



RÉACTION TAP TEST (RTT)

ANAÉROBIE ALACTIQUE

ÉVALUER LA FRÉQUENCE GESTUELLE ET LA PRÉCISION
DES MEMBRES SUPÉRIEURS

SPORTS CONCERNÉS

5 minutes

• Ces tests sont recommandés pour les sports à haute fréquence et précision gestuelle. La Gymnastique rythmique, les disciplines impliquant la manipulation de balle à une main (Basketball, Handball), ou la manipulation d'engin (Escrime, etc.) sont donc prioritairement concernées.

OBJECTIFS DU TEST

- Mesurer la fréquence gestuelle du haut du corps
- Évaluer la dextérité gestuelle du haut du corps
- Évaluer la réactivité du haut du corps
- Évaluer la rapidité visuelle

MATÉRIEL

- 1 table réglable en hauteur
- De la bande adhésive
- 1 chronomètre
- 1 ruban de mesure



- Simple à organiser
- Très ludique



- Très généraliste

DÉROULEMENT DU TEST

Élever légèrement la table au-dessus du niveau des hanches du sportif, de sorte qu'il soit confortablement installé pour réaliser les mouvements de bras exigés par le test.

1. Deux croix sont tracées à la bande adhésive, leur centre à 60 cm l'un de l'autre.
2. Toujours avec la bande adhésive, l'évaluateur dessine un rectangle de 30 x 20 cm au milieu de la table, à équidistance de chaque croix. Le sportif y dispose sa main la plus faible.
3. Au signal, le sportif réalise 25 aller-retour entre les deux croix avec sa main forte, conservant sa main faible positionnée dans le rectangle. Il doit donc toucher 50 fois les croix avec sa main forte en passant par dessus sa main faible.

2 essais sont réalisés, le meilleur temps est enregistré. Il est possible de réaliser ce test pour l'autre main, afin d'observer la différence entre les deux. Toutefois, notons que pour la majorité des sportifs il ne sera alors plus question d'un test de vitesse, le manque de coordination limitant fortement la performance.

2e TEST: FRAPPE DE PLAQUES (FP)

Facteur: Vitesse des membres

Description du test: Frappe rapide alternative sur 2 plaques avec la main choisie.

Matériel

- Une table, ajustable en hauteur. Dans les salles d'éducation physique, on peut notamment utiliser un plinth.
- Deux disques en caoutchouc de 20 cm de diamètre, fixés horizontalement sur la table avec un écart de 60 cm (leurs centres sont donc à 80 cm l'un de l'autre). Placer une plaque rectangulaire (10 × 20 cm) entre les deux disques.
- Un chronomètre.

Instructions pour le sujet testé

«Placez-vous devant la table, debout, les pieds légèrement écartés. Posez une main au centre de la plaque rectangulaire. Avec l'autre (la main choisie), effectuez un mouvement de va-et-vient aussi rapide que possible entre les deux disques, en passant par-dessus la main située au milieu. Veillez chaque fois à toucher les disques. Au commandement «Prêt... partez!» de l'examineur, effectuez rapidement 25 cycles avec la main, en frappant les disques A et B. Ne pas arrêter avant le signal «Stop!» de l'examineur. Celui-ci compte à haute voix le nombre de cycles effectués. Le test est fait deux fois et le meilleur résultat est enregistré».

Directives pour l'examineur

- Adaptez le niveau de la tablette afin qu'elle soit juste au-dessus de la région ombilicale.
- Assis devant la table, regardez le disque sur lequel le sujet testé a posé la main au début du test. Comptez le nombre de frappes sur ce disque.
- Mettez le chronomètre en route au signal «Prêt... partez!». Arrêtez-le au moment où le sujet touche le disque A pour la 25e fois. Le nombre total de frappes sur les deux disques est donc de 50 (c'est-à-dire 25 cycles A et B).
- La main placée sur la plaque rectangulaire doit y rester pendant toute la durée du test.
- Le sujet peut faire un essai avant le test, afin de choisir la main appropriée.
- Durant la période de repos entre les deux essais, un autre sujet peut faire son premier essai.
- Il est particulièrement recommandé de disposer de 2 examinateurs pour réaliser ce test: l'un chargé du chronométrage et de la stimulation du sujet et l'autre du comptage.

Résultat

- Temps enregistré: le temps nécessaire au sujet testé pour toucher chaque disque 25 fois. Noter le meilleur résultat obtenu en dixième de seconde.
- Si un disque n'a pas été touché, on ajoute une frappe supplémentaire, de façon à atteindre les 25 cycles requis.

Exemple: un temps de 10,3 sec. obtient 103.





TEST D'AGILITÉ DE L'ILLINOIS

VITESSE

ÉVALUER LA VIVACITÉ DU SPORTIF

CAPACITÉ ANAÉROBIE ALACTIQUE

SPORTS CONCERNÉS

5 à 15 minutes

- Les sports à réactivité et changement de direction rapide sur courte distance, impliquant des changements rapides, mineurs ou majeurs de trajectoires. Principalement les sports de raquette comme le Tennis, le Badminton et le Squash, ou les sports collectifs comme le Basketball, le Rugby, le Football ou le Handball.

OBJECTIFS DU TEST

- Évaluer la vivacité du sportif, soit sa capacité à accélérer, puis freiner avant d'opérer une contre-accelération pour changer de direction.
- Évaluer la capacité d'accélération chez le sportif
- Évaluer la vitesse du sportif
- Évaluer la capacité anaérobie alactique du sportif
- Évaluer l'agilité du sportif

MATÉRIEL

- 8 cônes
- 1 mètre
- 1 sol plat et peu dérapant



- Facile à mettre en œuvre, demande très peu d'équipement
- Ludique
- Convient aux jeunes et aux adultes
- S'intègre parfaitement à une séance de vitesse
- Permet d'évaluer la capacité de changement de direction de l'athlète



- Désavantage les lourds
- La surface et les chaussures peuvent influencer le résultat

DÉROULEMENT DU TEST

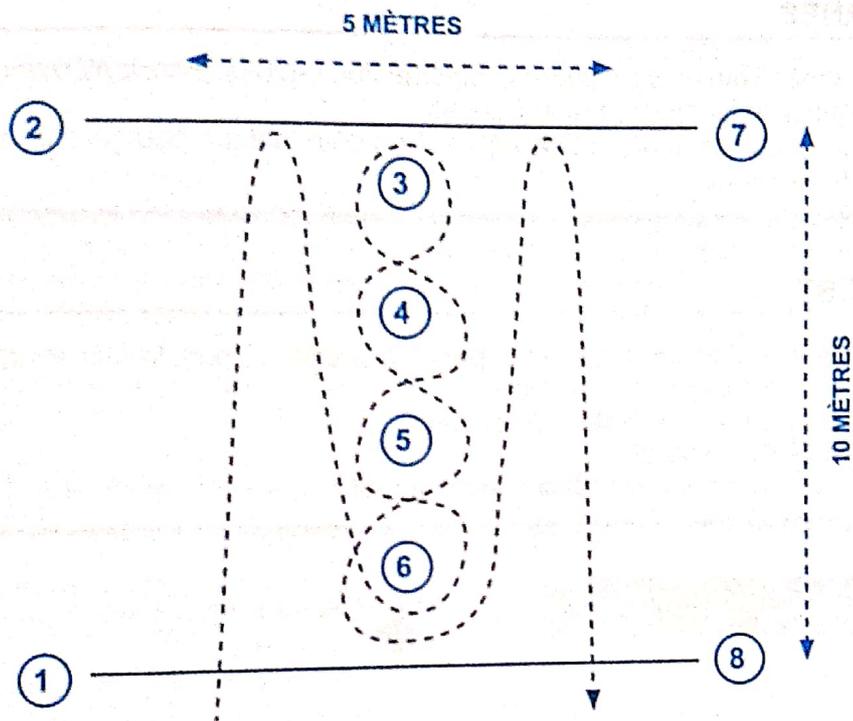
Le parcours s'inscrit dans un rectangle de 5 mètres de large et 10 mètres de long. 4 plots sont disposés en un rectangle respectant ces distances. Ils représenteront les points de départ, d'arrivée et de demi-tours. 4 autres cônes sont disposés précisément au milieu du rectangle, 3,3 mètres séparant chacun d'entre eux.

1. Le sportif s'allonge à plat ventre au point de départ, la tête orientée vers la ligne de départ, les mains à plat au niveau de la poitrine.

2. Au signal il se lève le plus vite possible et parcourt le circuit jusqu'à la ligne d'arrivée sans toucher de plots. Le chronomètre démarre au signal de départ et s'arrête quand la poitrine du sportif franchit la ligne d'arrivée.

Jusqu'à 2 essais sont autorisés, le meilleur temps est retenu. Le test est invalidé si le sportif touche un plot ou fait demi-tour avant l'une des lignes.

Il est possible d'inverser les lignes de départ et d'arrivée pour évaluer les demi-tours dans l'autre sens.



CLASSEMENT DES RÉSULTATS POUR LES HOMMES ET LES FEMMES AU TEST D'AGILITÉ DE L'ILLINOIS

RÉSULTAT	HOMMES	FEMMES
EXCELLENT	< 15.2	< 17.0
BON	16.1-15.2	17.9-17.0
MOYEN	18.1-16.2	21.7-18.0
MÉDIOCRE	18.3-18.2	23.0-21.8
INSUFFISANT	> 18.3	> 23.0



TEST NAVETTE 10 X 5 M

ÉVALUER LA VIVACITÉ DU SPORTIF

VITESSE

CAPACITÉ ANAÉROBIE ALACTIQUE

5 minutes

SPORTS CONCERNÉS

• Les sports à réactivité et changement de direction rapide sur courte distance. Principalement les sports de raquette comme le Tennis, le Badminton et le Squash, ou les sports collectifs indoor comme le Basketball ou le Handball. Ce test a, en outre, été largement utilisé en Rugby.

OBJECTIFS DU TEST

- Évaluer la vivacité du sportif, soit sa capacité à accélérer, puis freiner avant d'opérer une contre-accelération pour changer de direction
- Évaluer la capacité d'accélération du sportif
- Évaluer la vitesse du sportif
- Évaluer la capacité anaérobie alactique du sportif
- Évaluer l'agilité du sportif



- Facile à mettre en œuvre
- Ludique
- Convient aux jeunes et aux adultes
- Possibilité de faire passer plusieurs personnes à la fois.



- Désavantage les lourds

MATÉRIEL

- 2 cônes
- 1 mètre
- 1 sol plat et peu dérapant

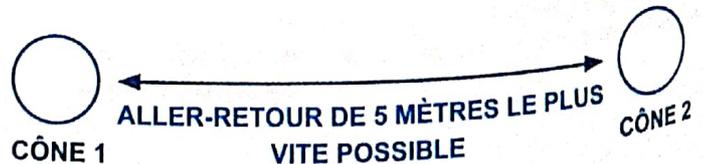
DÉROULEMENT DU TEST

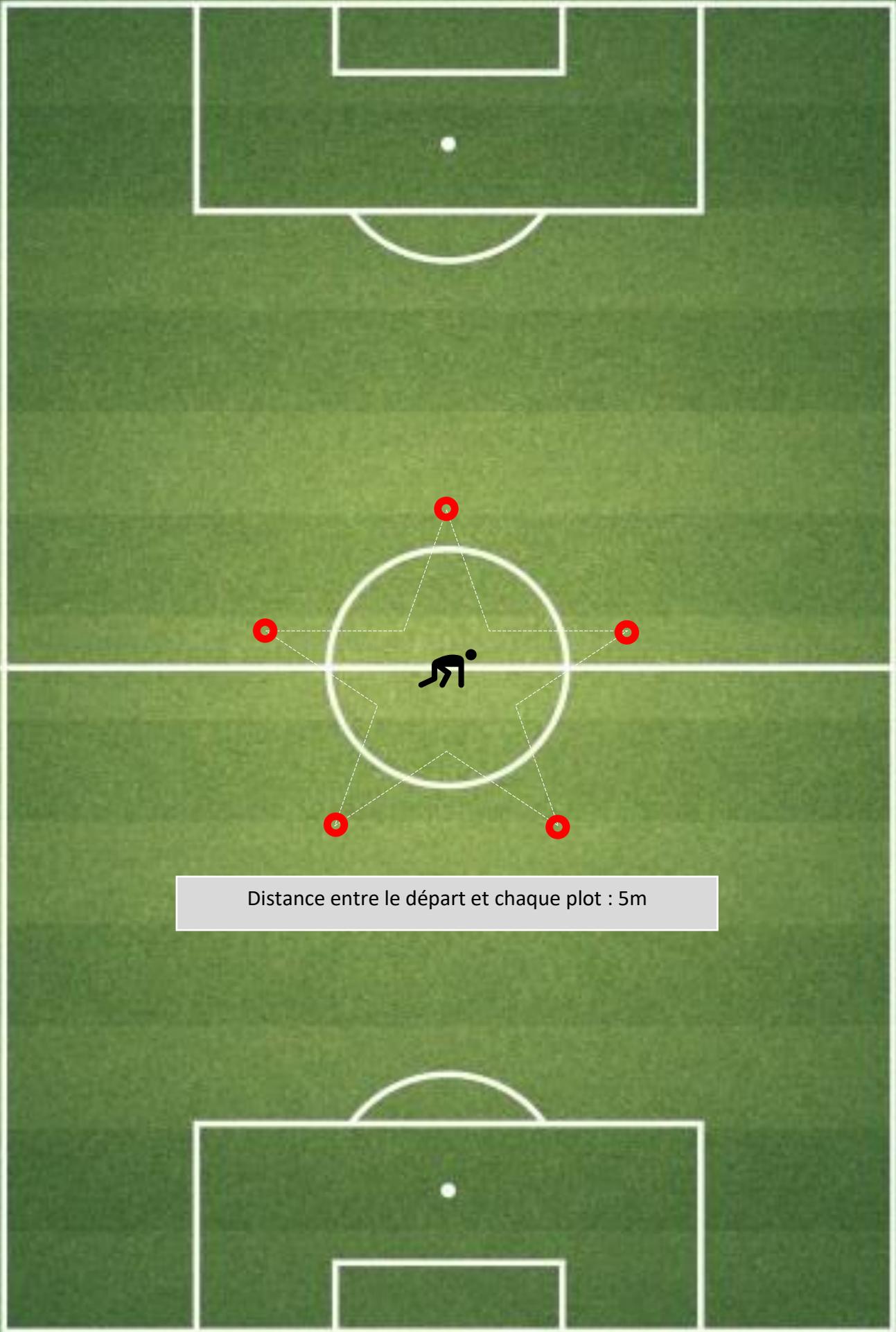
Placer 2 cônes à 5 mètres d'écart l'un de l'autre. Une fois échauffé, le sportif se positionne au premier cône.

1. Au signal, il s'élance en direction du second cône le plus vite possible, puis fait demi-tour en direction du premier marqueur. Ses deux pieds doivent arriver au niveau du cône à chaque fois.
2. L'évaluateur arrête le chronomètre à la fin du 5^{ème} aller-retour (50 mètres en tout).
3. Deux essais sont réalisés et le meilleur temps retenu.

TABLEAU DE CORRESPONDANCE DES RÉSULTATS AU TEST NAVETTE 10 X 5 M

RÉSULTAT	TEMPS (S. 1/100)
EXCELLENT	< 14
TRÈS BON	14 à 14,47
BON	14,48 à 15,18
MOYEN	15,19 à 15,99
MÉDIOCRE	16 à 16,99
INSUFFISANT	17 à 18,99
TRÈS INSUFFISANT	> 19





Distance entre le départ et chaque plot : 5m