

TEST CFA 2018

- Mesures biométriques
- Sit & reach
- Détente Optojump
- Réactivité Optojump
- Sprint 30m
- Coordination
- Test lancers

Durée maximal des tests : 2H

Protocole des tests :

Sit & reach

Le sit & reach est un test de souplesse de la chaîne musculaire postérieure. L'athlète est en position assise, les pieds sont légèrement écartés et à plat contre une caisse standardisée, les genoux sont en extension complète. Il effectue une flexion du tronc et étend les bras le plus loin possible vers l'avant le long de la caisse. Il maintient la position de flexion maximale pendant **3 secondes**. La distance atteinte (en cm) est mesurée au bout des doigts et est notée. Le point zéro correspond à la projection de la plante des pieds sur la caisse.



Les tests de détente et de réactivité

Le countermovement jump

Position de départ	L'athlète est en position debout, les mains sont posées sur les hanches et les pieds sont parallèles et écartés à largeur d'épaule.
Exécution	Le sujet prend de l'élan en fléchissant ses genoux jusqu'à atteindre un angle d'approximativement 90°, puis sans marquer d'arrêt il effectue un saut vertical maximal avec jambes tendues. Le sujet réalise 2 essais.
Mesure	Hauteur de saut en cm

Le drop jump

Position de départ	L'athlète est en position debout sur une jambe en bord de caisse, les mains sont posées sur les hanches, la jambe libre est tendue vers l'avant.
Exécution	Le sujet se laisse tomber de la caisse, prend une impulsion à 2 pieds et effectue un saut vertical en contrebas. Les mains restent au contact des hanches tout au long de l'exercice et les jambes sont tendues à la réception du saut. Le sujet réalise 2 essais d'une caisse de hauteur de 30 cm.
Mesures	Hauteur de saut en cm et temps de contact au sol

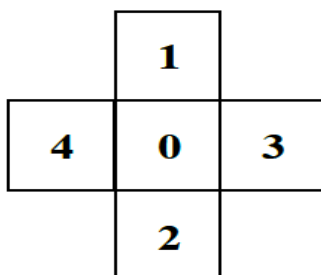


Le sprint en ligne droite

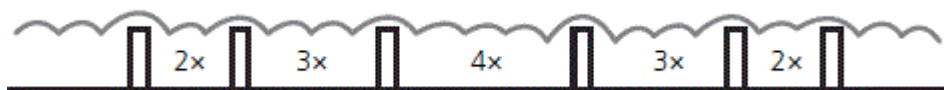
Le test consiste en un sprint de 30m chronométré par cellules photoélectriques. L'athlète fait un départ spontané, en position debout à l'arrêt. L'athlète n'est pas autorisé à prendre de l'élan en reculant les épaules au départ, mais doit partir les épaules à l'appoint du pied avant. Les temps sont enregistrés sur 30m et lors des 20 derniers mètres.

Test de coordination

Test de la croix suivi d'une course de haies avec nombres d'appuis imposés.
Départ pieds joints sur le 0, passer à 2 pieds sur chaque branche de la croix dans l'ordre des numéros, en passant à chaque fois par le point central.



Enchaîner par une course de haies avec nombres d'appuis imposés



Test de lancers

Tailles des poids :

- Filles scolaires et minimes: 2 Kg
- Garçons scolaires : 2kg minimes : 3kg

Le 1^{er} lancer se fera en arrière, par dessus la tête.
L'athlète sera autorisé à dépasser la ligne de départ
Le nombre d'essais est limité à 3

Le 2^{ème} lancer se fera en avant, départ bras tendus et poids entre les jambes.
L'athlète sera autorisé à dépasser la ligne de départ
Le nombre d'essais est limité à 3

Endurance:

Remarque: Il n'y aura pas de test endurance.

Les performances en demi-fond /cross, lors des compétitions durant les saisons 2017 et 2018, seront prises en considération.