

# **Tests & Barèmes de souplesse en vue de la FINALE des JEUNES et AVENIRS Dispositif PACA-Corse**

A partir de ce document, vous trouverez le descriptif ainsi que le déroulé des tests physiques mis en place par la FFN sur la finale des jeunes de la saison sportive 2018.

Je vous propose de s'appuyer sur ce dispositif fédéral pour effectuer vos évaluations périodiques durant la saison en vue de préparer au mieux les athlètes.

Néanmoins, je souhaite apporter quelques modifications sur la prise de mesure du test de la ligne de jambe et des pointes de pieds afin d'avoir des données plus fiables pour votre travail. Les autres tests se feront de manière identique.

**Je vous propose donc d'appliquer ces tests à l'ensemble de votre population de nageuses au sein de vos structures. Cependant, je vous demanderai de me rendre compte des résultats des tests pour les nageuses que vous aurez identifiées et qui pourront prétendre à répondre aux attentes du programme fédéral.**

**Néanmoins, je vous demande de vous centrer principalement sur la catégorie Avenir, nageuses âgées de 12 ans et moins (2007 -2012).**

**Des comptes rendus réguliers vous seront transmis au cours de la saison.**

## **TESTS MIS EN PLACE :**

- ⇒ **Evaluation de l'extension de jambes et pointes de pieds.**
- ⇒ **Ecart Droit**
- ⇒ **Ecart Gauche**
- ⇒ **Ecart Facial**
- ⇒ **Cambré**
- ⇒ **Fermeture Tronc Jambe**
- ⇒ **Epaules**

*\* Le développement de la souplesse étant un incontournable dans le parcours de formation et de performance de nos athlètes. L'évaluation de ces qualités prendra une place de plus en plus importante dans notre système de détection de jeunes athlètes. Pour aider à faire évoluer ces protocoles, nous pourrions mettre en place un « shooting » complémentaire des tests non pris en compte sur le résultat compétitif (prise de photos rapide sur les autres tests, pour étude à postériori) . Ces données nous permettront d'ajuster les protocoles avec des exemples concrets de notre population de niveau national.*

## **DEROULEMENT DES TESTS**

- Les nageuses sont en maillot de bain noir, cheveux attachés (chignon).
- Un seul passage est autorisé.
- Marquages et/ou repères anatomiques : c'est une étape essentielle de la prise de mesure. La rigueur de cette étape conditionne grandement la reproductibilité et la fiabilité des mesures. Les repères sont le plus souvent des saillies osseuses qui seront éventuellement palpées et/ou marquées (avec un crayon de maquillage).
- Les tests se déroulent avec un tirage au sort par année d'âge.
- Les évaluateurs sont des CTS. Des officiels ou entraîneurs désignés peuvent être sollicités.
- Un barème est établi pour chaque test.
- Un classement général sera établi à partir du score total de l'ensemble des tests par groupe d'âge.
- Le total des tests sera rapporté sur 5 points pour être additionné au score total des figures imposées (Tests/5 points + Figures imposées/100 points). **Contrairement aux années précédentes, ce n'est donc plus un système de bonus mais une note qui est ajoutée au score des figures imposées.**

## TEST N°1 : Evaluation de l'extension jambes/pointes de pied

### TEST FEDERAL

#### Objectifs :

Evaluation de l'extension des jambes de face (corps en extension verticale), de la qualité de la pointe de pieds, de la qualité de ligne de jambe (extension genou et pied)

#### Description du test :

1. Enchaînement de 4 positions (les changements entre les positions sont libres) : En position debout, face au jury, monter sur demi-pointes (maximum d'extension des cous-de-pied), jambes serrées et tendues. Le corps tenu comme en **position verticale**, les bras le long du corps. Maintenir la position. (Observation de l'extension des jambes de face)
2. Puis se placer, assise dos droit et jambes tendues devant. Placer le pied droit sur le pied gauche en extension complète de pointes de pieds. Maintenir la position. (Observation de la courbe de pointe de pied)
3. Puis s'allonger et se placer en **position ballet leg**. Le corps et les 2 jambes en parfaite extension. D'abord ballet leg jambe gauche. (Observation de l'extension complète de la jambe/pied à la verticale).
4. Puis **position ballet leg** jambe droite. Bras et mains en extension le long du corps. (Observation de l'extension complète de la jambe/pied à la verticale).

Tenir chaque position 4 secondes environ.

**Modalités d'évaluation :** Appréciation de l'évaluateur en fonction de la grille critériée suivante



#### Grille d'évaluation :

Note	Appréciation	Ligne de jambe de face	Pointes de pieds	Extension de genou	Galbe de jambe
<b>10 Parfait</b>	Maximum d'extension tout le long	Capacité d'alignement Genoux - Pieds - Hanches	Courbe pied prononcée	Genou parfaitement effacé	« jambe fuselée, dessinée en allongement »
<b>9.5 à 9.9 Presque Parfait</b>	Très bonne extension				
<b>9.0 à 9.4 Excellent</b>	Bonne extension	Maitrisée	Extension correcte de pied	Genou visible	« jambe musclée, dessinée, mais pas en allongement »
<b>8.0 à 8.9 Très bien</b>	Fautes mineures d'extension				
<b>7.0 à 7.9 Bien</b>	Extension complète non maintenue tout du long	Capacité d'alignement Genoux - Pieds - Hanches imparfaite	Pieds tenus mais manque d'extension du cou de pied OU bonne extension de cou de pied, mais courbe de pied insuffisante	Genou visible	« galbe musculaire à construire »
<b>6.0 à 6.9 Assez bien</b>	Extension incomplète				
<b>5.0 à 5.9 Satisfaisant</b>	Extension minimale	Pas d'alignement Genoux - Pieds - Hanches	Pas d'extension de pied	Pas d'extension genou visible	
<b>4.0 à 4.9 Insuffisant</b>	Mauvaise extension				
<b>3.0 à 3.9 Faible</b>	Pas claire et mauvaise extension tout au long				
<b>0.0 à 2.9 Très faible</b>	Aucune extension visible				

## TEST REGIONAL

Afin d'avoir des repères quantifiables, je vous propose de prendre les mesures avec un ruban-mètre. 2 mesures à effectuer (sur la plus mauvaise jambe) :

① En position assise, dos plat, jambes au sol, jointes et tendues (Attention, vérifier que l'arrière du genou est collé au sol), mains posés au sol. Prendre en cm la mesure de la distance entre le sol et le talon si le pied est décollé. Relevé la mesure en cm.  
Si pas de talon décollé, mettre 0.

② Idem, position assise (...), **talons collés au sol**, prendre la mesure en cm de la distance entre le sol et l'extrémité de la pointe (gros pouce). Relevé la mesure en cm.

*Conseil pratique* : placer la nageuse sur un banc, ou dans un gradin, escalier de façon à ce qu'elle soit surélevée par rapport à l'évaluateur.

## TEST N°2a et 2b : Ecarts antéro-postérieurs droit et gauche

### Objectifs :

Mesurer la souplesse des grands écarts latéraux.

### Description du test :

#### Grand écart au sol en surélévation des 2 jambes.

Placer le même nombre de planches sous les pieds avant et arrière en vérifiant que le haut des jambes touche toujours le sol. L'évaluation se fait sur un grand écart, d'amplitude maximum maîtrisée. Les hanches doivent rechercher un positionnement dans l'axe.

Possibilité d'aide au positionnement.

La position exacte est :

- Jambes tendues et axées (genou et pied de la jambe avant orientés vers le haut, genou et pied de la jambe arrière orientés vers le sol).
- Hanches alignées et bassin sur un plan vertical ; une légère déviation est acceptable. Les 2 hauts de jambes doivent complètement toucher le sol.
- Buste à la vertical et axé (épaules alignées)
- Placement des bras : tendus à l'horizontal sur les côtés ou mains posées sur les hanches.

**Minimum requis = écart au sol.** Si la nageuse n'a pas les qualités de souplesse nécessaire à la surélévation, elle pourra présenter son écart au sol, dans les conditions de placement, cités ci avant. Les écarts non au sol, au minimum, ne sont pas mesurés.

## TEST REGIONAL

Je vous demanderai de prendre la mesure de l'angle en positif comme en négatif, c'est à dire même lorsque la nageuse ne touche pas l'écart au sol, de façon à vous permettre d'évaluer les progrès de vos athlètes. Par contre, je vous demanderai de noter la mesure de l'angle en rouge lorsque l'écart n'est pas au sol (c'est à dire chiffre inférieur à 180°) et en vert lorsque la nageuse est en négatif et va au delà de son écart au sol (résultat obtenu supérieur à 180°). Cf. Chapitre « Modalités d'évaluation - Exemples ».

**La nageuse (le nageur) devra arriver avec la connaissance du nombre de planche à utiliser. Un seul essai sera possible. Le bon placement devra se faire rapidement. La mise en place + la tenue de position ne devra pas excéder 20".**

**Marquage** : Un axe est tracé sur le milieu de la face avant de la cuisse de la jambe arrière. Il permet de vérifier l'axe des jambes sur la position de l'écart. Pour être validé dans le placement, la marque noire ne devra pas être visible sur la position en écart.



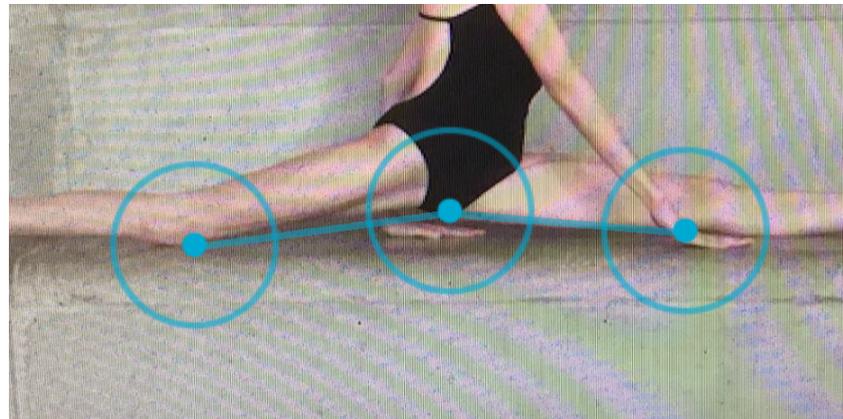
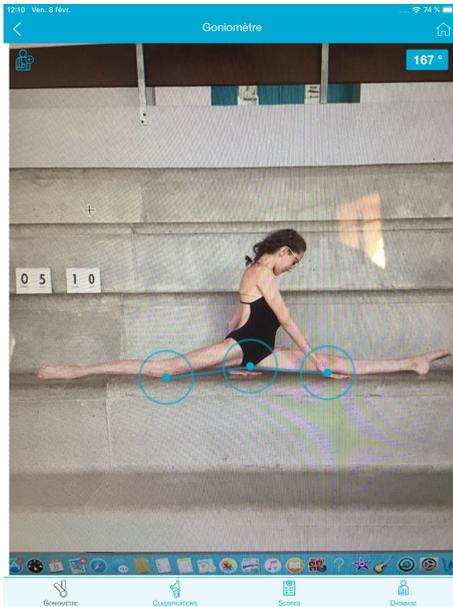
## Modalités d'évaluation :

L'évaluation se fait de profil, du côté de la jambe arrière.

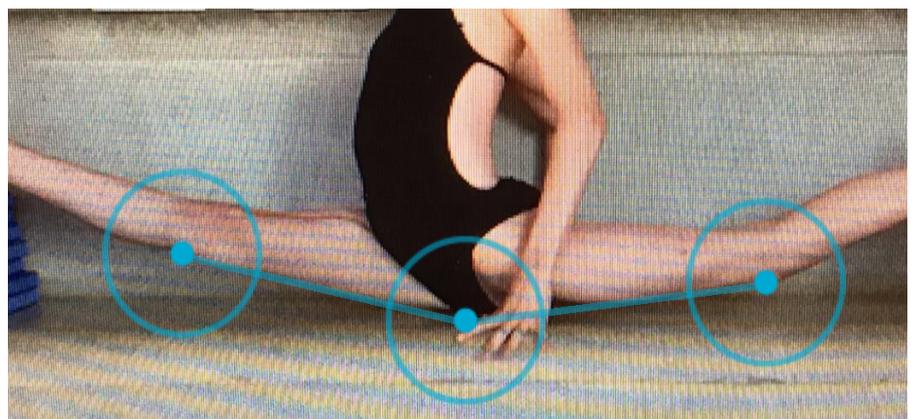
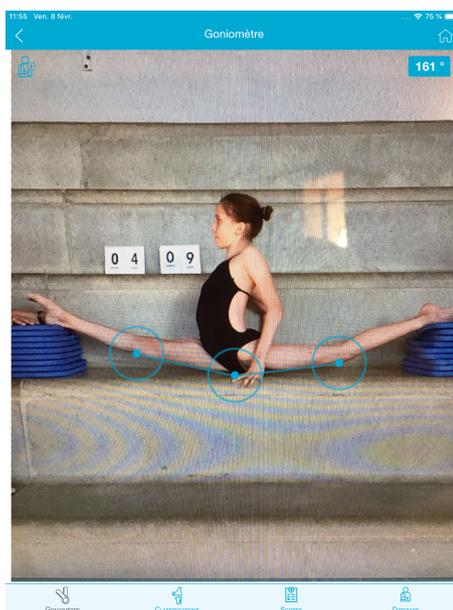
Prise de photo (avec une tablette, marche aussi avec un tel) puis mesure de l'angle d'ouverture avec le goniomètre.

La mesure se prend de l'entrejambes (EJ) vers les genoux. Le point central est placé au milieu de l'EJ (surface de maillot), les axes du goniomètre sont placés sur le point de contact au sol entre l'EJ et les points les plus bas de **surface de peau** des genoux.

## Exemples :



Ecart non posé au sol. Angle affiché **167°**.



Ecart sur-élevé. Angle mesuré 161°.

Calcul à faire :  $360^\circ - 161^\circ = 199^\circ$ . Mesure à noter **199°**.

## Grille d'évaluation :

Angle	Score sur 10 points
210° à 230°	8 à 10
200° et 210°	5,5 à 8
190° à 200°	3 à 5,5
180° à 190°	1 à 3
Inf à 180°	0

### **TEST N°3 : Grand écart facial**

#### **Objectifs :**

Mesurer la souplesse de l'ouverture en facial.



#### **Description du test :**

Se placer en grand écart facial contre un mur. Possibilité d'être aidé au placement de l'ouverture maximum des jambes. Le dos sera surélevé (sur des planches) pour permettre un positionnement maximum pour des nageuses qui auraient un grand écart facial avec une ouverture supérieure à 180°.

La position exacte est :

- ✓ Le bassin est collé contre le mur.
- ✓ Les jambes sont tendues et ouvertes au maximum en restant contre le mur.
- ✓ Les pointes de pieds sont étirées. Les 2 talons sont à la même hauteur.
- ✓ Le dos est étiré à plat sur le sol. Les bras (mains) sont placés au sol.

*Le bon placement devra se faire rapidement. La mise en place + la tenue de position ne devra pas excéder 20".*

#### **Modalités d'évaluation :**

Prise de photo puis mesure de l'angle d'ouverture avec goniomètre.

La mesure se prend de l'entrejambes (EJ) vers les genoux. Les axes du goniomètre sont placés en suivant la ligne de surface de peau (intérieurs de jambes) entre l'EJ et les genoux. Même principe que sur les écarts antéro-postérieurs.

#### **Grille d'évaluation :**

Angle	Score sur 10 points
190° et +	10
180° à 190°	9 à 10
168° à 180°	7 à 9
158° à 168°	5 à 7
148° à 158°	3 à 5
138° à 148°	1 à 3
130° à 138°	0 à 1

### **TEST N°4 : Le Cambré**

#### **Objectifs :**

Mesurer la souplesse de cambré du dos et d'antépropulsion des épaules.

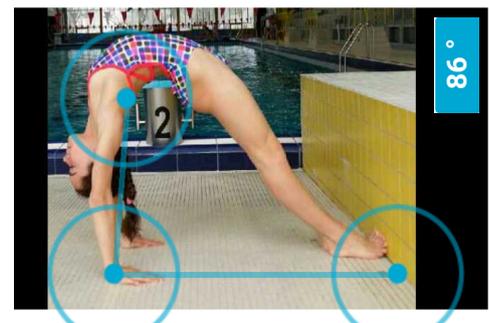
#### **Description du test :**

Se placer en pont.

L'espace entre les mains et les pieds doit être le plus petit resserré possible. L'athlète doit chercher à monter les hanches.

La position exacte est :

- ✓ Jambes tendues et serrées. Pieds (talons) à plat au sol.
- ✓ Mains largeur d'épaules doigts orientés vers les pieds.
- ✓ Bras tendus, placer la ceinture scapulaire le plus en avant possible
- ✓ Tête en arrière (le regard doit être orienté vers les mains).



*Le bon placement devra se faire rapidement. La mise en place + la tenue de position ne devra pas excéder 20".*

**Marquage :** En position debout, faire une marque horizontale, sous l'omoplate, au niveau de l'angle inférieur de l'omoplate du côté de réalisation du pont. Gauche.

**Modalités d'évaluation :**

Prise de photo puis mesure de l'angle entre les bras/épaules et le sol avec goniomètre

La mesure se prend entre :

- ⇒ l'axe passant par l'avant du poignet (point de flexion du poignet) et le repère dessiné sur la peau marquant la pointe de l'angle inférieur de l'omoplate.
- ⇒ Et l'axe horizontal du sol.

**Grille d'évaluation :**

Angle	Score sur 10 points
90° à 100°	9 à 10
80° à 90°	7 à 9
70° à 80°	5 à 7
60° à 70°	3 à 5
50° à 60°	1 à 3
45° à 50°	0 à 1

**TEST N°5 : La fermeture tronc jambe**

**Objectifs :**

Valider un niveau minimum de souplesse de flexion.

**Description du test :**

L'athlète se place en fermeture tronc jambe, sans aide des bras et maintient la position :

- ✓ Descendre le plus bas possible en maintenant les jambes tendues.
- ✓ Dos étiré, en allongement, tête dans le prolongement.



*Le bon placement devra se faire rapidement. La mise en place + la tenue de position ne devra pas excéder 20".*

**Modalités d'évaluation :**

La ligne horizontale des poignets de la nageuse doit passer en dessous de la ligne horizontale du sol (sous les pieds).

**Grille d'évaluation :**

Angle	Bonus sur 2 points
Validé (V)	2
Non validé	0

**TEST N°6 : Antépulsion d'épaules**

**Objectifs :**

Mesurer la souplesse d'antépulsion d'épaules.

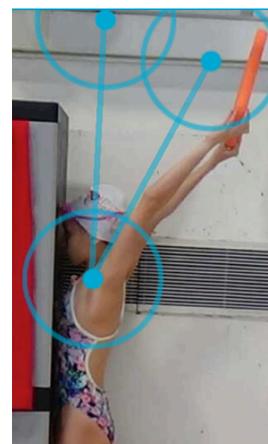
**Description du test :**

Debout face à un mur. Reculer le plus possible les mains du mur.

**Le bon placement devra se faire rapidement. La mise en place + la tenue de position ne devra pas excéder 20”.**

**Modalités d'évaluation :**

Prise de photo puis mesure de l'angle entre l'axe vertical passant par les oreilles et l'axe longeant la surface de peau du bras (entre le coude et l'épaule).



**Grille d'évaluation :**

Angle	Score
60° à 70°	9 à 10
50° à 60°	6,5 à 9
40° à 50°	4 à 6,5
30° à 40°	1,5 à 4
15° à 30°	0 à 1,5

-----

Me retourner les mesures sur un fichier excel comprenant ces données :

NOM	Prénom	Année	Club	Ligne jbes	Ptes pieds	FTJ	Ecart D	Ecart G	Facial	Pont	Epaul es
				En cm	En cm	V/NV	En degré				
XXXX	yyyy	2009	AAA	4	1,7	V	200	167	165	78	31

Merci

**Goniomètre :**

« Un goniomètre est un appareil ou un capteur servant à mesurer les angles ».

2 types de goniomètres peuvent être utilisés pour l'évaluation des souplesses.

- Un goniomètre manuel à 2 branches.



- Une application de goniométrie. Analyse des angles sur photo. Voici quelques noms d'applications gratuites utilisables en exemple :
  - CJOrtho
  - Novacel Goniomètre