



## REFERENCE DES TESTS

> La pertinence des TESTS est relative à des choix pragmatiques de modalités de réalisations structurelles et temporelles afin de répondre à la très grande majorité des structures.

> Ce choix a été également orienté par une nécessité absolue d'obtenir le plus d'indices de performances possibles sur chaque test pour chaque âge et genre ce qui donne une grille de lecture globale d'au moins 160 points de référence par profil à partir de 9 ans soit plus de 3200 points pour l'ensemble de l'application.

> **VITESSE / 30M / LINEAIRE** - Test issu de la Fédération Internationale d'Athlétisme (Programme IAAF)

> **VITESSE / NAVETTE / RELANCE GAUCHE DROITE** - Test issu de la Fédération Française de Tennis (FFT)

> **VITESSE / EN LACET / ORIENTEE (ZigZag)** - Test issu de la Fédération Française de Tennis (FFT)

> **ENDURANCE / DEMI COOPER** - Test et protocole initié par le Docteur Kenneth.H Cooper

> **ENDURANCE / LUC LEGER BOUCHER** - Test et protocole initié par le Docteur Léger, Docteur d'état Canadien et enseignant à l'université de Montréal

> **FORCE DU BAS DU CORPS / 5 BONDISSEMENTS** - Test initial en monopodal issu de la FFT adapté en bipodal depuis 2014 via les 10à00 tests références réalisés par AYNISPORTS (milieu Scolaire, Animations ou Evaluations sportives)

> **FORCE HAUT DU CORPS / LANCER DE MEDECINE BALL** - Test issu du protocole NIKE SPARQ TRAINING PROGRAM USA et adapté depuis 2014 via les 10000 tests références réalisés par AYNISPORTS (milieu Scolaire, Animations ou Evaluations sportives)

> **SOUPLESSE / FLEXION DU BUSTE** - Test issu du protocole TAKEI-PROGRAM croisé avec le protocole de la FFT et adapté depuis 2014 via les 10000 tests références réalisés par AYNISPORTS (milieu Scolaire, Animations ou Evaluations sportives)

## NIVEAUX DE REFERENCES DES TESTS

Selon les axes initiaux développés par AYNISPORTS la plupart des tests étaient orientés sur des profils clubs avec une population active et référencée par niveau de pratique, âge et genre.

Cette première cartographie nous a permis, sur une période de 5 années d'expertises, d'identifier précisément nos 5 niveaux de références.

### NIVEAUX DE RÉFÉRENCES SPORTIVES

- 1) **Débutant** de 0 à 14% - Niveau Rouge – personnes à capacités physiques réduites, à accompagner
- 2) **Intermédiaire** de 15 à 29% - Jaune – Début de compétition jusqu'au niveau départemental
- 3) **Avancé** de 30 à 49% - Vert Clair – Fin de niveau départemental jusqu'à régional
- 4) **Confirmé** de 50 à 69% - Vert foncé – Niveau inter-régional à national
- 5) **Expert** de 70 à 100% - Bleu – Niveau national et +

Selon les nombreuses informations acquises sur les 10000 tests réalisés par AYNISPORTS depuis 2014 nous avons pu parallèlement cartographier la population extra-sportive avec des **INDICATEURS DE REPERAGES** distinctifs de la population dite ACTIVE / SPORTIVE.

Ces **INDICATEURS DE REPERAGE** nous permettent de distinguer **3 CATÉGORIES IMPORTANTES** :

- 1) **Débutant de 0 à 14%** - Niveau Rouge / Population dont le potentiel physique fondamental requiert une attention particulière: risques associés sur la santé à court et moyen terme (Cf étude du Professeur F.Carré)
- 1) **Intermédiaire de 15 à 29%** - Jaune – population dont les capacités physiques et physiologiques doivent être développées afin de progresser, de passer à l'étape supérieure, d'améliorer la santé et la motricité
- 1) **Avancé / Confirmé / Expert de 30 à 100%** - Population dont les capacités doivent être stimulées, afin de maintenir la bonne dynamique de progrès déjà engagée pour la santé et la motricité

