

DETECT

GAF

Identifier pour orienter

7 – 9 ans

Tom Lecocq

06.02.24.80.47

tomlecocq39@gmail.com

Sommaire

I) Sergent.....	3
II) Tractions & Gout à l'effort.....	4
III) Souplesse statique.....	5
IV) Coordination.....	7
V) Pompes.....	8
VI) Souplesse dynamique.....	9
VII) Triple bond	10
VIII) Resistance.....	11
IX) Souplesse tronc	12

1) Sergent

Objectif du test : Évaluer l'explosivité des muscles extenseurs des membres inférieurs (=Quadriceps).

Matériel : Mur ou tapis (de couleur sombre), magnésie, mètre à ruban.

Directives / Consignes : La gymnaste se tient sur le côté du mur, en gardant les deux pieds à plat au sol, tend la main aussi haut que possible tout en conservant le dos droit et marque le mur de magnésie avec le bout des doigts (Marque 1).

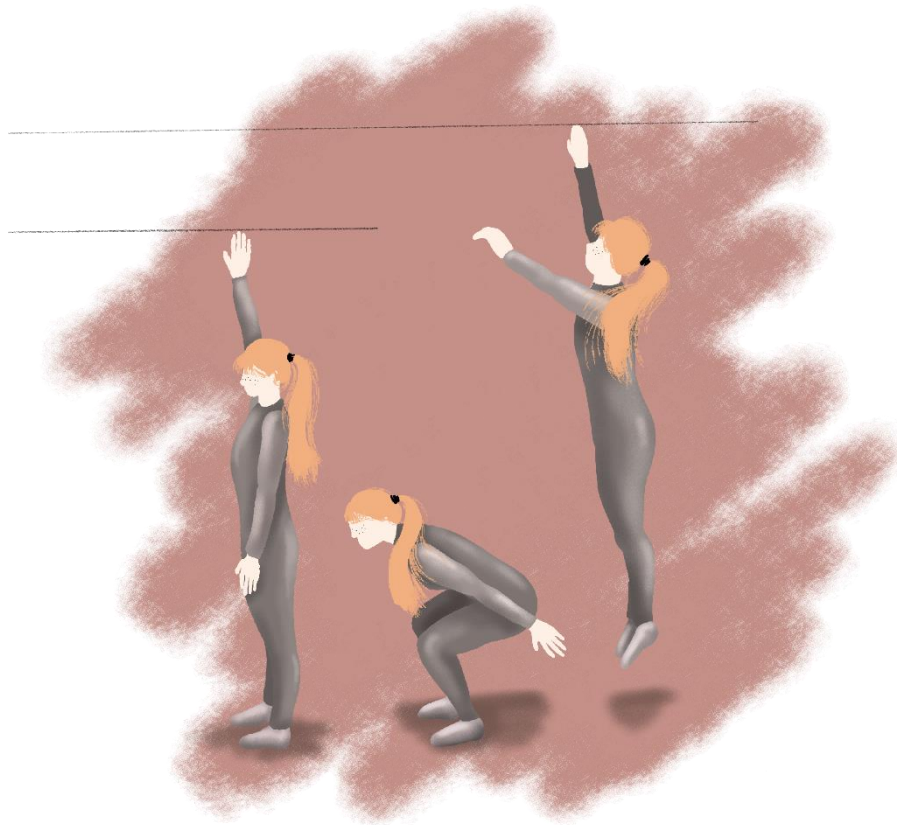
D'une position de départ statique, la gymnaste exécute un saut vertical aussi haut que possible et marque le mur une seconde fois avec la magnésie (Marque 2).

2 tentatives sont permises.

Technique de mesure : Mesurer la différence entre les deux marques.

Performance (en cm) = Marque 2 – Marque 1

Image :



Champs à compléter :

- Code : Saisir le code d'identification de la gymnaste.
- Sergent : Saisir la performance réalisée (en cm), sous forme d'un nombre entier, sans unité (Ex: 25).

II) Tractions & Gout à l'effort

Objectif du test : Évaluer l'endurance de force des fléchisseurs des bras (= Biceps).

Matériel : Barres asymétriques.

Directives / Consignes : Départ en suspension, mains en pronation, largeur des épaules. Les pointes de pieds doivent être en contact avec une surface vertical pendant tout le mouvement. La gymnaste doit monter le menton au-dessus de la barre et redescendre de manière contrôlée jusqu'à l'extension complète des bras. La position bras tendu doit être maintenue pour ne pas bénéficier du rebond de la barre, mais ne doit pas excéder deux secondes. L'exercice s'arrête dès que la gymnaste décolle ses pieds de la surface ou n'est plus capable de passer le menton au-dessus de la barre.

Technique de mesure : La traction est comptabilisée lorsque le départ s'effectue bras tendu et que le menton passe au-dessus de la barre. Elle doit être réalisée sans rebond ou élan (courbette). Les pieds doivent rester en contact permanent avec la surface pour comptabiliser la traction.

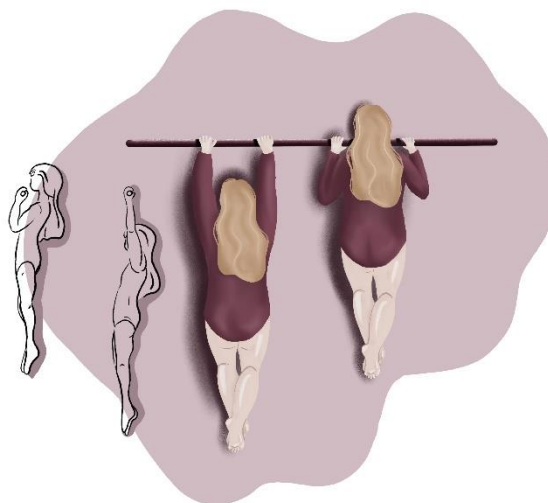
Le gout à l'effort sera également mesuré lors d'une deuxième série réalisée moins de dix secondes après la descente de l'agrès :

Consigne standardisée : "Es-tu capable de remonter sur l'agrès pour refaire une nouvelle série de traction ? Une traction de plus serait déjà une belle performance ?"

Concernant les encouragements, le choix a été fait de ne pas les interdire. Afin d'essayer de "standardiser" les encouragements la consignes "N'hésitez pas à vous encourager entre vous !" devra être donnée à l'ensemble des groupes, lors de leur arrivé sur le test.

Les gymnastes n'ont aucun intérêt à tricher en réalisant moins de tractions lors de la première série, car les deux valeurs sont comptabilisées dans le calcul des potentiels.

Images :



Champs à compléter :

- Code : Saisir le code d'identification de la gymnaste.
- Tractions : Saisir le nombre de tractions réalisées lors de la première série, sans unités (Ex: 15).
- Gout à l'effort : Saisir le nombre de tractions réalisées lors de la deuxième série, sans unités (Ex: 3).

III) Souplesse statique

Objectif du test : Évaluer la souplesse des membres inférieurs.

Matériel : Une surface stable.

Exercices :

- Grand écart droit
- Grand écart gauche
- Grand écart facial

Consignes grands écarts droit et gauche :

- Les deux jambes sont tendues.
- Le bassin est aligné.
- La pointe de pied de la jambe avant pointe vers le plafond.
- Le talon du pied de la jambe arrière pointe vers le plafond.

Barème :

- Le bassin ne touche pas le sol --> 1 point
- Le bassin touche le sol --> 2 points
- Le bassin touche le sol avec les pieds à 5cm du sol --> 3 points
- Le bassin touche le sol avec les pieds à 10cm du sol --> 4 points

Consignes grand écart facial :

La gymnaste est en position allongée sur le dos, les fesses collées contre un mur et les jambes tendues sur les côtés.

- Les deux jambes sont tendues.
- Le dos est droit et en contact complet avec le sol.
- Les rotules pointent vers le plafond.
- Les deux pointes de pieds sont flex.

Barème :

- Inférieur à 140° --> 1 point
- 140° --> 2 points
- 160° --> 3 points
- 180° --> 4 points

Image :



Champs à compléter :

- Code : Saisir le code d'identification de la gymnaste.
- Grand écart droit : Performance réalisé en suivant le barème : 1 / 2 / 3 ou 4.
- Grand écart gauche : Performance réalisé en suivant le barème : 1 / 2 / 3 ou 4.
- Grand écart facial : Performance réalisé en suivant le barème : 1 / 2 / 3 ou 4.

IV) Coordination

Objectif du test : Évaluer la coordination générale et la dissociation segmentaire de la gymnaste.

Matériel : Métronome, huit mètres de piste.

Directives / Consignes : L'ensemble des consignes seront données à l'oral. La gymnaste réalisera 5 passages différents, à chaque nouveau passage, une nouvelle consigne s'ajoute.

Passage 1 (1Pt/5) : Deux jambes montée de genou.

Passage 2 (2Pts/5) : Une jambe montée de genou, une jambe battement.

Passage 3 (3Pts/5) : Une jambe montée de genou, une jambe battement, un bras dans le plan horizontal.

Passage 4 (4Pts/5) : Une jambe montée de genou, une jambe battement, deux bras dans le plan horizontal.

Passage 5 (5Pts/5) : Une jambe montée de genou, une jambe battement, un bras dans le plan horizontal, un bras dans le plan vertical.

Technique de mesure : Quatre mètres servent à l'habitation et quatre mètres servent à l'évaluation. La gymnaste parcourt les huit mètres en réalisant l'exercice, mais seuls les quatre derniers sont évalués. La performance réalisée correspond au dernier niveau/passage réaliser correctement (1, 2, 3, 4 ou 5).

Champs à compléter :

- Code : Saisir le code d'identification de la gymnaste.
- Coordination : Saisir le nombre de passages (points) réalisé correctement.

V) Pompes

Objectif du test : Évaluer la puissance des extenseurs des membres supérieurs (Triceps).

Matériel : Chronomètre, surface dure.

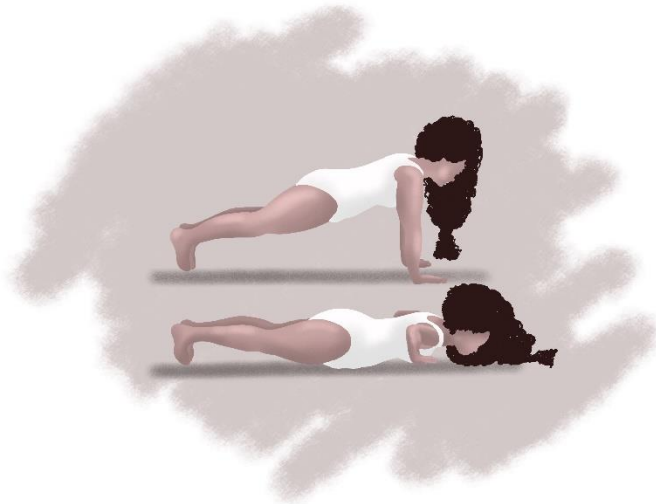
Directives / Consignes : La gymnaste devra réaliser le plus grand nombre de pompes possible en 40 secondes. Mains posées à plat sur le sol, largeur des épaules. Les bras devront fléchir le long du corps. Le corps devra être droit et gainé. La gymnaste devra descendre jusqu'à environ 5 cm du sol et remonter jusqu'à extension complète des bras.

Concernant les encouragements, le choix a été fait de ne pas les interdire. Afin d'essayer de "standardiser" les encouragements la consignes "N'hésitez pas à vous encourager entre vous !" devra être donnée à l'ensemble des groupes, lors de leur arrivé sur le test.

Organisation : Il n'est pas possible de faire des binômes de test (Pompe / compte) étant donné que la note dépend d'une validation visuelle de la part de l'expérimentateur·rice·s. Les gymnastes devront donc passer individuellement.

Technique de mesure : La performance correspondra au nombre de pompes correctement réalisées.

Image :



Champs à compléter :

- Code : Saisir le code d'identification de la gymnaste.
- Pompes : Saisir le nombre de pompe réalisées correctement en 40 secondes, sans unité (Ex : 30).

VI) Souplesse dynamique

Objectif du test : Évaluer la souplesse dynamique des deux jambes dans les 3 plans de l'espace.

Matériel : Une surface stable.

Technique de mesure : La performance réalisée sera comptabilisée sous forme de points (1, 2 ou 3 points) en fonction de l'angle maximal obtenu avec la jambe tout en respectant un certain nombre de critères de validation :

- Le buste et la tête ne bouge pas.
- Le bassin reste dans l'axe.
- Jambe d'appui tendu et pied à plat sur le sol.
- Jambe en l'air tendu et pointe de pied.
- Bras à l'horizontale.

Barème :

Points	Avant	Latéral	Arrière
1	0 à 45°	0 à 45°	0 à 30°
2	45 à 90°	45 à 90°	30 à 60°
3	90 à 135°	90 à 135°	60 à 90°
4	> 135°	> 135°	> 90°

Champs à compléter :

- Code : Saisir le code d'identification de la gymnaste.
- Battement avant jambe droite : Saisir la performance réalisée en suivant le barème. (1 / 2 / 3 / 4)
- Battement avant jambe gauche : Saisir la performance réalisée en suivant le barème. (1 / 2 / 3 / 4)
- Battement latéral jambe droite : Saisir la performance réalisée en suivant le barème. (1 / 2 / 3 / 4)
- Battement latéral jambe gauche : Saisir la performance réalisée en suivant le barème. (1 / 2 / 3 / 4)
- Battement arrière jambe droite : Saisir la performance réalisée en suivant le barème. (1 / 2 / 3 / 4)
- Battement arrière jambe gauche : Saisir la performance réalisée en suivant le barème. (1 / 2 / 3 / 4)

VII) Triple bond

Objectif du test : Évaluer l'explosivité des muscles extenseurs et la plyométrie des membres inférieurs.

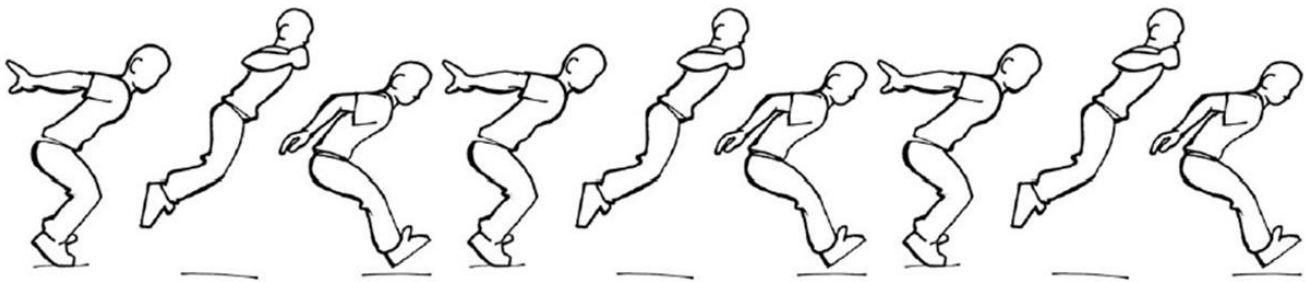
Matériel : Environ six mètres de moquette (Piste de saut), de la magnésie, un décimètre.

Directives / Consignes : La gymnaste se tient debout sans bouger, les pieds à plat, serrés et les orteils derrière une ligne marquée sur le sol (objet ou marque à la magnésie). Elle va chercher à parcourir la plus grande distance en réalisant 3 sauts enchainés vers l'avant. L'utilisation des bras est autorisée lors de l'exercice. L'arrêt entre les sauts est interdit. Lors du troisième saut, la gymnaste doit stabiliser sa réception (les pieds ne doivent pas bouger). 2 tentatives sont permises.

Technique de mesure : La différence entre la ligne marquée au sol (Orteils) et le point du corps le plus proche du départ (Talon). La distance est mesurée à l'aide d'un décimètre et exprimée en centimètres (cm).

Rappel : 1m = 100 cm / 3m55 = 355 cm

Image :



Champs à compléter :

- Code : Saisir le code d'identification de la gymnaste.
- Triple bond : Saisir la distance parcourue (En cm) à l'issue des trois sauts consécutifs, sans unité (Ex : 450).

VIII) Resistance

Objectif du test : Évaluer la condition physique générale et la capacité aérobie de la gymnaste.

Matériel : praticable (12m X 12m), 4 plots/cônes et un chronomètre.

Directives / Consignes : Départ pieds décalés en fente avant, les mains posées sur la ligne du cône de départ. Le chronomètre sera déclenché après un décompte (3, 2, 1, Partez). La gymnaste parcourt les quatre côtés du praticable en courant et en contournant les plots par l'extérieur durant 3 minutes.

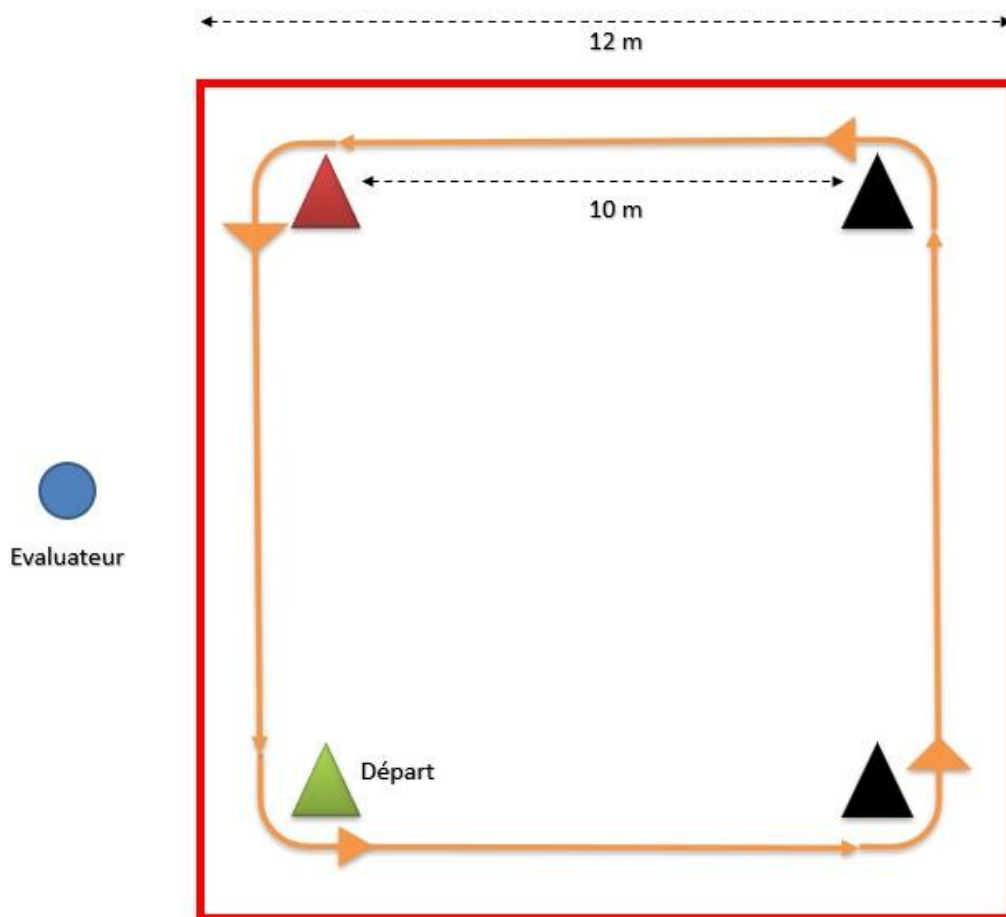
Organisation : 1 filles par plot (4 maximum).

- Nombre pair de gymnastes : Faire des binôme (Course / Compte) puis inverser les rôles.
- Nombre impair de gymnaste : Faire des binôme (Course / Compte), la dernière gymnaste est avec l'expérimentateur-riche, puis inverser les rôles.

Technique de mesure : La performance correspond au nombre de cônes franchis.

Performance = nombre de tours complets X 4 cônes + nombre de cônes dépassés si le tour n'est pas fini.

Images :



Champs à compléter :

- Code : Saisir le code d'identification de la gymnaste.
- Resistance : Saisir le nombre de cône franchis par la gymnaste en 3 minutes (Ex: 8,5 tours = 34 cônes).

IX) Souplesse tronc

Objectif du test : Évaluer la souplesse du dos et des épaules.

Matériel : Surface stable.

Pont :

Directives / Consignes : La gymnaste est en position de pont bras tendus, jambes tendues et serrées. Elle montrera, à partir de cette position, l'amplitude d'ouverture des épaules la plus grande possible.

Technique de mesure : Une note sera donnée en fonction de l'angle présent entre les bras de la gymnaste et l'horizontal représenté par le sol.

1 : Les coudes / Épaules sont avant la verticale

2 : Les coudes / Épaules sont au-dessus des mains

3 : Les coudes / Épaules sont après la verticale

Fermeture :

Directives / Consignes : La gymnaste est assise sur le sol, jambes serrées et tendues. Elle va progressivement descendre son buste sur ses jambes tout en conservant le dos droit et les mains aux oreilles. Elle montrera, à partir de cette position, l'amplitude de fermeture le plus grand possible.

Technique de mesure : Une note sera donnée en fonction de l'angle présent entre les jambes et le buste de la gymnaste

1 : Angle est compris entre 60° et 90°.

2 : Angle est compris entre 30° et 60°.

3 : Angle est inférieur à 30°.

4 : Le buste est en contact avec les jambes.

Image :



Champs à compléter :

- Code : Saisir le code d'identification de la gymnaste.

- Pont : Saisir la performance réalisée en suivant le barème (1 / 2 / 3).

- Fermeture : Saisir la performance réalisée en suivant le barème (1 / 2 / 3 / 4).