



LES TESTS PHYSIQUES REFERENCES POUR T2S

> FORCE DU BAS DU CORPS

5 BONDISSEMENTS PIEDS JOINTS

- > Objectif : réaliser la plus grande distance possible en effectuant 5 bonds pieds joints
- > Important : les bonds sont validés dès lors que les 2 pieds ne bougent pas à chaque impulsion et chaque réception.

> FORCE DU HAUT DU CORPS

LANCER DE MEDECINE BALL

- > Objectif : en position à genoux au sol propulser le médecine-ball d'1kg le plus loin possible en associant la coordination des membres supérieurs et du tronc.
- > Important : la mesure est validée si les genoux ne dépassent pas la zone d'assise du départ.

> VITESSE

30M LINEAIRE

- > Objectif : réaliser une course de 30m le plus rapidement possible
- > Important : le temps est validé si le coureur est bien parti au signal de départ.

> SOUPLESSE

FLEXION DU BUSTE

- > Objectif : monter sur un banc, positionner les pieds dans une Flexobox (disponible dans l'espace EVALKIT de l'application), puis en gardant les jambes tendues fléchir le buste en étendant les bras et les mains le plus bas possible le long de la réglette de mesure.
- > Important : la mesure est validée si les jambes restent toujours tendues durant la flexion du buste.

> ENDURANCE 1

LUC LEGER BOUCHER

- > Objectif : courir à une vitesse progressive en réalisant le plus d'aller retour sur une distance de 20m.
- > Important : le test s'arrête lorsque sur deux allers retours successifs le participant n'arrive plus à rejoindre les extrémités de la distance à parcourir.

> ENDURANCE 2

DEMI COOPER

- > Objectif : sur une piste normée, parcourir le plus de distance possible sur une durée de 6 minutes.
- > Important : ce test fait appel à une logique de contrôle de la vitesse, partir trop vite risque de très vite pénaliser la capacité à finir la course et partir trop lentement pénalisera la distance parcourue.

