

3 DECEMBRE 2025 / DE 13H00 À 16H30

TESTS PHYSIQUES

CENTRE SPORTIF JEAN LOUIS MOULIN, ÉVRY-COURCOURONNES



COMITÉ
RÉGIONAL
ÎLE-DE-FRANCE



Tests Physiques – Nationale 10/11 ans – Mercredi 3 Décembre 2025

📍 *Centre Sportif Jean-Louis Moulin*

Rue Montespan

91000 Évry-Courcouronnes

🕒 De 13h00 à 16h30

Encadrement & présence obligatoire

Chaque club doit fournir :

- 1 **juge** qui officiera **pendant toute la durée des tests** (Groupes A et B).

Matériel & équipement des gymnastes

Chaque gymnaste doit apporter :

- Sa propre corde,
- Baskets de sport,
- Claquettes,
- Gourde,
- Tenue d'entraînement

Consignes de circulation et de tenue

Pour les gymnastes :

- Circulation **uniquement en claquettes** dans le gymnase (**hors praticable**).

Pour les juges et entraîneurs :

- Survêtement obligatoire.
- Talons interdits.
- Sur les aires de test : **claquettes ou chaussettes uniquement**.

Pour le public et les familles :

- Les **parents ne sont pas admis** pendant :
 - Les tests physiques,
 - La **réunion des évaluateurs**.

DOSSIER TESTS PHYSIQUES NAT 10 – 11 ANS

 Programme des Tests – Nationales 10/11 ans

Horaire	Évènement
13h00	 Ouverture des portes
13h30	 Réunion des évaluateurs
	 Échauffement du Groupe A — Salle de danse
14h00	 Tests physiques – Groupe A
14h30	 Échauffement du Groupe B — Salle de danse
15h00	 Fin des tests du Groupe A & Bilan
15h30	 Tests physiques – Groupe B
16h30	 Fin des tests du Groupe B & Bilan

 Répartition des Clubs – Tests Nationales 10/11 ans

Groupe A (13h30)	Groupe B (14h30)
★ Saint-Germain Les Arpajon	★ Élancourt
★ Antony	★ Val Europe
★ La Ferté Maise	★ Rueil
★ Sucy-en-Brie	★ Franconville
★ Issy	★ Cergy-Pontoise
★ Paris Centre	
★ Les Demoiselles des Lilas	

 Section – Jugement & Évaluateurs

 Responsable des juges / évaluateurs

- **Laetitia Sauzède**
Responsable de l'organisation, de la coordination et de la récupération des feuilles d'évaluation.

 Réunion des juges / évaluateurs: 13h30

Objectifs :

- Présentation des ateliers
- Mise au point des critères de notation
- Répartition finale des postes
- Rappel des consignes de sécurité et de circulation

DOSSIER TESTS PHYSIQUES NAT 10 – 11 ANS

 **Tableau – Répartition des juges / évaluateurs par atelier**

Atelier / Test	Juge / Évaluateur assigné
★ Détentes – Saut en longueur	Franconville
★ Sautillés à la corde	Antony GR – Cergy
★ Course – 20 m	Ferté Maisse – Rueil
★ Écarts antéro-postérieurs	Membre CRIFGYM
★ Écart facial	Sucy - Lilas
★ Fermeture tronc-jambes	Elancourt - Val Europe
★ Pont	Membre CRIFGYM – Saint Germain Arpajon
★ Épaules	Paris Centre
★ Pointes de pieds	Issy



Déroulé pour chaque groupe – Tests Nationales 10/11 ans

1. Accueil des gymnastes

- À leur arrivée, les gymnastes sont accueillies à l'entrée du gymnase.
- Elles renseignent leur nom, prénom et club avant d'être dirigées vers les vestiaires.

2. Présentation générale

- Une présentation du déroulement de l'après-midi est faite à l'ensemble des entraîneurs et gymnastes.
- Les étapes, règles et attentes sont expliquées.

3. Feuille d'évaluation individuelle

- Chaque gymnaste reçoit une feuille d'évaluation du CRIFGYM.
- Elle doit être présentée à chaque évaluateur avant le début d'un atelier.

4. Déroulement des ateliers

- Les ateliers sont installés et balisés à l'avance.
- Les évaluateurs/juges assurent le bon déroulement de chaque atelier.

5. Collecte des feuilles d'évaluation

- En fin de passage, les feuilles d'évaluation sont remises à la responsable des juges.

6. Bilan et fin de séance

- Un court bilan collectif est présenté aux gymnastes.
- Elles peuvent ensuite repartir avec leur entraîneur.

DOSSIER TESTS PHYSIQUES NAT 10 – 11 ANS

Annexe : Rappel du protocole des tests physiques

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
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.

Test	Protocole	Notation
Ecart 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