



## FICHES « CONSEILS » POUR LE CADRE TECHNIQUE

### Sur l'évaluation de la Préparation Physique

#### 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degrés

Septembre 2012

FFTB

### FICHE CONSEILS

1 <sup>er</sup> et 2 <sup>ème</sup> degrés PREPARATION PHYSIQUE	
<b>Objectif général</b> développer des qualités physiques de base	Force Souplesse Coordination
<b>Mise en œuvre</b> Séances courtes de 15 à 20 min	Périodicité : 2 à 3 fois par semaine Progression par l'augmentation du nombre de séries et/ou de répétitions
<b>Evaluation et outils</b> 1-Test de départ / référence : → carnet de suivi de l'élève 2-Tests formatifs / évaluation continue : → carnet de bord de l'enseignant dans le club (outil personnel) 3-Test final / bilan et résultat d'un niveau d'acquisition → carnet de suivi de l'élève	<u>Les moyens d'évaluation :</u> - Chronomètre - Ruban mètre - Critères de placement

#### N°1- Grand écart latéral D et G

Finalité	Les jambes forment un angle de 180°
Mesure en cm	Espace entre l'aine de la jambe arrière et sol.
Placement	Respect des consignes techniques <input type="checkbox"/> Maintien du buste droit / regard devant / épaules basses <input type="checkbox"/> Bassin aligné avec les jambes - Jambes tendues dans l'axe avant : en dehors arrière : coup de pied au sol <input type="checkbox"/> Pieds pointés <input type="checkbox"/> Bras tendus sur les côtés

Placement étapes d'acquisition	Appui sur les mains de chaque côté du bassin
Progression	Distance inférieure à l'évaluation précédente : -Rapprochement du sol

## N°2- Grand écart facial

Finalité	Les jambes forment un angle de 180°
Mesure en cm	Espace entre fessiers et sol.
Placement	Respect des consignes techniques <input type="checkbox"/> Maintien du buste droit / regard devant / épaules basses <input type="checkbox"/> Bassin aligné avec les jambes tendues dans l'axe en dehors / coup de pied vers plafond <input type="checkbox"/> Pieds pointés <input type="checkbox"/> Bras tendus sur les côtés

Placement étapes d'acquisition	Appui sur les coudes
Progression	Distance inférieure à l'évaluation précédente : - Rapprochement du sol

## N°3- Fermeture Tronc - Jambes

Finalité	Mains à plat au sol (ou derrière les chevilles) en fermeture Tronc-jambes
Critère	Placement des mains par rapport au sol.
Placement	Respect des consignes techniques <input type="checkbox"/> Maintien du buste en fermeture <input type="checkbox"/> Antéversion du bassin <input type="checkbox"/> Mains à plat au sol ou derrière cheville <input type="checkbox"/> Jambes dans l'axe vertical et tendues <input type="checkbox"/> Talons serrés au sol

Placement étapes d'acquisition	Placement des mains par rapport au sol : rapprochement du sol
Progression	Distance inférieure à l'évaluation précédente - En cours d'acquisition : doigts au sol - Non Acquis : pas de contact avec le sol

## N°4- Extension dorsale

Finalité	Avoir la tête le plus près des fessiers
Mesure en cm	Distance entre le menton et le mur
Placement	Respect des consignes techniques <input type="checkbox"/> Tête en extension <input type="checkbox"/> Maintien du buste en extension - thorax collé au mur <input type="checkbox"/> Bassin collé au sol <input type="checkbox"/> Bras tendus- épaules basses <input type="checkbox"/> Jambes tendues largeur bassin – pieds pointés

Progression	Distance supérieure à l'évaluation précédente : - Rapprochement du bassin vers le mur - Eloignement du menton par rapport au mur - Le contact du buste avec le mur progresse vers le bas : épaules, poitrine, thorax
-------------	---

## N°5- Ouverture épaules (exercices par 2)

Finalité	Avoir le bâton le plus loin du sol
Mesure en cm	Distance entre le sol et le bâton
Placement	Respect des consignes techniques <input type="checkbox"/> Front en contact avec le sol <input type="checkbox"/> Buste et bassin au sol <input type="checkbox"/> Maintien des bras surélevés : antéimpulsion épaules avec partenaire <input type="checkbox"/> Bras tendus- prise bâton largeur épaules <input type="checkbox"/> Jambes tendues et serrées – pieds pointés

Progression	Distance supérieure à l'évaluation précédente -Eloignement du bâton par rapport au sol
-------------	---

### N°6- Pont contre le mur

Finalité	Avoir la poitrine en contact avec le mur
Mesure en cm	distance entre le mur et les épaules
Placement	Respect des consignes techniques <input type="checkbox"/> Mains, épaules, tête, poitrine alignées verticalement <input type="checkbox"/> Maintien de la poitrine contre le mur <input type="checkbox"/> Jambes serrées et tendues

Placement étapes d'acquisition	Evolution sur la position des bras et des jambes : -Pliés au départ Attention : la mesure ne peut se faire qu'avec les bras tendus
Progression	Distance inférieure à l'évaluation précédente : - Rapprochement des épaules vers le mur

### N°7 - Gainage dorsal et N°8- Gainage ventral

Finalité	Maintenir pendant un temps donné le placement
Mesure en temps	Placement reste statique sans modification de placement pendant 20 sec
Placement	Respect des consignes techniques <input type="checkbox"/> Alignement tête, buste, bassin, jambes <input type="checkbox"/> Maintien de la posture pendant 20 sec <input type="checkbox"/> Jambes serrées et tendues – pieds pointés (pour dorsal) et flexes en appui sur orteils (pour ventral) <input type="checkbox"/> appui au choix : sur les mains/bras tendus ou sur les coudes

Progression	-La tonicité/force est supérieure -L'alignement du corps est plus net (précis) -La durée augmente
-------------	---

### N°9- Placement dos en appui sur les mains

Finalité	Placement dos avec repoussé épaules : éducatif ATR
Appréciation placement	Respect des consignes techniques sans contrainte de temps
Placement	Respect des consignes techniques <input type="checkbox"/> Alignement vertical = mains, épaules, tête, bassin et dos <input type="checkbox"/> Repoussé épaules <input type="checkbox"/> Jambes fléchies, serrées <input type="checkbox"/> Appui sur les mains/bras tendus

Progression	- La tonicité/force est supérieure - Contrôle/Maintien plus long
-------------	---

### N°10- Sauts groupés

Finalité	Savoir enchaîner 3 à 5 sauts pour améliorer la force/détente.
Appréciation placement	Respect des consignes techniques et du nombre minimum de répétitions : 3 sauts avec possibilité d'alterner de 2 percussions à chaque fois.
Placement	Respect des consignes techniques <input type="checkbox"/> Enchaînement de sauts 3 à 5 sauts alternés avec 2 percussions <input type="checkbox"/> Buste droit <input type="checkbox"/> Jambes pliées et serrées – genoux hauteur hanches minimum

Progression	- La force/détente est plus grande - La vitesse d'exécution est supérieure - Les genoux sont placés plus près de la poitrine
-------------	--