



Fiches « Conseils pour le cadre technique »

Sur l'évaluation de la préparation physique

1^{er} et 2^{ème} Degré

1^{er} et 2^{ème} Degré	
Préparation Physique	
Objectif général Développer des qualités physiques de base	Force ----- Souplesse ----- Coordination
Mise en œuvre 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
Evaluation et Outils 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 finale / 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'aîne 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 étape 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	<p>Respect des consignes techniques</p> <p><input type="checkbox"/> Maintien du buste droit / regard devant / épaules basses</p> <p><input type="checkbox"/> Bassin aligné avec les jambes</p> <p>Tendues dans l'axe</p> <p>En dehors / coup de pied vers le plafond</p> <p><input type="checkbox"/> Pieds pointés</p> <p><input type="checkbox"/> Bras tendus sur les côtés</p>

Placement étape d'acquisition	Appui sur les coudes
Progression	<p>Distance inférieure à l'évaluation précédente :</p> <p>Rapprochement du sol</p>

N° 3 - Fermeture Tronc - Jambes

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

Placement étape d'acquisition	<p>Placement des mains par rapport au sol :</p> <p>Rapprochement du sol</p>
Progression	<p>Distance inférieure à l'évaluation précédente :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> <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 - Epoules basse <input type="checkbox"/> Jambes tendues largeur bassin - pieds pointés

Progression	Distance supérieure à l'évaluation précédente : <ul style="list-style-type: none"> • Rapprochement du bassin vers le mur • Eloignement du menton par rapport au mur • Le contact du buste avec le mur progresse vers le bas : époules, poitrine, thorax
-------------	--

N° 5 - Ouverture époules (exercice à 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 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Front en contact avec le sol <input type="checkbox"/> Buste et bassin au sol <input type="checkbox"/> Maintien des bras surélevés : antépulsion époules avec partenaire <input type="checkbox"/> Bras tendus – prise bâton largeur époules <input type="checkbox"/> Jambes tendues et serrées – pieds pointés

Progression	Distance supérieure à l'évaluation précédente : <ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Respect des consignes techniques</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mains, épaules, tête, poitrine alignés verticalement <input type="checkbox"/> Maintien de la poitrine contre le mur <input type="checkbox"/> Jambes serrées et tendues

Placement étape d'acquisition	<p>Evolution sur la position des bras et des jambes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pliés au départ <p>Attention : la mesure ne peut se faire qu'avec les bras tendus</p>
Progression	<p>Distance inférieure à l'évaluation précédente :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 cm	Placement reste statique sans modification de placement pendant 20 secondes
Placement	<p>Respect des consignes techniques</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Alignement tête, buste, bassin, jambes <input type="checkbox"/> Maintien de la posture pendant 20 secondes <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	<ul style="list-style-type: none"> • La tonicité / force est supérieur • 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 <ul style="list-style-type: none"> <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	<ul style="list-style-type: none"> • La tonicité / force est supérieur • 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 possibilités d'alterner de 2 percussions à chaque fois
Placement	Respect des consignes techniques <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Alignement de 3 à 5 sauts alternés de 2 percussions <input type="checkbox"/> Buste droit <input type="checkbox"/> Jambes pliées et serrées – genoux hauteur hanche minimum

Progression	<ul style="list-style-type: none"> • La force / détente est plus grande • La vitesse d'exécution est supérieure • Les genoux sont placés plus près de la poitrine
-------------	--