



SKI QUÉBEC ALPIN

Test des Habiletés motrices Pour le Regroupement U12

L'objectif de tester les habiletés motrices est de pouvoir mesurer le développement athlétique personnel de l'athlète. Chaque athlète est différent, ces tests servent d'introduction à une comparaison vis-à-vis lui même. Il est important de rappeler constamment ces notions aux athlètes de tous âges afin de promouvoir le dépassement de soi. Avec l'encadrement des entraîneurs, effectuer le tout en équipe stimule cette notion de dépassement et elle se doit de rester saine pour l'équilibre affectif et l'estime de soi.

Un suivi athlétique débutera avec une évaluation physique, seront suivis d'un programme d'entraînement conséquent avec les résultats des tests et l'athlète pourra mesurer son progrès avec l'évaluation suivante.

Ces tests sont assez simples à réaliser, ils peuvent être réalisés par le club, en groupe ou individuellement, à la maison.

Observez :

- *La différence de puissance entre les 2 jambes. La jambe faible devra être travaillée davantage que la jambe forte.*
- *L'exécution correcte du mouvement est un critère principal de réussite.*

Notez bien que:

- *Le développement des habiletés motrices est primordial pour les athlètes de 12 ans et moins. Vos entraînements devront travailler :*
 - *L'agilité*
 - *La coordination*
 - *L'équilibre*
 - *Vitesse*
 - *Proprioception (conception du corps dans l'espace)*
 - *Rythme*
- *Le développement des muscles stabilisateurs du tronc, des abdominaux, des dorsaux et des membres inférieurs sont également non-négligeables. Veillez à les inclure dans votre programme d'entraînement.*
- *Référez-vous à des spécialistes de l'entraînement physique pour vous assurer un développement optimal.*

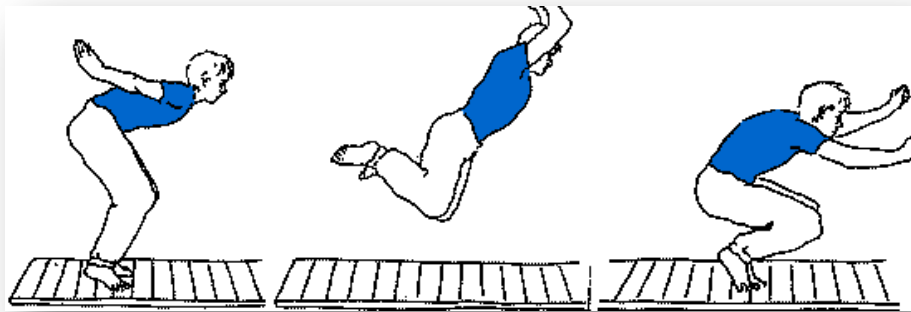
Compilation des données :

- **utilisez le document Excel SQA**
- **utilisez la VIRGULE (,) et non le POINT (.)**
- **utilisez seulement le système métrique**
- **Exécutez les tests dans l'ordre décrit ci-dessous. Les évaluations de l'endurance de puissance et de vitesse aérobie maximale sont à la fin et ceux de vitesse et d'agilité lorsque le corps est bien éveillé.**

1) Saut horizontal - 3 essais

Matériel :

- ruban-cache (masking tape)
- ruban à mesurer en système métrique (m, cm) posé au sol
- tige de 1m (pour aider la prise de mesure finale si l'athlète atterrit loin du ruban à mesurer)



3 sauts : Deux jambes – jambe droite – jambe gauche

- L'extrémité du bout des pieds ne dépasse pas la ligne tracée au ruban adhésif
 - 2 jambes : les deux pieds complets au sol, l'athlète saute le plus loin possible en avant de lui. Prendre la mesure (en centimètre) de la ligne au talon le plus près de la ligne (s'il y a chute, c'est le point le plus près de la ligne de départ qui compte)
- Les mesures se prennent sur le sol.
- Évaluation de la technique : l'évaluateur note sur 5 la technique d'exécution du saut.
 - 1 : n'atterris pas sur les deux jambes
 - 2 : atterris sur les deux jambes / sans coordination
 - 3 : atterris sur les deux jambes sans amplitude
 - 4 : atterris sur les deux jambes, utilise les bras, avec un peu d'amplitude et de puissance.
 - 5 : atterris sur les deux jambes, utilise les bras et es jambes avec amplitude et puissance maximale.

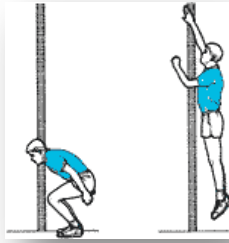
Évalue la capacité de l'athlète à développer une puissance explosive des membres inférieurs.

Détermine s'il y a un déséquilibre musculaire entre ses 2 jambes.

2) Saut vertical – 3 essais

Matériel :

- ruban-cache (masking tape)
- ruban à mesurer en système métrique (m, cm) posé au mur
- Usage de craie peut faciliter la prise de résultat



3 sauts : Deux jambes – jambe droite – jambe gauche

- Avoir un espace suffisamment haut pour permettre à l'athlète de sauter le plus haut possible.
- Le ruban à mesurer est collé verticalement au mur, suffisamment long pour prendre les sauts des plus grands. (Jusqu'à 3,5 m ou plus)
- 1^{ère} mesure : l'athlète se place de côté au mur. Avec son bras le plus prêt du mur il va toucher le plus haut possible sans décoller les pieds du sol. La mesure se prend au bout des doigts.
- 2^e mesure : l'athlète va toucher le plus haut possible en sautant verticalement.
- Répéter 2 jambes, jambe droite et jambe gauche.
- Les mesures se prennent au mur.
- Noter l'évaluation de la technique :
 - 1 : saut sans alignement corporel, ni élan
 - 2 : saut sans alignement corporel, un peu d'élan, sans coordination des bras
 - 3 : saut avec alignement correct et utilisation minimale des bras, légère amplitude
 - 4 : saut avec bon alignement, utilisation des bras, bonne utilisation de l'amplitude corporelle et de puissance.
 - 5 : saut avec excellent alignement, bonne utilisation des bras, excellente amplitude et puissance corporelle.

Évalue la capacité de l'athlète à développer une puissance explosive verticale des membres inférieurs.

Détermine s'il y a un déséquilibre musculaire entre ses 2 jambes.

3) Course d'agilité 5-10-5

Matériel :

- ruban-cache (masking tape)
 - ruban à mesurer en système métrique (m, cm) posé au mur
 - cônes
 - chronomètre manuel
-
- Mesurer une distance totale de 10 mètres avec une ligne tracée au ruban à 0m, 5m et 10m.

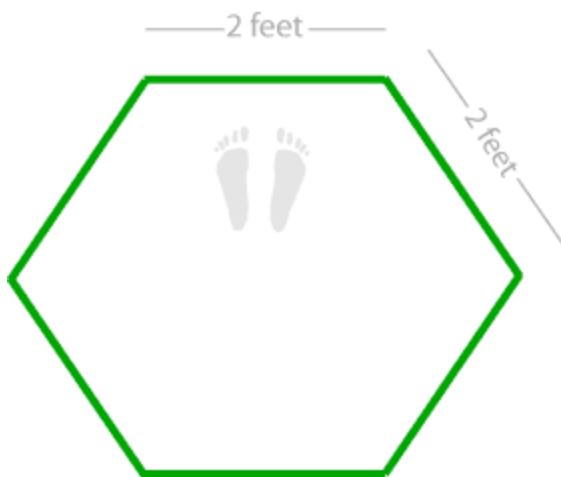
- L'athlète se place debout au centre, à la ligne de 5m à côté de l'évaluateur, les pieds ne dépassant pas la ligne au sol.
- Le chrono démarre au mouvement de l'athlète
- L'athlète doit toucher la ligne de 10 m avec son pied droit, se retourner et aller toucher la ligne à 0 m avec son pied gauche, et revenir au centre (ligne de 5m) le plus rapidement possible.
- La ligne de 5 m est la ligne de départ et d'arrivée.
- Le chrono s'arrête lorsque l'athlète croise la ligne de départ/arrivée.

Évalue la capacité de l'athlète à développer la puissance avec une emphase sur la vitesse : rapidité motrice de changement de direction.

4) Hexagone - 2 essais

Matériel :

- ruban-cache (masking tape)
- chronomètre manuel
- Observateurs et avertisseurs
- Ruban à mesurer (2 pieds = 61 centimètres)



- Tracer des hexagones au sol avec le ruban à masquer.
- Faire 2 tours d'hexagone un dans le sens des aiguilles d'une montre, l'autre dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, sans arrêter le chronomètre.
- Le départ se fait de l'intérieur de l'hexagone et se termine à l'intérieur.
- Gardez le meilleur temps, le résultat se note en seconde et dixième de seconde.

N.B : L'athlète perd son essai s'il touche à la ligne

Évalue l'agilité bipodale et unipodale des membres inférieurs, la vitesse, la précision du geste et la capacité de répéter plusieurs sauts réactifs.

5) Souplesse

Hanches :

- Objectif : Amener le genou serré sur la poitrine à l'aide des mains. Maintenir l'autre jambe tendue au sol. Jambe droite et gauche.



1. Départ: allongé plat dos, un genou sur la poitrine la jambe opposée est tendue et doit resté tendu sur le solé
 - Résultat :
 1. contact cuisse-ventre
 2. Contact 1/3 de cuisse sur le ventre, l'autre jambe décolle du sol
 3. Pas de contact cuisse-ventre

Dos et Isquio jambier

1. Objectif : Enrouler passivement le dos vers l'avant, tête relâchée
2. Départ: debout les 2 jambes parallèles, genoux droits et reste tendus
 - Résultat :
 1. Les mains se posent au sol
 2. Les ongles effleurent le sol
 3. Pas de contact avec le sol



6) Proprioception - Équilibre

Matériel :

- chronomètre manuel
 - Observateurs et avertisseurs
-
- Étape 1 : L'athlète se place debout sur une jambe, la plante du pied de la jambe qui ne touche pas le sol est sur le mollet de celle qui est au sol. Il fixe un point immobile devant lui.
 - Lorsque l'athlète a une bonne position, l'entraîneur commence le chrono, calculez 30 sec. Réussite ou échec.

- Étape 2 : Idem à l'étape un, cette fois-ci, les yeux fermés. Réussite ou échec.
- Étape 3 : Idem à l'étape 2, cette fois-ci l'athlète penche sa tête latéralement, de chaque côté. Pendant 30 sec. Réussite ou échec.



7) La Boite - 20cm (30sec)

Matériel :

- boîte de 20 cm de hauteur, 30 cm de largeur, 45 cm de longueur
 - chronomètre manuel
 - personne qui calcule les sauts
 - ça aide d'avoir une personne de chaque côté de la boîte qui la stabilise avec leurs pieds.
 - Un entraîneur responsable de la sécurité, qui surveille l'athlète au cas où il perd pied.
- L'athlète doit effectuer un maximum de sauts latéral par-dessus la boîte en atterrissant sur le sommet à chaque fois. Les pieds doivent toujours travailler de manière simultanée.
 - Vous devez calculer le nombre total de touches sur le dessus de la boîte.
 - Le départ se fait du côté gauche de la boîte.

Évalue la capacité de l'athlète à développer la puissance latérale explosive, la coordination et sa résistance à l'effort explosif continu (endurance de puissance).

6) Navette – 20 m – léger-boucher

Matériel :

- Enregistrement sonore du Test
- Délimiter une distance de 20m
- chronomètre manuel
- Observateurs et avertisseurs

- L'athlète doit suivre le rythme du signal sonore en atteignant la ligne de 20 m au signal.
- L'athlète aura droit à 2 avertissements avant l'élimination.

Évalue la vitesse aérobie maximale (VAM) et la puissance aérobie (PAM) maximale (VO₂ max).