

# PROTOCOLE BATTERIE DE TESTS DTNPP

## **FORCE EXPLOSIVE**

### **Détente Verticale:**

-Lieu : contre un mur non agressif gradué tous les centimètres

-L'entraîneur monte debout sur une chaise contre le mur

Mesure initiale : Le skieur se place le flanc contre le mur, le pied au contact du mur et il tend l'épaule, le bras et la main. L'entraîneur prend la marque au niveau supérieur du majeur.

Sur place, le skieur prend de l'élan avec les bras et saute verticalement le plus haut possible.

Suivant la nature du mur, le skieur se mouillera ou appliquera de la magnésie, craie, sur les doigts.

La mesure finale sera la différence d'altitude en centimètre entre le repère debout et la marque laissée en sautant.

- 3 essais consécutifs

-Matériel : décamètre, chaise, craie ou eau

-Consigne: sauter le plus haut possible

## **FORCE REACTIVE**

### **Drop Jump 20**

Lieu : idem Détente Verticale

Le protocole est le même, sauf que le départ se fait sur une cale de 20cm de haut

Le skieur se laisse tomber de la cale de 20 cm et rebondit le plus rapidement possible pour effectuer un saut comme au test de Détente Verticale

La mesure finale sera la différence d'altitude en centimètre entre le repère debout de la DV et la marque laissée en sautant.

- 3 essais consécutifs

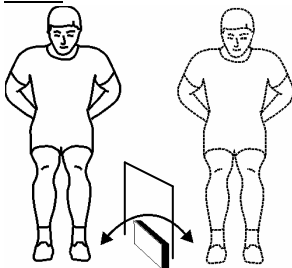
- Matériel : décamètre, chaise, craie ou eau

-Consigne: sauter le plus haut possible en restant au sol le moins de temps possible

## **ENDURANCE DE FORCE**

### **Tapping 20/10/20**

- Lieu : sur surface dure (pas sur un tapis)



-Départ pieds écart du bassin, les mains et bras sont libres, au signal « attention...top » (déclenchement du chrono) le skieur peut débiter ses sauts.

- Le haut du tube est à placer à la limite inférieure de la rotule, le but étant de sauter de part et d'autre du tube en touchant les 2 pieds au sol (touches simultanées)

Le test se déroule sur 50s de la manière suivante; l'entraîneur compte le nombre de touches sur les 20 premières secondes, repos pendant 10s, puis il compte à nouveau le nombre de touches les 20 dernières secondes.

- 1 essai

- Matériel : 2 piquets avec plots lestés, 2 coinçeurs, 1 tube (+1 de rechange)

-Consigne: Faire le plus de bonds possible dans le temps imparti sans toucher la barre

-Pénalité : si la barre est touchée, le bond réalisé n'est pas comptabilisé

## **FORCE DU TRONC**

### **Abdos/Gainage :**



La tête appuyée contre un mur, les avant-bras en appui sur un tapis de gymnastique, épaules, hanches et chevilles alignées de manière parfaite, un élastique à 5 cm au dessus des fesses et un autre sous la hanche à 5cm.

L'athlète doit lever alternativement d'au moins 2 cm chaque pied au rythme d'une seconde. (Le rythme pourra être donné à la voix si vous ne disposez pas de métronome)

Le but étant de tenir le plus longtemps possible.

A la 3<sup>ème</sup> touche d'un des élastiques, le chrono est arrêté.

1 essai

-Matériel : 2 piquets, 4 bloqueurs, 2 élastiques, 1 tapis, 1 chrono

## **FORCE DES BRAS**

### **Tractions**

- Pour les garçons :

Sur une barre de 1 cm de diamètre mini et de 3 cm maxi, départ bras tendus, mains en pronation, les tractions comptées seront celles où le menton arrive au dessus de la barre et où les bras seront tendus en fin de phase excentrique. Si une pause de plus de 2 secondes est réalisée le test sera interrompu.

1 essai

- Pour les filles :

Idem pour le type de barre.

Départ allongé sur le dos: Hanches, épaules et chevilles alignées, bras tendus, les épaules touchent à peine le sol, les mains sont en pronation.

Les tractions comptées seront celles où le menton arrive au niveau de la barre et où les bras seront tendus en fin de phase excentrique. Si une pause de plus de 2 secondes est réalisée le test sera interrompu.

Si le bassin donne de l'élan par ondulation pour effectuer une traction le test sera terminé.

On peut utiliser un portique réglable de barre de musculation et un plinth pour construire l'atelier.

1 essai

Consigne : Ne pas pousser sur les talons, ne tirer que sur les bras

## **VITESSE :**

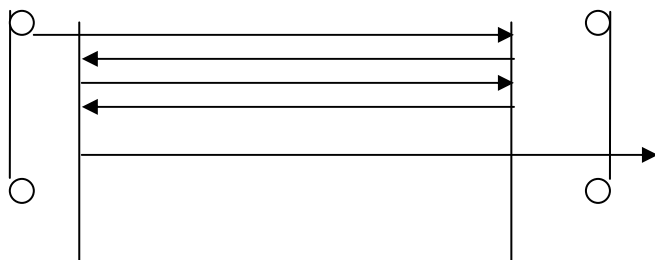
### **Navette**

-Lieu : Sur un couloir de piste de course en dur

2 essais (3 mn minimum entre les 2 essais)

Trajet ci-dessous avec obligation de passer au moins un pied derrière la ligne, le skieur devra changer de pied à chaque changement de direction.

Le départ se fait pieds décalés derrière la ligne avec la consigne suivante : « En place...Quand tu veux ! »



-Description :

Il y a 1 mètre entre le départ et la ligne de retour, 5 mètres jusqu'à l'autre ligne et 1 mètre jusqu'aux cellules d'arrivée. Les cellules de départ en position basse (20 centimètres et arrivée en position haute 60 centimètres).

Le temps sera relevé au centième près

-Matériel : décamètre, cellules et supports, 4 plots, lattes ou marquage au sol

### **50m plat**

Sur un couloir de 50m, seul.

Parcourir la distance le plus rapidement possible

Les cellules de départ sont à 20 centimètres du sol, et celles d'arrivée à 60.

Le départ se fait sur la ligne ou sont placées les cellules, pieds décalés comme pour le test de navette.

2 essais Le temps sera relevé au centième près

Matériel : décamètre, cellules et supports

## **COORDINATION**

### **Parcours**

Voir descriptif et pénalité

2 essais

Le temps sera relevé au dixième près

## **LACTIQUE**

### **400 m**

**-Matériel** : Chronomètre.

**-Installations** : Une piste de 400 m de préférence, en dure ou les virages ne sont pas trop prononcés, la circonférence de la piste ne doit pas être inférieure à 200m.

**-Déroulement** : Par vague de 5 de niveau équivalent si possible. Au signal « A vos marques... prêt...top », partir au début d'une ligne droite pour que tous puissent prendre la corde, ou sur un départ de 400m réglementaire.

Utiliser un chrono au 100ème pouvant garder au moins 5 temps en mémoire (fonction LAP))

**-Nombre d'essai** : 1 seul

**-Consigne** : Courir le plus vite possible la distance de 400m

Le temps sera relevé au centième près.

## **AEROBIE**

### **Test de VMA**

**Matériel** : 1 chrono

1 sifflet

1 vélo équipé d'un compteur étalonné précisément (sur un 100m par exemple)

2 personnes: un en vélo, l'autre pour siffler les paliers de 2' et pour juger des abandons et les paliers correspondants.

**- Installations** : Une piste de 400 m de préférence, sinon une piste en dure ou les virages ne sont pas trop prononcés, le cercle décrit par la piste ne doit pas être inférieur à 200m.

**- Test de VMA** : départ à 8 km/h. course par palier de 2' on augmente de 1km/h à chaque palier (VMA déterminée par le dernier palier réussi et augmentée de 0,5 Km/h si l'abandon à lieu après une minute de course au palier suivant) .

**-Déroulement** : La file indienne derrière le vélo est hiérarchisée du meilleur au moins bon ( le max est de 10 coureurs à la fois), au signal le vélo démarre et suit rigoureusement son allure.

**-Nombre d'essai** : 1 seul

**-Consignes** :

Réaliser le plus grand nombre de paliers possibles.

Ne doubler que si le coureur placé devant vous se fait distancer.

Un palier n'est validé qu'après un coup de sifflet.