

Protocole de testing physique commun aux CIE

Après remplissage de la grille d'évaluation, les résultats affichés en rouge sont en corrélation avec un risque de blessure. Ils doivent donc être travaillés de manière prioritaire.

Catégorie	Item	Déroulement	Attendus
Mobilité / Souplesse	Mollets	Debout face à un mur, pieds à plat au sol, venir toucher le genou avec un écart orteil / mur > 10cm. Similaire pour les trois testings	Acquis / Non acquis
	Chaîne postérieur	Toucher les orteils en position assise, jambes tendues et serrées Similaire pour les trois testings	Acquis / Non acquis
	Adducteurs	Assis contre un mur jambes tendues, écart de jambe > 90° d'amplitude Similaire pour les trois testings	Acquis / Non acquis
	Épaules	Venir toucher ses deux mains dans son dos, une par en haut l'autre par en bas Similaire pour les trois testings	Acquis / Non acquis
	Over-head	Qualité du squat overhead pieds nus face au mur (10cm du mur). Notions d'empilement, de stabilité et de souplesse Similaire pour les testings 2 et 3	Acquis / Non acquis
Qualités aérobies	Course milieu nat.	Course en milieu naturel avec variations de dénivelé, adaptation de l'allure et de la foulée Similaire pour les testings 1 et 2	Acquis / Non acquis
	6 minutes (m)	Course sur milieu régulier et sol dur Similaire pour les testings 2 et 3	Hommes : 1600m Femmes : 1400m
	RAST 30m (s)	Enchaînement de 6 sprints de 30m avec 10s de récupération. Le score à noter est le premier obtenu. Les performances ne doivent pas diminuer de plus d'1 seconde entre les sprints.	Hommes : 4,80s Femmes : 5,10s
Équilibre et force musculaire	Shirado-ito (s)	Arrêt du test lors du troisième contact omoplates / sol	120s
	Sorensen (s)	Arrêt du test lors de la perte du maintien de l'horizontalité du buste Le ratio Shirado-ito / Sorensen doit être proche de 0,8	180s
	Squat unipodal	Maintien des empilements, absence de valgus dynamique, pied fort et gainé	Acquis / Non acquis
	Over-head	Maintien des empilements, des amplitudes et du gainage lombaire	Acquis / Non acquis
	Médecine ball	Lancer de Médecine ball en arrière, départ ballon au-dessus de la tête	Acquis / Non acquis
	Tirage rowing	Capacité à enchaîner des tirages en rowing	Acquis / Non acquis

	Tractions	Enchaînement de tractions en pronation	Acquis / Non acquis
	Épaulé puissance	Apprentissage	Acquis / Non acquis
	Front squat	Apprentissage de fronts-squats profonds	Acquis / Non acquis
	Back squat	Apprentissage de backs-squats profonds	Acquis / Non acquis
	Ischios-jambiers	Enchaînement en Nordique excentrique avec maintien de la rétroversion du bassin	Acquis / Non acquis
	Presse	Équilibre D/G en quadriceps	Acquis / Non acquis
	Leg curl	Équilibre D/G en ischios-jambiers	Acquis / Non acquis
	Tractions (nb reps)	Enchaînement de tractions en pronation	10 reps
	Épaulé puissance (nb reps)	80% du BW avec maintien de la fin du mouvement	4 reps
	Front squat (nb reps)	Profond, à 80% du BW	6 reps
	Back squat (nb reps)	Profond, à 120% du BW	6 reps
	Ischios-jambiers (nb reps)	Nordique excentrique avec maintien de la rétroversion du bassin	7 reps
	Presse	Équilibre D/G en quadriceps	Acquis / Non acquis
	Leg curl	Équilibre D/G en ischios-jambiers	Acquis / Non acquis
Habiletés / Vitesse	Technique course	Foulée, skipping, 1,2,3 hop, changements de direction...	Acquis / Non acquis
	Triple saut	Faire un triple saut DDG2P et GGD2P	Acquis / Non acquis
	Haies	Enchaînement de passage de haies hauteur genou, à 2 pieds, en rythme.	Acquis / Non acquis
	T-Test (s)	9 et 4m	Homme 10s Femme 11s
	Haies	Enchaînement de passage de haies hauteur tubérosité tibiale antérieure, à 1 pied, en rythme.	Acquis / Non acquis
	T-test (s)	9 et 4m	Homme 9s Femme 10s
Habiletés gymniques	Slack-line	Jouer sur slackline	Acquis / Non acquis
	Roulade équilibre	Faire une roulade avant suivi d'un équilibre sur les mains contre un mur	Acquis / Non acquis
	Enchaînement 1	Faire un enchaînement au sol comprenant par exemple : roue, ATR, rondade	Acquis / Non acquis
	Salto avant	Sur petit trampoline avec sortie tapis ou fosse	Acquis / Non acquis
	Trampoline	<i>Si matériel : Enchaînement de 10 chandelles à hauteur constante</i>	<i>Acquis / Non acquis</i>

	Enchaînement 2	Faire un enchaînement au sol comprenant par exemple : roue, ATR, rondade, roulade arrière, roue 1 main, ATR roulade, saut de main, salto avant, saut vertical, 360°...	Acquis / Non acquis
	Slack-line	Faire une traversée sur slackline	Acquis / Non acquis
	Enchaînement 3	Faire un enchaînement au sol comprenant par exemple : saut de l'ange roulade, ATR force, liaison rondade flip arrière, liaison saut de mail salto avant, salto arrière et rondade salto avant...	Acquis / Non acquis
	Slack-line	Faire une traversée aller-retour + saut	Acquis / Non acquis