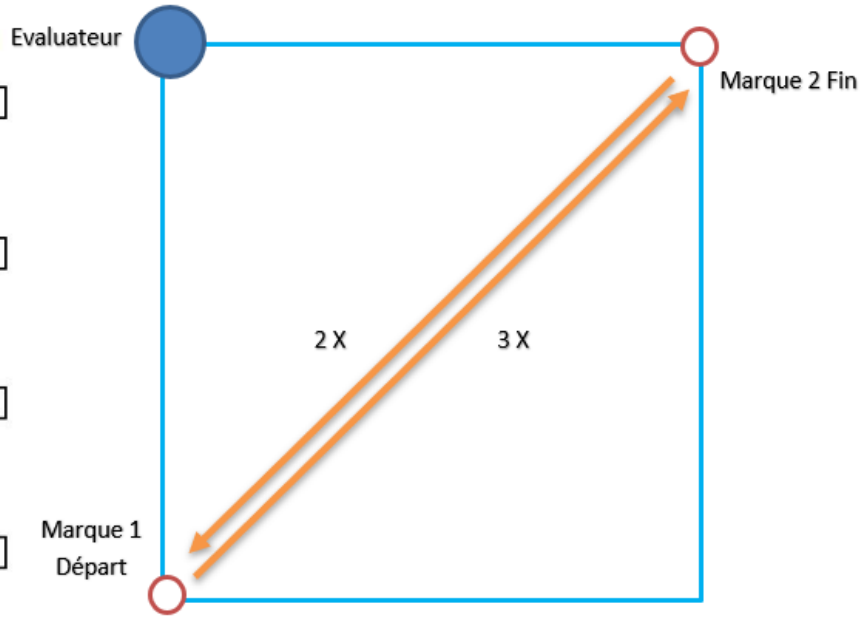
Exceptionnel
≥ 171cm

Objectif du test	Mesurer la puissance et la force explosive des membres inférieurs
Matériel	Marquage de la ligne de départ. Mettre de la magnésie sur les talons pour s'assurer de la bonne mesure. Un décamètre
Directives / Consignes	**2 tentatives sont permises.** Départ les pieds serrés, les orteils sur la ligne au point zéro (Un écart des pieds inférieur de la largeur des épaules est autorisé). **Les bras pourront être utilisés lors de l'exercice.** La distance est mesurée jusqu'au point du corps le plus proche de la ligne de départ
Technique de mesure	La mesure est faite entre la marque zéro du décamètre (points de départ des orteils) jusqu'à la 1ere marque de magnésie laissée au sol par les talons.
Normes de référence	Norme FFG Janvier 2021

Exercice n°7	Endurance de force des membres inférieurs : Course dans la diagonale (5 X 17 mètres)

Appréciation

Delta	Appréciation de la performance	Temps total
≤ -2.5	Exceptionnel	≤ 17.99"
entre -2 et -0.5	Satisfaisant	18"-20.99"
entre 0 et +2	Insuffisant	21"-23.99"
≥ +2.5	Ordinaire	≥ de 24"



Objectif du test	Evaluer la capacité de relance et de maintien de vitesse dans la durée.
Matériel	Un praticable 12m x 12m. Deux marques à la magnésie dans chaque angle de la diagonale. Un chronomètre avec calcul des temps intermédiaires.
Directives / Consignes	**Départ pieds décalés en fente avant, un talon en contact avec l'angle du praticable.** Déclenchement du chronomètre après décompte de l'évaluateur. Le gymnaste parcourt les 5 diagonales en courant et touche le marquage avec la main pour repartir dans la direction opposée. **Arrêt du chronomètre si le corps (quel que soit la partie) dépasse la marque 2.**
Technique de mesure	Le chronométreur sera placé dans l'**angle de la diagonale opposée**. Déclenchement du chronomètre après décompte de l'évaluateur. (3, 2 , 1 , P) Il chronométrera la **seconde diagonale intervalle, la dernière diagonale intervalle et le temps total des 5 diagonales.** Il faudra reporter dans le fichier de calcul le temps des 2 intervalles et du temps total pour obtenir "L'appréciation de la performance" donnée par le nomogramme ci-dessus.
Normes de référence	Norme FFG Janvier 2021

Exercice N° 8	Souplesse : Grand écart facial

Appréciation

Ordinaire	Insuffisant	Satisfaisant	Exceptionnel
Mains au sol	Bassin au sol	Bassin au sol	Bassin au sol
Bassin décollé avec fermeture prononcée des hanches	Fermeture prononcée des hanches	Fermeture des hanches	Bassin parfaitement aligné
Jambes fléchies	Jambes fléchies	Jambes tendues	Jambes tendues

Objectif du test	Evaluer la mobilité de l'articulation coxo fémorale
Matériel	Bord du praticable pour visualiser l'alignement
Directives / Consignes	Venir se placer sur la ligne et prendre la position en écart facial - **Tenir 5"**.
Technique de mesure	Etablir l'appréciation en fonction des commentaires des photos. Compter verbalement le maintien de 5" pour effectuer l'évaluation.
Normes de référence	FFG 2020

Exercice N° 9	Souplesse : Fermeture assise

Appréciation

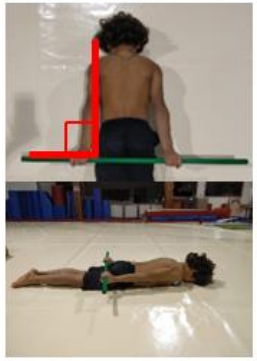
Position de départ

Ordinaire	Insuffisant	Satisfaisant	Exceptionnel
Dos arrondi et angle bras-tronc fermé. Le baton ne dépasse pas les pieds.	Dos arrondi et angle bras-tronc fermé. Le baton dépasse les pieds.	Dos légerement arrondi et angle bras-tronc fermé. Le poignet dépasse les pieds.	Dos droit et bras dans le prolongement du buste. Le poignet dépasse les pieds.
Une légère flexion des genoux met fin à l'exercice.			

Objectif du test	Mesurer la souplesse tronc-jambes
Matériel	Une caisse et un baton
Directives / Consignes	De la position assise, en tenant un baton dans les mains de la largeur des épaules. Venir pieds à plat contre la caisse. Les talons doivent toucher la caisse et les jambes rester tendues. Descendre le buste en avant le plus loin possible tout en maintenant les bras tendus en aligement avec le buste, tête droite jusqu'a faire toucher le baton sur la caisse. **Tenir 5"**
Technique de mesure	La mesure se fait au niveau de la position la plus basse tenue suivant les commentaires. Compter verbalement le maintien de 5" pour effectuer l'évaluation.
Normes de référence	FFG 2020

Exercice N° 10	Souplesse : Rétropulsion des épaules

Appréciation



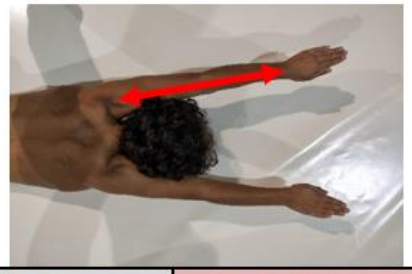
Ordinaire	Insuffisant	Satisfaisant	Exceptionnel
≤ à 90°	> 90° et ≤ 135°	> à 135° et ≤ 179°	180° en dislocation

Maintenir la position de la largeur des épaules sans déplacement des mains sur le bâton.

Objectif du test	Evaluer la mobilité du complexe de l'épaule en rétropulsion maximale avec maintien en position statique.
Matériel	Baton
Directives / Consignes	Allonger sur le ventre front au sol. Tenir un baton bras tendus de la largeur des épaules, mains en pronation dans le dos. En tenant fermement le baton, lever les bras aussi haut que possible sans déformation de la position initiale. **Tenir 5"**
Technique de mesure	Compter verbalement le maintien de 5" pour effectuer l'évaluation. Evaluer l'angle bras tronc selon l'amplitude définie ci-dessus.
Normes de référence	FFG 2020

Exercice N° 11	Souplesse : Antépulsion des épaules

Appréciation



Ordinaire	Insuffisant	Satisfaisant	Exceptionnel
≤ 25°	> 25° et ≤ 30°	> 30° et ≤ 40°	> 40°
Maintenir la position de la largeur des épaules sans déplacement des mains sur le bâton. Front en contact avec le sol.			

Objectif du test	Evaluer la mobilité du complexe de l'épaule en antépulsion maximale avec maintien en position statique.
Matériel	Règle et un baton.
Directives / Consignes	Allonger sur le ventre front au sol, mains en pronation sur le baton, largeur des épaules et lever le baton au maximum. **Tenir 5"**
Technique de mesure	Mesurer la longueur du bras de l'acromio (au creux de l'épaule) jusqu'à la base du poignet (à la flexion). Après le placement du gymnaste selon les directives et consignes demandées, compter verbalement le maintien de 5" pour effectuer l'évaluation en mesurant la hauteur baton par rapport au sol. Les 2 mesures sont à reporter dans le fichier de calcul permettant d'afficher la performance réalisée.
Normes de référence	FFG 2021

Questionnaire destiné à l'entraineur du gymnaste et au gymnaste

L'évaluation du gymnaste doit se faire de manière spontanée et franche.
Celui-ci permettera d'apporter une appréciation du gymnaste du point de vue de son entraineur et de lui-même.

CRAN (Entraineur)			
Capacité à s'engager dans une action présentant une risque subjectif important	Le gym s'engage avec difficulté	Il hésite brièvement	Il s'engage sans hésitation
CAPACITE d'APPRENTISSAGE (Entraineur)			
(Entraineur) Dans une progression d'apprentissage	Le gym apprend au même rythme que ses camarades	Il est en avance par rapport à ses camarades	Il saute des étapes d'apprentissage
SELF CONTRÔLE (Entraineur)			
Réaction du gym dans une situation stressante (compétition, première réalisation seul)	Le gym est débordé par ses émotions et perd ses moyens	Il maitrise ses émotions	Il se dépasse en situation de stress
MOTIVATION (Gymnaste)			
Engagement dans l'activité qui est lié aux progrès et au sentiment de compétence	J'ai du plaisir dans la pratique de la gymnastique	J'éprouve vraiment beaucoup de plaisir lorsque je m'entraine ou lorsque je fais de la compétition	J'ai envie de m'entrainer plus pour davantage progresser