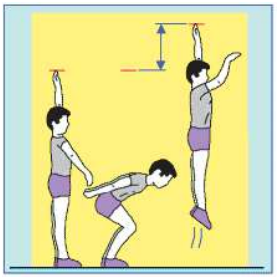
PROTOCOLES DES TESTS PHYSIQUES DU DAI

Sargent test :



1/ Prise de la marque de référence : le sujet est debout, immobile et le bras tendu contre le mur. On note la hauteur maximum atteinte par le bout des doigts (par exemple 180 cms).
2/ Le saut : pieds joints sans aucun pas d'élan, atteindre la plus grande hauteur possible en touchant le mur avec une main. On note la hauteur atteinte par le bout des doigts (par exemple 220 cms).
3/ La mesure du résultat : la détente est calculée par le différentiel entre les deux hauteurs (par exemple 220 – 180 = 40 cms).

Trois essais maximum.

Ou : Vertical jump meter :

Le sujet les 2 pieds sur la plateforme doit s'élever verticalement sans pas d'élan et retomber les 2 pieds sur la plateforme.

Trois essais maximum.

Explo bras (lancer d'une balle de tennis):

Ce lancer s'effectue assis contre un mur ou un poteau (le bras lanceur ne doit pas être gêné par le mur dans la préparation du lancer), le dos collé au mur, une ½ boite de volant coincée entre le mur et la tête (si elle tombe, l'essai est invalide), genoux fléchis, pieds au sol.
L'armé se fait en reculant le coude, suivi très rapidement de l'extension du bras. Le but est d'aller le plus loin possible.
Le calcul de la distance est mesuré entre le point de chute de la balle et le pied du mur ou du poteau.

Trois essais maximum.

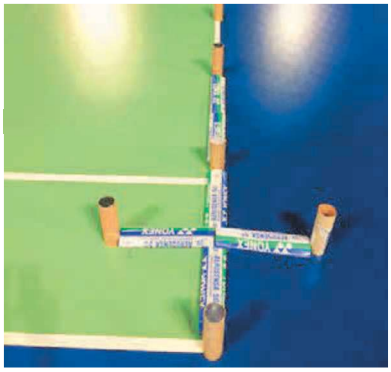
Vitesse navette :

Le départ est individuel, le sujet est debout, pied arrière sur la ligne de simple (pied avant dans le terrain) et effectue 10 largeurs de terrain (5 allers/retours) soit **51,80 m**.
Le terrain doit être antidérapant. Au changement de direction la pose du pied sur la ligne est obligatoire. La course s'effectue selon une direction rectiligne (pas d'arc de cercle sur les changements de directions).
Le chronomètre est déclenché lorsque le pied arrière quitte le sol et arrêté lorsque le buste franchit la verticale de la ligne d'arrivée. Le temps est mesuré au centième de seconde.

Trois essais maximum.

Sauts de tubes (en plastique ou demi-hauteur plumes) :

But : le sujet effectue le maximum de sauts en appuis simultanés en suivant le parcours de 12 sauts proposé autant de fois qu'il peut dans la limite de **45''** (revient au départ après le 12ème saut pour repartir).



Le parcours est composé de tubes de volants plastiques ou d'une partie de tubes de plumes perpendiculairement coiffé d'un tube plumes préalablement écrasé.

Il commence par un carré de 87 cms de côtés (deux longueurs de tube plumes). Un saut en avant un latéral et retour, l'autre latéral et retour, un en avant + 6 tubes espacés de O,87m. Le sujet court à nouveau au départ sans interruption du chrono.
Le sujet ne doit pas s'occuper des tubes tombés. On comptabilise le nombre de sauts qui n'ont pas fait tomber les boîtes.

Deux essais maximum.

Souplesse :

Le sujet - debout sur un banc et sans chaussures - fléchit le tronc pour descendre les mains le plus bas possible sans fléchir les genoux ni soulever les talons. Placer une règle de 50 cm avec le 20 cm à hauteur du banc.
La performance au dessus du banc sera négative et positive sous le banc (résultat en centimètres). Elle devra être « tenue » 2 secondes au moins (pas d'à-coups).
L'utilisation de l'appareil de mesure automatique « flexion meter » est bien sur une solution plus efficace (voir photo).

Un essai maximum.

Luc Léger :

L'épreuve se déroule collectivement (un entraîneur pour 8 sujets pour prendre les résultats et vérifier que le protocole est respecté).
L'épreuve s'effectue en course navette entre 2 lignes parallèles de **20 m** (largeur terrain de hand à vérifier). A chaque signal sonore, le sujet doit poser le pied sur la ligne sans faire de virage. Un retard ou une avance d'un mètre est toléré. Noter le palier atteint par le sujet au moment du décrochage. ***Arrêter le sujet qui a 2 fois consécutives un retard supérieur à 1m.***

Un essai maximum.

Doubles sauts à la corde à sauter :

Le sujet doit effectuer le maximum de doubles sauts à la corde (deux passages de corde sous les pieds par saut).
Après chaque arrêt, le comptage se poursuit (on ne compte pas le maximum de doubles sauts à la suite mais le total de doubles sauts effectués en 2 minutes).
Le temps total de l'épreuve est de **deux minutes**.

Un essai maximum.

Quintuple saut :

Le départ a lieu pieds décalés, le pied avant derrière la ligne de départ.
Le sujet effectue **5 foulées bondissantes** pour arriver le plus loin possible.
Mesure : l'arrière de l'appui le plus défavorable après le 5ème saut est retenu.

Trois essais maximum.

Mensurations :

- Pointure des chaussures de badminton.
- Taille
- Poids (entre 16h et 17h avant le goûter)
- Envergure : les bras écartés en croix, du bout des doigts d'une main à l'autre.

Le tableau de cotation en téléchargement ***ici*** permet d'apporter des éléments sur les différentes performances en fonction de la catégorie pour les filles et les garçons.