

**PROCOLES TESTS
PND 3
ST**

**DÉTECTION
2018-2019**



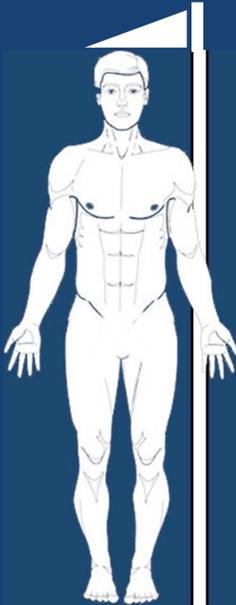
PND 2018 – STAGE 3

PARTIE 1 : TESTS PHYSIQUE

Grille de résultats à compléter et à retourner à Fabrice Blondel:
fblondel@ffsg.org

DESCRIPTION:

Suivi de la taille et du poids du patineur



TAILLE *

PROTOCOLE:

- Debout
- Pieds joints et à plats
- Sans chaussure
- Dos contre le mur
- Prendre la mesure au sommet de la tête

POIDS **

PROTOCOLE:

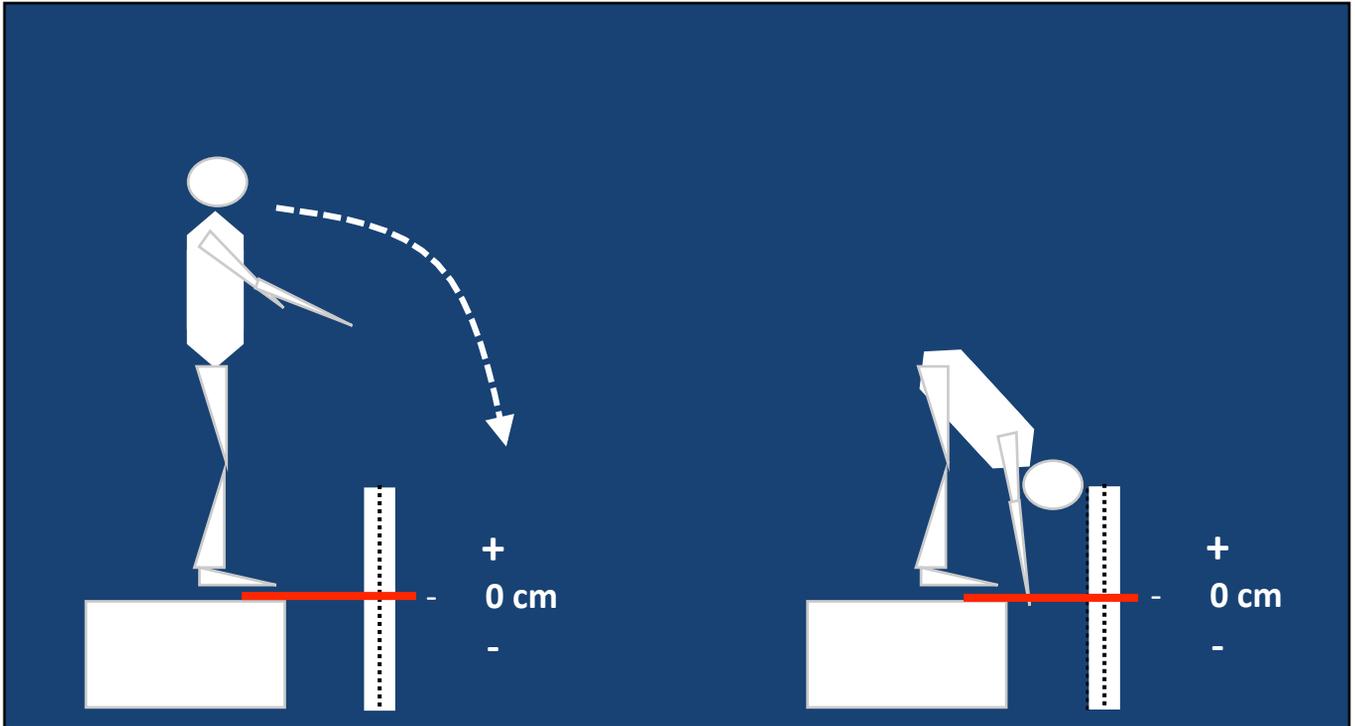
- En short et T-Shirt
- Pieds nus
- Utiliser de préférence le même pèse personne

*Colonne K du tableau excel à remplir

**Colonne L du tableau excel à remplir

DESCRIPTION:

Evaluation de la souplesse de la chaîne postérieure*



PROTOCOLE:

- Debout
- Pieds joints et à plats
- Sans chaussure
- Descendre le plus bas possible
- Joindre les mains
- Garder les jambes tendues
- Prendre la mesure à l'extrémité du majeur

*Colonne M du tableau excel à remplir

DESCRIPTION :

Evaluation de la mobilité articulaire (chevilles, genoux, hanches)*



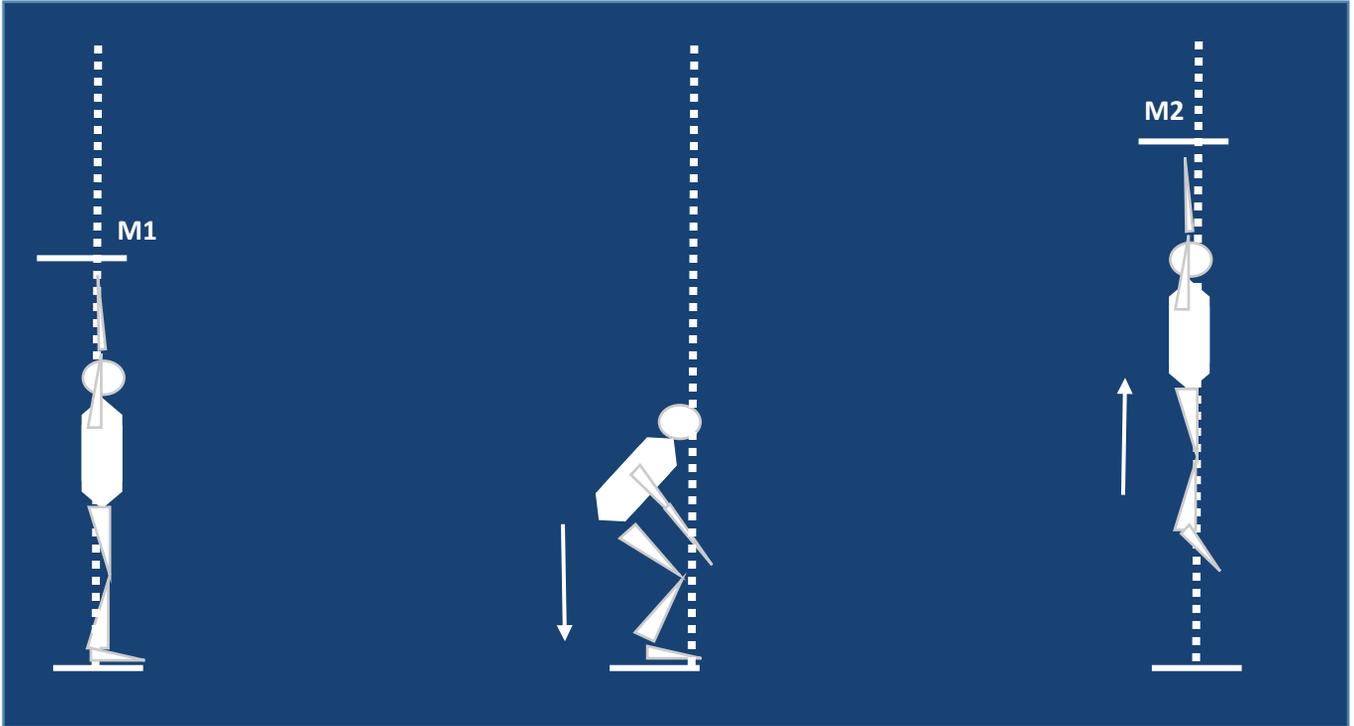
PROTOCOLE:

- Départ debout
- Pieds parallèle, largeur bassin et à plats
- Sans chaussure
- Descendre en position accroupie sans décoller les talons
- Garder les bras tendus devant à l'horizontal
- La posture est acquise lorsque le patineur est en flexion complète sans décoller les talons, genoux à la verticale des orteils et qu'il maintien la position 5 secondes

*Colonne N du tableau excel à remplir

DESCRIPTION:

Squat Jump 2 jambes : Evaluation de la force explosive des membres inférieures



PROTOCOLE:

- Départ debout les deux pieds au même niveau
- A partir d'une position jambes fléchies (90°), réaliser un saut vers le haut
- M1 correspond la hauteur de l'athlète debout le bras tendu au dessus de la tête
- M2 correspond au point le plus haut atteint avec la main lors du saut

- La détente verticale correspond à la distance entre M1 et M2 ***
- Préciser la main utilisée pour toucher le mur ****

* : M1, ref gauche : Colonne O du tableau excel à remplir

* : M1, ref droite: Colonne P du tableau excel à remplir

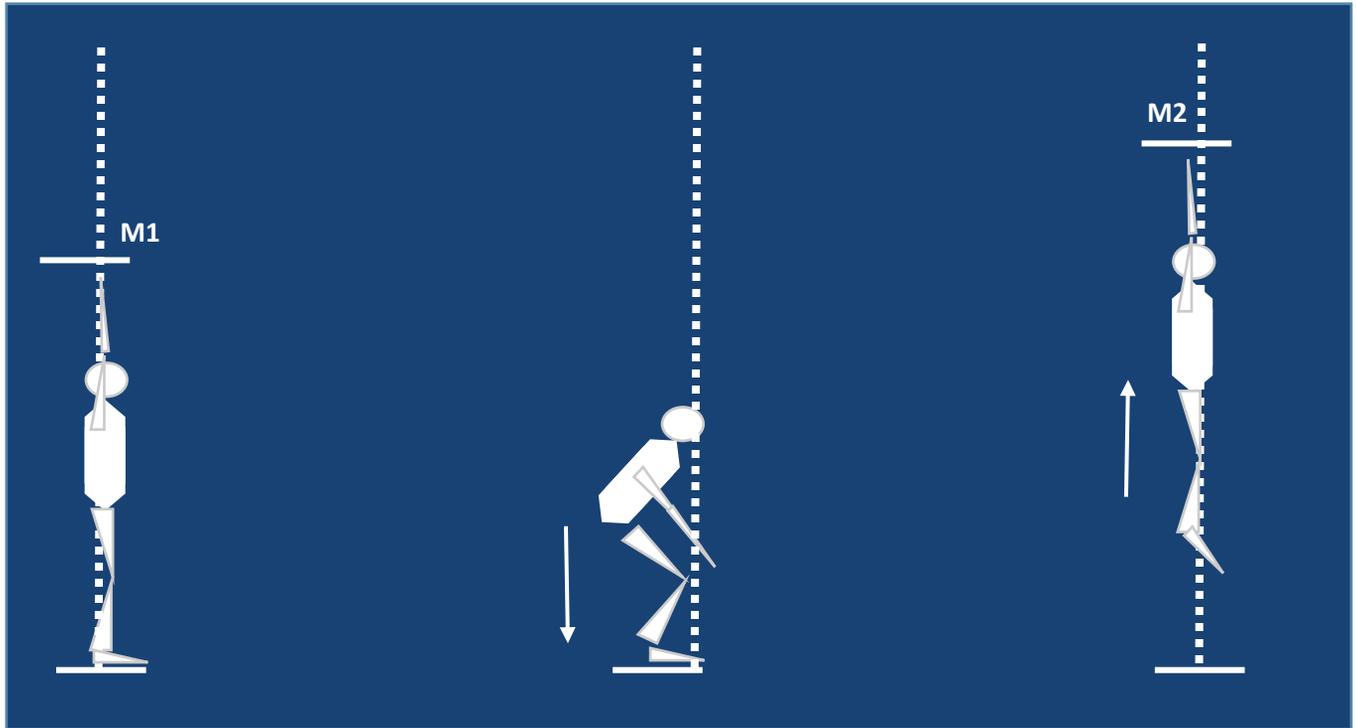
** : M2 Colonne Q du tableau excel à remplir

*** Colonne R du tableau excel à remplir (M2-M1)

****Colonne S du tableau excel à remplir

DESCRIPTION:

Squat jump 1 jambe : Evaluation de la force explosive des membres inférieures



PROTOCOLE:

- Départ debout les deux pieds au même niveau
- A partir d'une position jambes fléchies (90°), réaliser un saut vers le haut
- M1 correspond la hauteur de l'athlète debout le bras tendu au dessus de la tête
- M2 correspond au point le plus haut atteint avec la main lors du saut

- M4 correspond au point le plus haut atteint lors du saut jambe droite (mur touché avec la main gauche)
- La détente verticale SJ Gauche correspond à la distance entre M1 ref droite et M3 ****
- La détente verticale SJ Droite correspond à la distance entre M1 ref gauche et M4 *****

* : M1, ref gauche : Colonne O du tableau excel à remplir

***: M4 : Colonne V du tableau excel à remplir

* : M1, ref droite: Colonne P du tableau excel à remplir

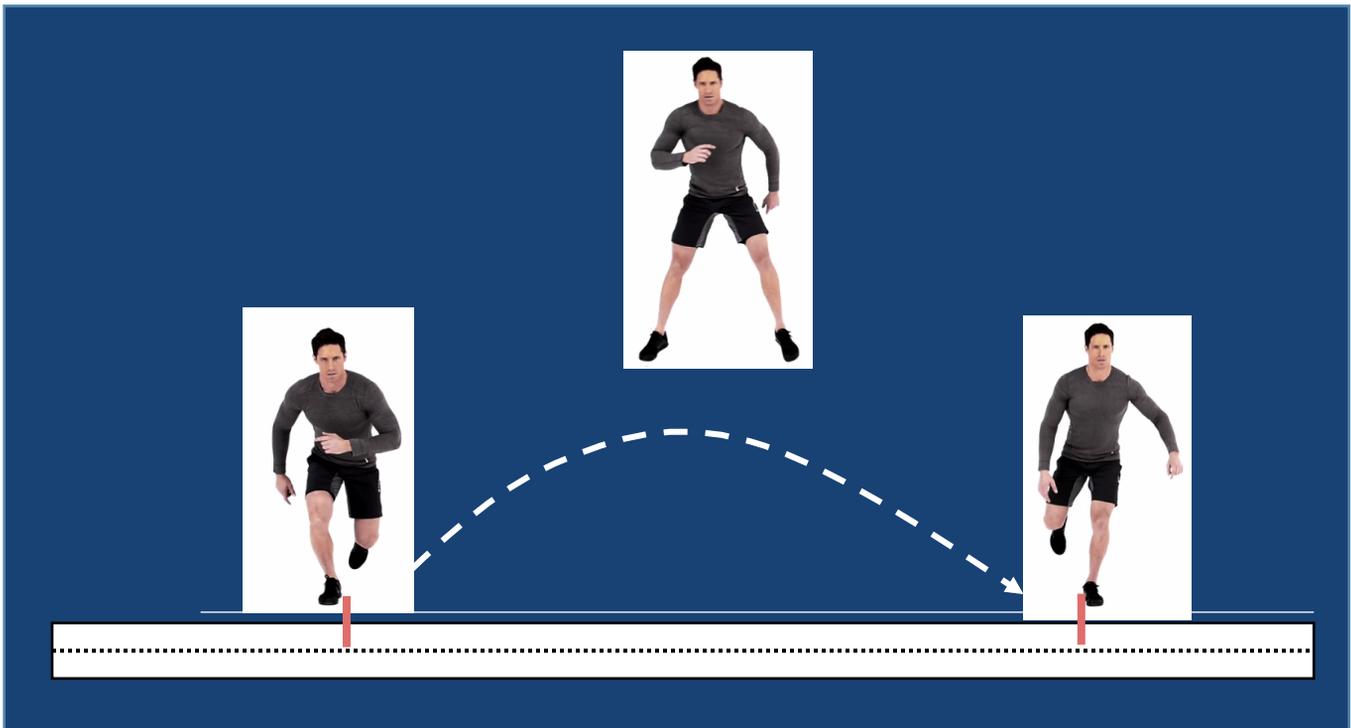
****: M3-M1 ref droite : Colonne U du tableau excel à remplir

** : M3 : Colonne T du tableau excel à remplir

*****: M4-M1 ref gauche: Colonne W du tableau excel à remplir

DESCRIPTION:

Evaluation de la force explosive des membres inférieures et coordination motrice impliquant les bras et les muscles de l'abdomen



PROTOCOLE:

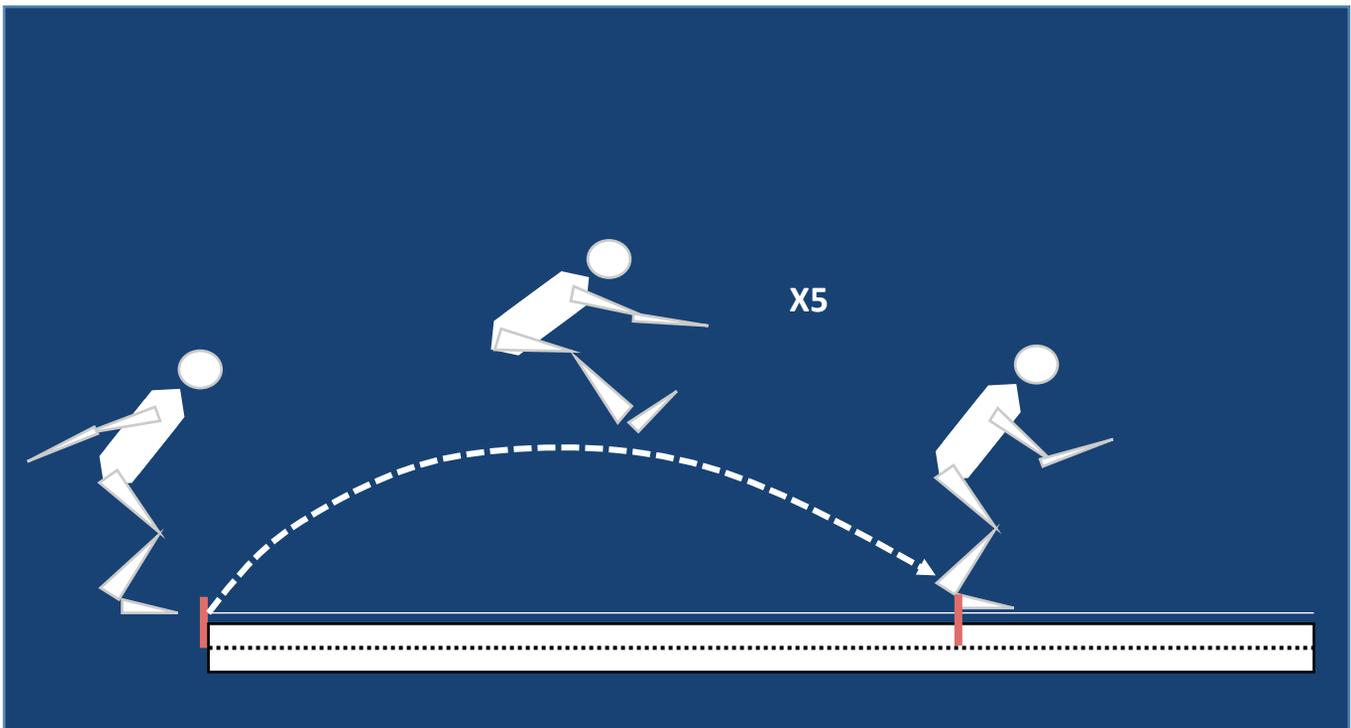
- Départ: les deux pieds au même niveau
- Les genoux fléchis
- Effectuer un saut latéral avec l'impulsion d'une jambe (droite)
- Arrivée: sur le pied gauche, et maintenir la position d'équilibre à la réception
- La mesure est prise au niveau de l'intérieur du pied de réception
- Effectuer deux essais (un de chaque côté)

* : Colonne X du tableau excel à remplir

* : Colonne Y du tableau excel à remplir

DESCRIPTION:

Evaluation de la force explosive des membres inférieures et coordination motrice impliquant les bras et les muscles de l'abdomen



PROTOCOLE:

- Départ les deux pieds au même niveau
- Les pointes de pieds derrière la ligne
- Départ: les genoux fléchis
- Effectuer 5 bonds **enchainés**
- Arrivée: maintenir la position d'équilibre à la réception du dernier bond

- La mesure est prise au niveau du talon le plus reculé (si les pieds ne sont pas au même niveau)
- Effectuer deux essais

* : Colonne Z du tableau excel à remplir



SSE

DESCRIPTION : SPRINT SUR 30M

PROTCOLE :

- Départ arrêté : position libre (athlétisme ou short track)
- Départ aux ordres du starter

*: ~~Colonnes AA et BB du tableau excel jusqu'à la ligne d'arrivée~~
Colonnes AA et BB du tableau excel jusqu'à la ligne d'arrivée

* : Colonne AA du tableau excel à remplir

DESCRIPTION:

Evaluation de la tonicité musculaire du tronc



PROTOCOLE:

- Se mettre en appuis sur les avant-bras et la pointe des orteils
- Le tronc à l'horizontale (hanche haute dos droit)
- Tenir le plus longtemps possible

** : Colonne AB du tableau excel à remplir*

DESCRIPTION:

Evaluation de l'endurance musculaire des membres inférieurs



PROTOCOLE:

- Se mettre en appui le dos contre un mur
- Les jambes fléchies (cuisses parallèles au sol)
- Bras croisé sur le torse
- Tenir la position le plus longtemps possible : maximum 10 minutes

* : Colonne AC du tableau excel à remplir

PND 2018 – STAGE 3

PARTIE 2 : TESTS GLACE

DESCRIPTION :

Filmer sur la piste : 4 tours à vitesse moyenne

PROTOCOLE :

- 4 tours : prise d'élan sur ½ tour puis 4 tours sur la piste à vitesse moyenne : 2 tours bras dans le dos et 2 tours bras lâchés
- Le caméraman se positionnera en bout de ligne droite et devra filmer le patineur sur la totalité des tours

Les vidéos sont à renvoyer via WeTransfer à Myrtille Gollin : mgollin.ffsg@gmail.com et Alexis Sodogas : asodogas@ffsg.org

PND 2018 -2019 STAGE 3

PARTIE 2 : TESTS GLACE

DESCRIPTION :

Filmer sur la piste : 4 tours à vitesse moyenne

PROTOCOLE :

- 4 tours : prise d'élan sur 1^{er} tour puis 4 tours sur la piste à vitesse moyenne : 2 tours bras dans le dos et 2 tours bras lâchés
- Le caméraman se positionnera en bout de ligne droite et devra filmer le patineur sur la totalité des tours

Les vidéos sont à renvoyer via WeTransfer à Myrtille Gollin : mgollin.ffsg@gmail.com et Alexis Sodogas : asodogas@ffsg.org