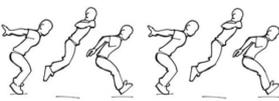
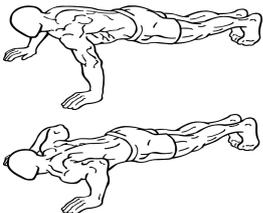
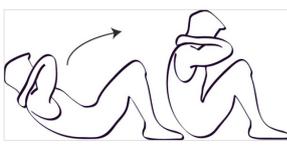


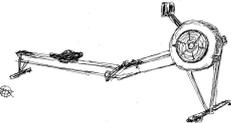
TEST N°1	SAUT EN LONGUEUR SANS ÉLAN
	<p>Objectif Évaluer la puissance des membres inférieurs.</p> <p>Consignes Position de départ : juste derrière la ligne, pieds joints (légèrement écartés), genoux fléchis à 90°, bras libres en arrière. Je saute pieds joints le plus loin possible en lançant les bras en avant. Je me réceptionne au sol en ramenant mes pieds sous les fesses.</p> <p>Critères de réussite Je ne tombe pas en arrière à la réception. Je note la distance réalisée sur le saut (ligne de départ - talon)</p> <p>Matériels Décimètre – Mesure au niveau du talon.</p>

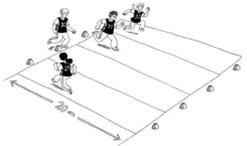
TEST N°2	5 FOULÉES BONDISSANTES
	<p>Objectif Évaluer la coordination des membres inférieurs.</p> <p>Consignes Position de départ : juste derrière la ligne, pieds joints (légèrement écartés). Je saute le plus loin possible en réalisant 5 foulées bondissantes pieds-joints sans m'arrêter.</p> <p>Critères de réussite La distance réalisée sur ces 5 foulées doit être supérieure à la somme des 5 sauts pieds-joints sans élan (Test n°1). Je ne tombe pas en arrière à la réception de la 5^e foulée. Je note la distance totale réalisée sur les 5 sauts (ligne de départ - talon)</p> <p>Matériels Décimètre – Mesure au niveau du talon.</p>

TEST N°3	SAUT EN HAUTEUR SANS ÉLAN
	<p>Objectif Évaluer la puissance des membres inférieurs.</p> <p>Consignes La position de départ est debout, jambes tendues. Au signal, je fléchis les jambes rapidement puis je saute le plus haut possible. Les mains restent libres. Je touche avec la main côté mur un point le plus haut possible.</p> <p>Critères de réussite Améliorer sa hauteur de saut sur chacun des trois essais. La meilleure performance réalisée est retenue.</p> <p>Je note la hauteur de saut réalisée (en cm).</p> <p>Matériels La hauteur de saut peut être mesurée avec : - une échelle de saut, - une craie sur un mur, - iPhone équipé de l'application MyJump (cf annexe pour les modalités d'utilisation).</p>

TEST N°4	POMPES
	<p>Objectif Réaliser le maximum de pompes.</p> <p>Consignes Position de départ : allongé sur le ventre, les pieds écartés de 10 cm et en appui sur la face inférieure desorteils. L'espacement des mains correspond à une distance légèrement supérieure à celle des deux épaules. Les mains sont orientées vers l'avant. Je réalise le maximum de flexion-extension des membres supérieurs. La poitrine et le menton effleurent le sol à chaque flexion.</p> <p>Critères de réussite L'extension des bras est complète. Le corps reste en ligne droite (tête, tronc, fesses, genoux, pieds) durant tout le mouvement. Je descends complètement à chaque répétition sans me laisser tomber.</p> <p>Je note le nombre de pompes réalisées en respectant les critères de réussite.</p>

ÉVALUATION N°5	ABDOMINAUX
	<p>Objectif Évaluer le gainage de la chaîne abdominale.</p> <p>Consignes Au signal, je réalise le maximum de flexions-extensions du tronc durant 30 secondes.</p> <p>Critères de réalisation Je suis à plat dos au sol, les mains derrière la tête, les coudes écartés et les membres inférieurs fléchis à 90° environ. Les pieds sont posés au sol (en fléchissant les genoux). Je réalise le plus de flexions du tronc.</p> <p>Critères de réussite En flexion, mes coudes touchent mes genoux. En extension, mes épaules retrouvent le contact avec le sol. Mes pieds restent toujours au contact avec le sol.</p> <p>Je note le nombre de flexions-extensions réalisées en respectant le critère de réussite.</p> <p>Matériels Chrono</p>

ÉVALUATION N°6	ERGO : 5 COUPS MAX
	<p>Objectif Évaluer la puissance (en Watt) sur 5 coups.</p> <p>Consignes Position de départ : 1/2 coulisse. Au signal, je produis la puissance la plus élevée possible sur 5 coups en respectant l'enchaînement du coup d'aviron (jambes, tronc, bras). Le volet de résistance est réglé sur à 5.</p> <p>Critères de réussite Je note la puissance maximale atteinte lors du 5e coup d'aviron</p> <p>Matériels 1 ergomètre aviron</p>

ÉVALUATION N°7	TEST NAVETTE
	<p>Objectif Évaluer l'endurance.</p> <p>Consignes Je parcours le plus d'aller-retour entre deux bornes espacées de 20 m. J'arrive à chaque borne en même temps que le signal sonore.</p> <p>Critères de réussite Je termine l'épreuve au palier le plus élevé.</p> <p>Je note le nombre de paliers réalisés.</p> <p>Matériels 10 coupelles – 1 chrono – 1 sono – 1 bande sonore.</p>