



## **Protocole des tests, Stage BE MI Toussaint 2011**

Ces tests ont pour but de donner un état, à un instant « T », du niveau physique des athlètes BE MI participants aux stages du CDA 56.

**30m :** Départ arrêté, en position de trépied ; l'athlète part quand il le souhaite, le responsable d'atelier déclenche le chronomètre lorsque le premier pied de l'athlète décolle du sol. Test de puissance et de vitesse.

**Penta-bond :** Départ pied sur la planche choisie par l'athlète (de 5 à 13m), enchaînement des cinq bonds, réception deux pieds dans le sable (type ramené). Mesure à la réception, au niveau de la marque dans le sable la plus proche de la planche d'appel. Test de puissance et de coordination.

**Lancer de médecine-ball en arrière :** L'athlète se place dos à la zone de chute dans l'aire de lancer de poids, talons touchant le butoir. L'athlète lance un médecine-ball de son poids de catégorie. Mesure du butoir à la chute, par la trace laissée au sol lors de l'impact. Test de puissance et de coordination.

**Corde à sauter :** Réaliser le plus grand nombre de rebonds en 30 secondes, dans une zone de 1m50 sur 1m50. Le chronomètre est déclenché lors du premier bond de l'athlète. Tant que les 30 secondes ne sont pas terminées, l'athlète peut reprendre le test, et l'ensemble des bonds réalisés durant le temps imparti seront comptabilisés. Test de coordination et de vitesse.

Ces tests ont été réalisés avec le concours des entraîneurs présents au stage. Sur chaque atelier, excepté pour la corde à sauter, les athlètes ont eu la possibilité de faire plusieurs essais d'échauffement, puis 3 essais pour réaliser la meilleure performance possible.