
Tests physiques comptant pour les qualifications des avenirs lors de la sélection régionale – obligatoire

INFORMATIONS PRATIQUES

- Public : 10/11 ans NATIONALE B qualifié(e)s au championnat régional individuels de janvier 2021
- Lieu : Centre Sportif Jean-Louis MOULIN, rue Montespan à EVRY-COURCOURONNE
- Date : **Dimanche 28 novembre 2021**
- Horaires pour les Nationales 11 ans : De 9h00 à 11h30
- Horaires pour les Nationales 10 ans : De 10h30 à 13h15
- Accompagnateurs : Par club, un juge qui officiera en tant qu'évaluateur et un entraîneur qui accompagnera la/les gymnaste(s) par catégorie. Prévoir donc, pour les clubs qui auront des gymnastes engagés en 10 ans et des 11 ans, deux entraîneurs.
- Trousseau des gymnastes : Se munir de sa propre corde, d'une paire de baskets de sport, d'une paire de claquette, d'une gourde, d'une tenue d'entraînement et d'un masque.

INFORMATIONS SANITAIRES

- Pass sanitaire valide obligatoire pour toutes les personnes âgées de plus de 12 ans et 2 mois
- Respecter le sens de circulation demandé dans l'enceinte sportive
- Respecter les mesures de distanciation
- Manger et boire assis afin d'éviter les déplacements sans masque
- Application de gel hydroalcoolique à l'entrée et à la sortie du gymnase
- Respecter les zones d'échauffement par club (un plan sera affiché le jour J)
- Pour les gymnastes :
 - Circulation en masque et en claquette dans le gymnase (hors praticable)
- Pour les juges et entraîneurs :
 - Port du masque obligatoire dans l'ensemble de l'installation sportive
- Pour le public et les familles :
 - Entrée interdite dans l'enceinte sportive
 - Engagement des familles de ne pas amener leur enfant en cas de signes de COVID

PROGRAMME

▪ Horaires détaillés :

	NATIONALES 11 ANS	NATIONALES 10 ANS
9h00 – 9h15	Accueil des gymnastes nationales 11 ans	
9h15 – 9h30	Mise en route, échauffement articulaire	
9h30 – 9h55	Denisiuk + Flamingo + Course + Mensurations	
9h55 – 10h20	Etirement, échauffement corporel	
10h20 – 11h00	Tests physiques	Accueil des gymnastes nationales 10 ans à 10h45
11h00 – 11h15	Bilan	Mise en route, échauffement articulaire
11h15 – 11h35		Denisiuk + Flamingo + Course + Mensurations
11h35 – 12h00		Etirement, échauffement corporel
12h00 – 12h45		Tests physiques
12h45 – 13h00		Bilan

▪ Déroulé de la matinée pour chacun des groupes d'âge :

En arrivant, les gymnastes seront accueillies à l'entrée du gymnase et devront renseigner leur nom, prénom et club d'appartenance avant d'être conduite aux vestiaires.

Nous introduirons les tests par une courte présentation du déroulé de la matinée à l'ensemble des entraîneurs et gymnastes.

Une feuille d'évaluation sera distribuée à chacune des gymnastes après l'échauffement pour que les évaluateurs puissent y renseigner les performances des gymnastes d'un atelier à l'autre. Chaque gymnaste devra donc présenter sa feuille d'évaluation aux évaluateurs/juges de l'atelier avant de le commencer.

Chacun des ateliers sera balisé et installé avant l'arrivée des gymnastes. Les évaluateurs/juges seront répartis sur des ateliers et en assureront le bon déroulement.

La matinée se déroulera en 2 phases :

Dans un premier temps, chaque gymnaste, sous la responsabilité de son entraîneur, disposera de 15min pour se mettre en route et s'échauffer les articulations. Après quoi, les gymnastes seront divisées en 2 groupes équitables. Puis pendant environ 10 min le premier groupe fera les tests morphologiques et le flamingo tant dis que le second effectuera les tests de vitesse (course de 20m et denisiuk). Puis inversement.

Dans un deuxième temps, les gymnastes disposeront de 20min pour approfondir l'échauffement corporelle et s'étirer. Puis pendant 45min les gymnastes effectueront le reste des tests physiques (dynamique et souplesse). Les gymnastes seront réparties sur les 8 ateliers. Une fois un atelier terminé et la fiche d'évaluation renseignée par l'évaluateur/juge, elles pourront changer d'atelier. La circulation des gymnastes d'un atelier à l'autre se fera dans le sens des aiguilles d'une montre.

Une fois l'ensemble des tests terminés, les feuilles d'évaluation seront récupérées par la responsable des juges à la fin de la matinée.

Un court bilan sera effectué à l'ensemble des gymnastes avant qu'elles puissent partir.

▪ **Rappel des protocoles des tests physiques « dynamique » :**

Test	Protocole	Notation
Détentes saut en longueur (Pieds nus)	Mettre les pieds au bord de la ligne (écartement : largeur du bassin). Sauter le plus loin possible. Mesurer la distance entre la ligne d'appel et le point de réception le plus proche de cette ligne. Pour être comptabilisé, le saut doit être stabilisé (sursaut et pose des mains non autorisés) ; dans le cas contraire, il ne doit pas être mesuré mais l'essai est validé. Possibilité de réaliser 3 essais.	Noter la meilleure performance mesurée en cm
Sautillés à la corde (Pieds nus)	Effectuer le maximum de sautillés en 30 secondes. Si la gymnaste se prend les pieds dans la corde, ne pas comptabiliser le sautillé. Démarrer le chronomètre quand la gymnaste entre en action.	Noter le nombre de sautillés réalisés en 30 secondes
Gainage (avec ballon) (Pieds nus)	Position de départ : La gymnaste se met en position de « pompe » sur les coudes (face au sol). Les épaules doivent être à l'aplomb de la ligne des coudes. Les chevilles sont en appui (au niveau de la malléole) sur un ballon de basket bien gonflé, pieds non crochétés sur le ballon, jambes tendues et serrées, pieds en 6ème, corps gainé (en ayant soin d'effacer la courbure lombaire). Quand la gymnaste est bien placée, le chronomètre se déclenche. Il faut tenir un maximum de 30 secondes. Si la gymnaste ne parvient pas à se positionner correctement et rapidement, le résultat est égal à 0. Dès que la position est dégradée (flexion des jambes, relâchement de la position, cambrure...) le chronomètre est arrêté.	Noter le temps de maintien en secondes.
Denisiuk (Pieds nus)	Départ pieds écartés à la largeur du bassin, jambes demi fléchies, mains sur les genoux. Le test se réalise pieds nus ou en baskets. Lancement du chronomètre quand le premier pied décolle. Arrêt du chronomètre quand le corps (quel que soit la partie) passe la ligne d'arrivée. Course, avec roulade sur le tapis (à 7m50), jusqu'au plot A (à 15m). Faire le tour en course en déplacement vers l'avant du plot A. Course jusqu'au plot B (à 20m). Contourner le plot B (1/2 tour) en course vers l'avant. Se déplacer avec 4 appuis au sol du plot B jusqu'au plot A. Faire le tour en course vers l'avant du plot A. Course avec roulade sur le tapis jusqu'à la ligne d'arrivée (idem départ). Un évaluateur contrôle le parcours, l'autre chronomètre : ils sont placés près de la ligne de départ/arrivée.	Noter le temps en centièmes de seconde.
Course de 20m (En baskets)	Départ pieds écartés à la largeur du bassin, jambes demi fléchies, mains sur les genoux. Lancement du chronomètre quand le premier pied décolle. Arrêt du chronomètre quand le corps (quel que soit la partie) passe la ligne d'arrivée. Le chronométreur sera placé perpendiculairement à la ligne d'arrivée. Mettre un repère à 20 m pour l'arrêt du chronomètre mais matérialiser réellement l'arrivée à 25 m pour éviter que les gymnastes ralentissent avant la distance à effectuer. Un évaluateur contrôle le parcours (placé près de la ligne de départ), l'autre chronomètre (placé près de la ligne d'arrivée).	Noter le temps en centièmes de seconde.

▪ **Rappel des protocoles des tests physiques de « souplesse » :**

Test	Protocole	Notation
Écarts antéro postérieurs	Effectuer un grand écart dans le plan antéropostérieur. Le placement est très important dans ce test : le bassin et les épaules de face, jambes tendues, bras latéraux et buste redressé... Si la gymnaste ne touche pas le sol, mesurer la distance entre le pubis et le sol en « cms - ». Si la gymnaste présente de bonnes qualités de souplesse, elle pourra tenter le test en surélevé. 3 évaluateurs sont indispensables pour les écarts surélevés. Le premier reste derrière la gymnaste en lui maintenant le bassin en place si nécessaire, le second soulève la jambe avant en l'aidant à maintenir l'articulation de la hanche au sol et le troisième prend la mesure. Le pubis doit toucher le sol.	Mesurer la distance (verticale) entre le sol et le talon (partie la plus basse), et indiquer la mesure en « cm + ». Plus que le grand écart en « cm + » (surélevé), moins que le grand écart en « cm - ».

Ecart facial	Effectuer un grand écart facial. Le placement est très important dans ce test : les pieds, les genoux et le bassin doivent être alignés. La poitrine est posée au sol. Les jambes sont tendues. Si la gymnaste n'arrive pas à tendre ses jambes, il faut veiller à l'alignement des genoux et du bassin. 2 évaluateurs sont indispensables Si la gymnaste ne touche pas le sol, mesurer la distance (verticale) entre le pubis et le sol en « cm - ». Si la gymnaste présente de bonnes qualités de souplesse, elle pourra tenter le test en surélevé. Le premier reste derrière la gymnaste en lui maintenant le bassin en place si nécessaire, et soulève la jambe choisie par la gymnaste et le second prend la mesure. Le pubis doit toucher le sol.	Mesurer la distance (verticale) entre le sol et le talon (partie la plus basse), et indiquer la mesure en «cm + ». Plus que le grand écart en « cm + » (surélevé), moins que le grand écart en « cm - »
Fermeture tronc-jambes	Placer les orteils au bord de la caisse. Descendre le plus bas possible en maintenant les jambes tendues. Mesurer la distance entre le haut de la caisse et le majeur de la main la plus haute. Le premier évaluateur est derrière la gymnaste, pour veiller à l'extension des genoux et à la verticalité des jambes, le second prend la mesure.	Noter la performance mesurée en cm. En « cm – » si la gymnaste ne touche pas le sol.
Pont	Effectuer un pont. Tendre les bras (écartement : largeur épaules), les poignets placés sur une ligne matérialisée. Les jambes sont tendues et serrées. 2 évaluateurs sont indispensables : le premier se place devant la poitrine de la gymnaste et la manipule avec prudence afin qu'elle développe sa souplesse, le second contrôle si la gymnaste a les jambes tendues et les pieds serrés, et prend la mesure de la distance entre l'aplomb des poignets (ligne) et les talons (partie la plus proche des poignets).	Noter la performance mesurée en cm.
Epaules	Assise, jambes tendues et serrées, dos droit. Tenir une corde, bras tendus, passer d'avant vers l'arrière et revenir vers l'avant. Les deux épaules doivent se « déboîter » en même temps et la gymnaste doit rester dans la position verticale, de face.	Noter la distance intérieure entre les 2 mains, mesurée en cm.
Pointes de pieds	Assise, jambes tendues et serrées, pointes allongées en 6ème. Mesurer la distance entre le gros orteil (partie la plus basse) et le sol du pied le moins souple. En cas d'hyper extension des genoux, soustraire la distance entre le talon et le sol à la distance pouce-sol.	Noter la performance mesurée en cm et mm

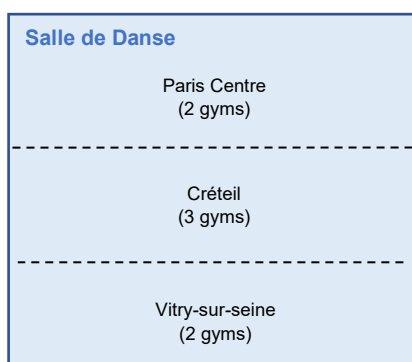
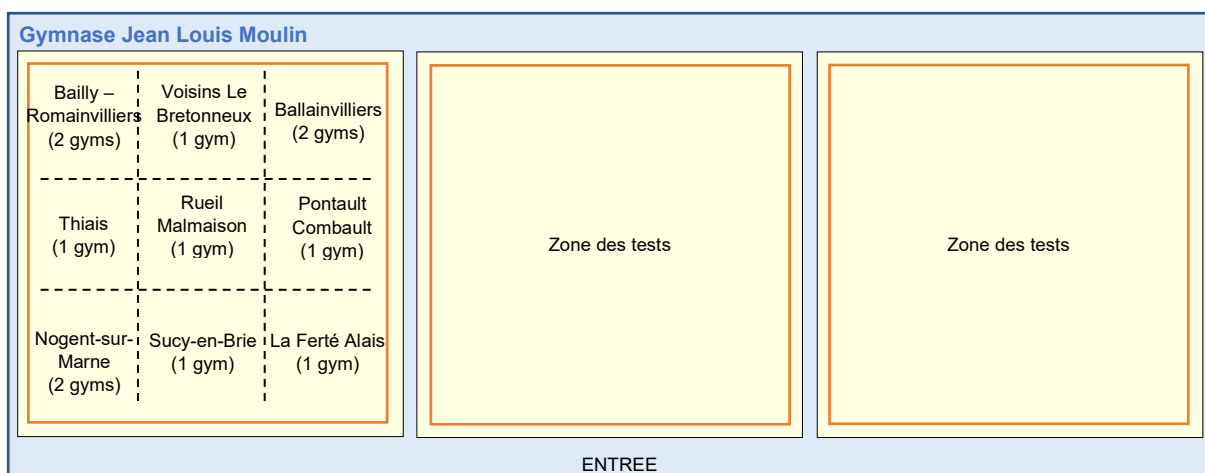
JUGEMENT

- Responsable des juges/évaluateurs : Laetitia Sauzede
- Réunion des juges/évaluateurs : De 9h00 à 9h30
- Répartition des juges/évaluateurs :

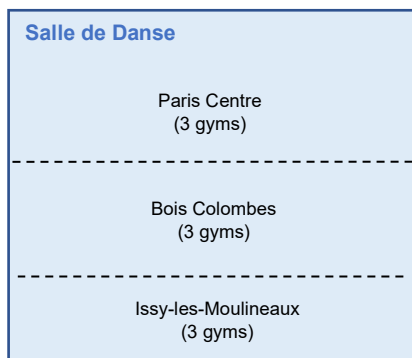
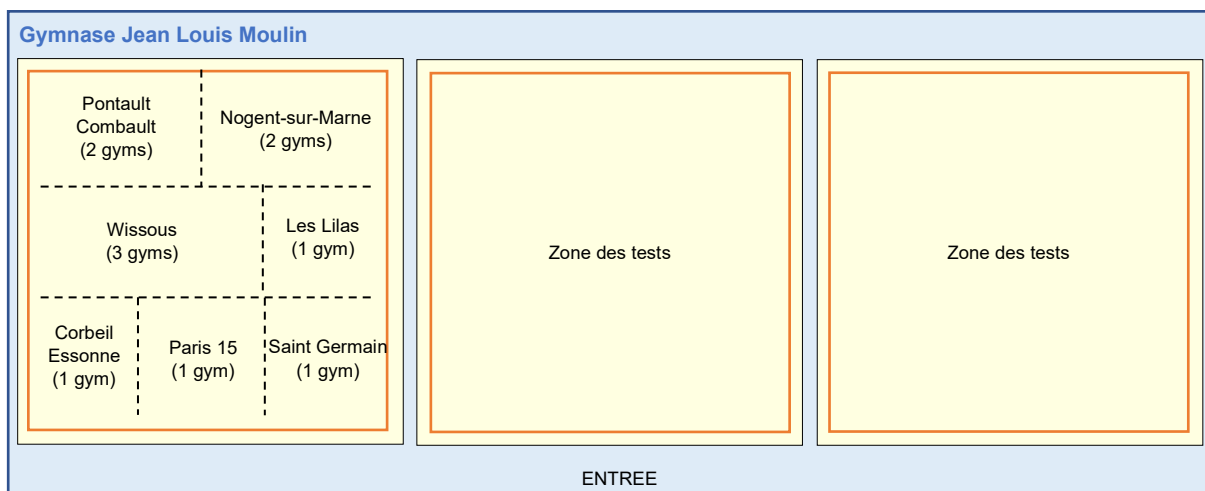
		EVALUATEUR/JUGE NATIONALES 11 ANS	EVALUATEUR/JUGE NATIONALES 10 ANS
TESTS PARTIE 1	Course de 20m	1 Intervenant (+ 2 évaluateurs à déterminer en réunion de juge)	(+ 2 évaluateurs à déterminer en réunion de juge)
	Mensurations	2 intervenantes	2 intervenantes
	Denisiuk	(+ 2 évaluateurs à déterminer en réunion de juge)	1 Intervenant (+ 2 évaluateurs à déterminer en réunion de juge)
TESTS PARTIE 2	Détentes saut en longueur	Bailly-Romainvilliers Voisins Le Bretonneux	Rueil Malmaison Issy-les-Moulineaux
	Sautillés à la corde	Ballainvilliers Thiais Saint Germain les Arpajon	Pontault-Combault Paris 15 Wissous
	Gainage (avec ballon)	Rueil Malmaison Pontault-Combault	Créteil Bois-Colombes
	Ecarts antéro postérieurs	Créteil Intervenant 1 Nogent-sur-Marne	Les Lilas Vitry-sur-Seine Intervenant 2
	Ecart facial	Sucy-en-Brie Corbeil Essonnes	Bailly-Romainvilliers Nogent-sur-Marne
	Fermeture tronc-jambes	La Ferté Alais Paris Centre	Voisins Le Bretonneux Sucy-en-Brie
	Pont	Intervenant 2 Issy-les-Moulineaux Paris 15	Intervenant 1 Ballainvilliers Corbeil Essonnes
	Epaules	Bois-Colombes Les Lilas	Thiais La Ferté Alais
	Pointes de pieds	Vitry-sur-Seine Wissous	Saint Germain les Arpajon Paris Centre

ORGANISATION

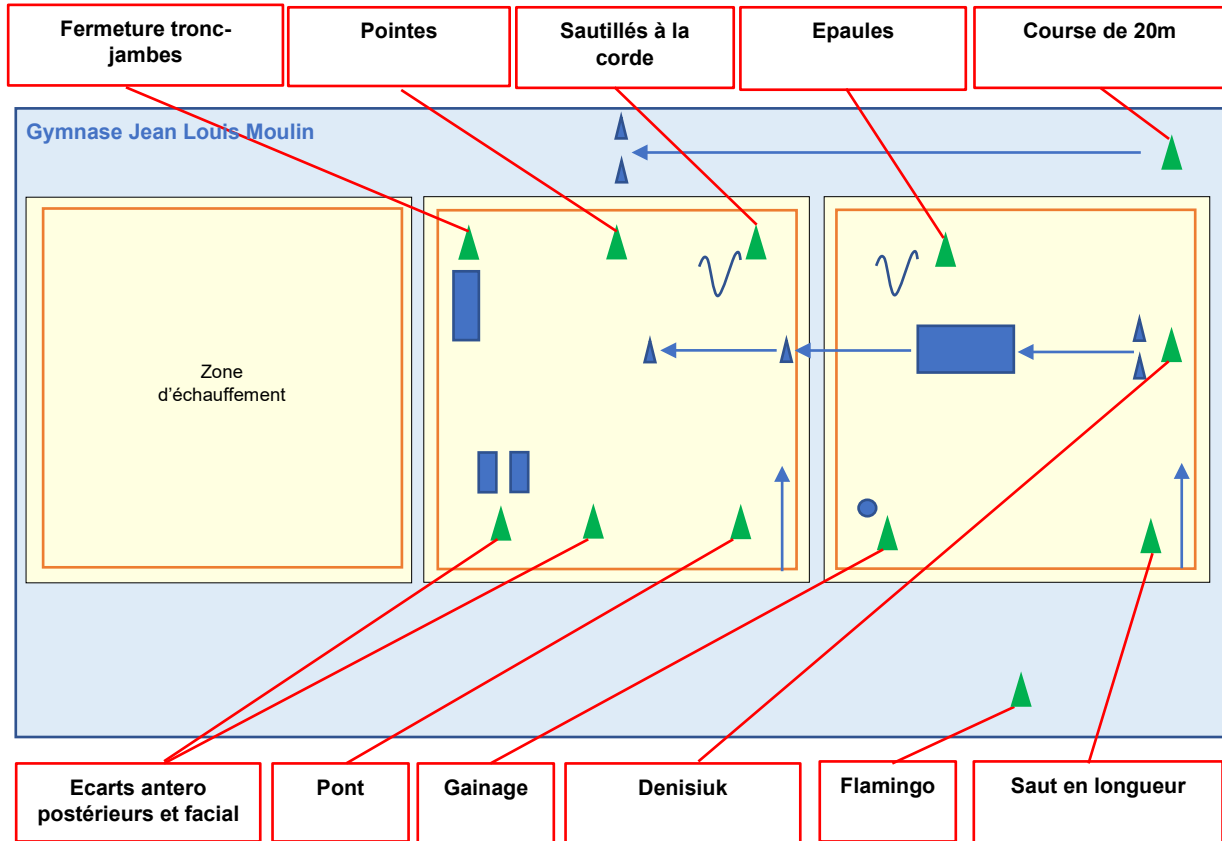
▪ Zone d'échauffement pour les 11 ans



▪ Zone d'échauffement pour les 10 ans



▪ **Zone de test**



+ Salle médicale pour les mensurations