

## Coordination spécifique

Bloc en mouvement standard, test de coordination et de performance

### BLOC

Description : Évaluation des capacités tactiques et cognitives.

Grimper un bloc d'environ 8 mouvements et délayer à chaque prise.

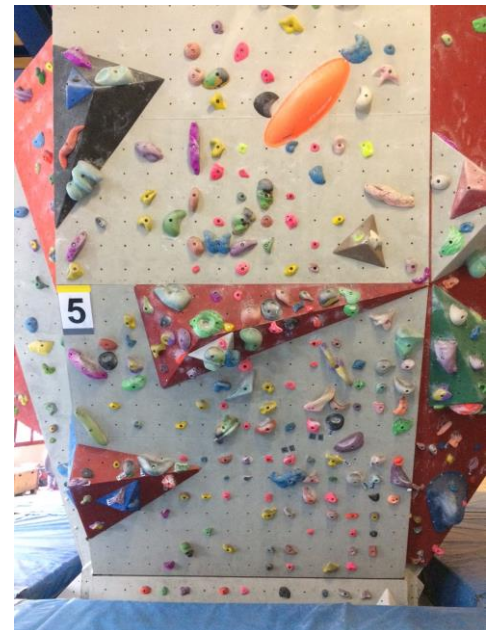
Max. 3x (temps !! Max 3min/participant !!)

1 Bloc pour les années 2012 à 2009, 1 bloc pour les années 2008 à 2005

Evaluation : mise en œuvre des instructions, préparation du mouvement - exécution, - conclusion, centre de gravité, rester, délayer, grimper 2x mais avec d'autres pieds, seulement 1 pied, etc.

Critères :

1. Position stable optimale
2. Reconnaître la séquence/combo de prises
3. Précision des pieds et griffés
4. Une main en soutien aide à déclencher la traction
5. Différenciation de la force de poussée et de traction
6. Déclenchement de la traction dans la poignée cible
7. Anticipation
8. Rythmer, terminer le mouvement de manière fluide



EVALUATION		
Niveau	3	Très bien
	2	Suffisant
	1	Insuffisant
Tendance	↗	à la hausse
	→	moyen
	↘	à la baisse

Possibilités :

- **Tous les pieds** : connaître son centre de gravité (sans force)? Mouvement avec deux bras et deux pieds ? Les deux mains aux prises en positionner les pieds ?
- **Pieds par couleur** : position stable Mouvement avec deux bras et deux pieds ? La main qui soutient ? Les deux mains aux prises en positionner les pieds ? Précision des pieds ?
- **Ajout** : fractionner, mouvement standard, mains et pieds vite): coordination mains et pieds?
- **Grimper à l'aveugle (memoriser 15s)**: Différencier, représentation du mouvement, perception du mouvement?

## Coordination spécifique

Précision du mouvement, teste de la coordination et de la performance

### BLOC

Explication : Évaluation des compétences techniques et de coordination

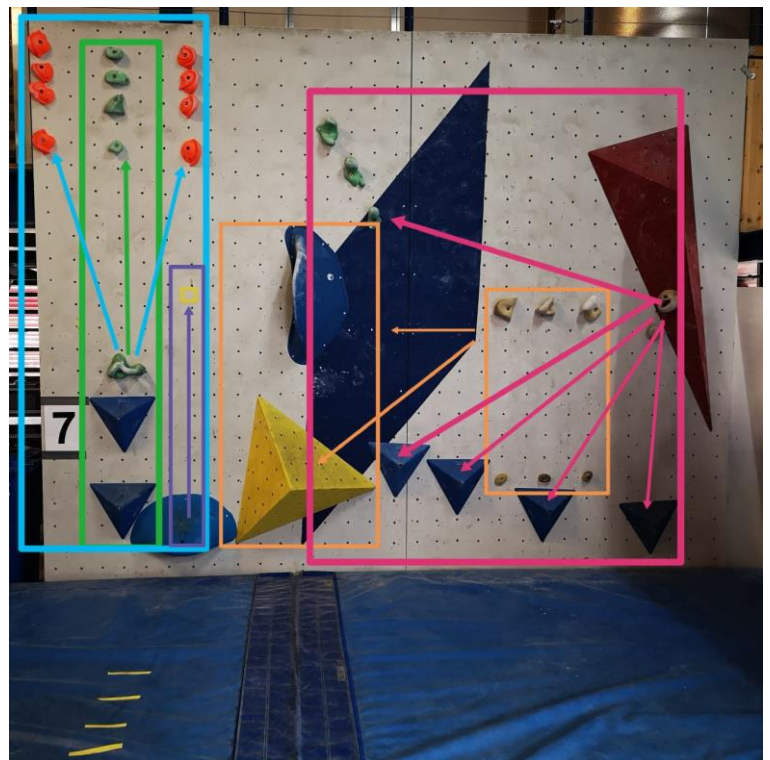
Divers exercices sur la précision du mouvement (2 essais)

- „Run & jump“: coordination pied-main
- Dyno, Dyno en remettant le pied
- sauter précisément sur un pied / au mur
- traversé sans main

Évaluation : Mise en œuvre des tâches, précision pied-main, équilibre, précision des pieds

Il ne faut pas évaluer le succès ou l'échec, mais la mise en œuvre/approche !

ÉVALUATION		
Niveau	3	Très bien
	2	Suffisant
	1	Insuffisant
Tendance	↗	à la hausse
	→	moyen
	↘	à la baisse



### DÉROULEMENT :

1. Orange : Départ 1 main / 1 pied -> Jump sur le volume bleu + jaune.
  2. Vert : Départ 2 mains sur les poignées / 1 pied sur chaque volume -> Rainbow Rocket sur un des trois verts, arrivée seulement avec les pouces.
  3. Bleu : Départ 2 mains sur les poignées / 1 pied sur chaque volume -> Rainbow Rocket à 2 mains sur les oranges
  4. Rose : Départ 1 main sur chaque bac, pied au choix sur les volumes bleu -> jump/run sur les volumes bleus puis 1 ou 2 mains sur 1 des 3 bac vert.
  5. Violet : Départ un pied sur 1 des 3 scotchs jaunes au sol -> jump en équilibre sur volume bleu et tenir 3 secondes les 2 mains dans le carré scotché jaune.
- Important : marquages évident, autoriser les tactiques

## Performance d'escalade axée sur la technique

Évaluation de la performance d'escalade sur différents terrains, test de la performance d'escalade

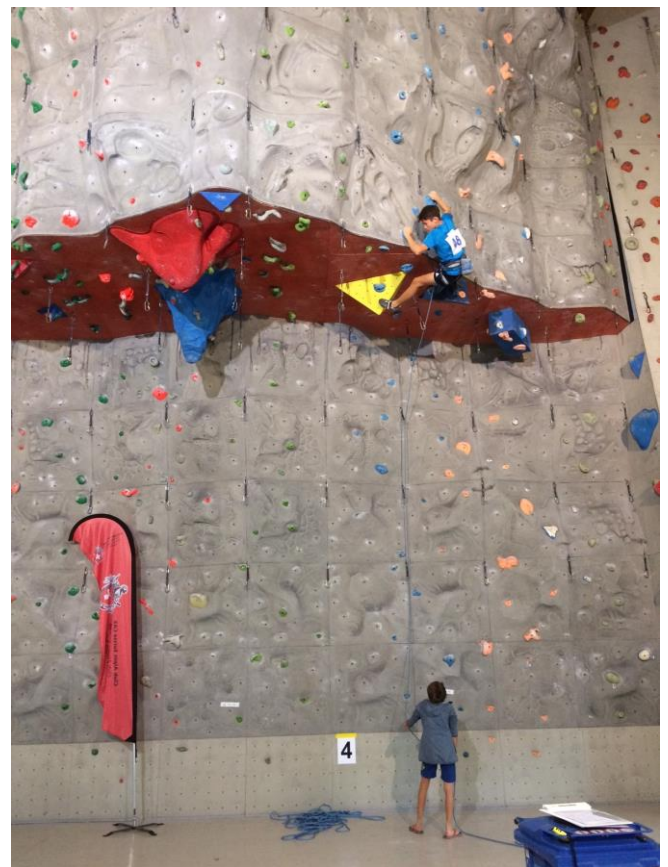
### ESCALADE DE VOIE VERTICAL & DEVERSANTE

Description : test pour évaluer la performance d'escalade en terrain vertical et déversant.

Itinéraire donné, plus exigeant, dans une paroi d'abord plate puis surplombante (année 2012-09 7a; année 2008-05 7b)

Evaluation : qualité des mouvements, positionnement du centre de gravité, charge des prises, travail des pieds, changement de rythme, déplacements ciblés, utilisation des points de repos, impression générale.

ÉVALUATION		
Niveau	3	Très bien
	2	Suffisant
	1	Insuffisant
Tendance	↗	à la hausse
	→	moyen
	↘	à la baisse



#### CONSEIL :

-route plus difficile pour les plus âgés et avec des enchaînements de prises obligatoires dans le toit.





## Performance de vitesse

Mesure de la performance de vitesse, test de la performance d'escalade

### VOIE DE VITESSE

Description : Tests pour vérifier la performance de vitesse sur une voie simple (4c/5a), avec des prises de vitesse, d'environ 10m (2 essais, pause d'une minute maximum, la prise d'arrivée a seulement besoin d'être touchée).

*Déroulement* : Chronométrage, 2 prises de départ définies, 1 pied libre, toucher seulement la prise d'arrivée.

*Instruction* : aussi vite que possible, commandement de départ : "Attention - Go !" (max. 2s entre les deux)

Evaluation : temps en secondes et centièmes (ex : 12.35s), le meilleur temps compte





## Performance spécifique

Tests de la capacité de performance spécifique à la discipline sportive

### TRACTIONS & BLOCAGES

Description : Il faut à chaque fois effectuer une traction complète (bras tendus - menton au-dessus de la barre - bras tendus) ; puis tirer de la position de départ à l'angle de 90° et rester 5s ; puis revenir à la position de départ ; puis traction complète ; depuis le début.

*Instruction* : "Traction - Blocage - Traction - Traction - Blocage - Traction, etc.

*Déroulement et pointage* : Traction (1), 5s de blocage à 90° (2), Traction (3), Traction (4), 5s de blocage à 90° (5), Traction (6) etc.

Évaluation : compter le nombre de mouvements

BEWERTUNG										
Tractions A	1	4	7	10	13	16	19	22	25	28
Blocage 5s	2	5	8	11	14	17	20	23	26	29
Tractions B	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30

### CONSEIL:

- Une personne peut stabiliser avec une main sur la jambe s'il y a trop d'élan.
- Avertir si les tractions sont effectuées avec élan.



## Performance spécifique

Tests de la capacité de performance spécifique à la discipline sportive

### CERCLE DE RESISTANCE

10-12 ans (année scolaire 2012-09)

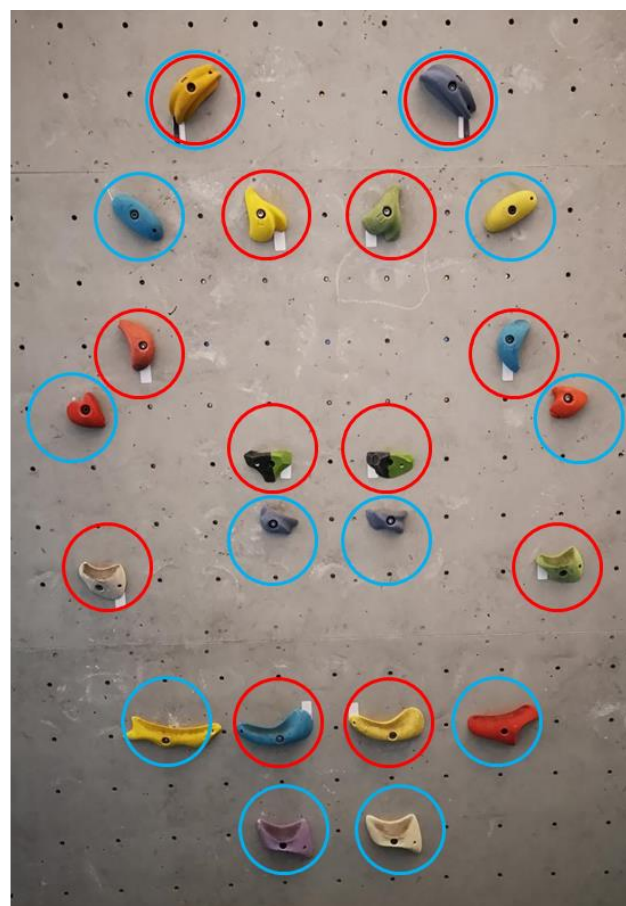
13-17 ans (année scolaire 2008-05)

Description : Cercle de bloc standard ; grimper le plus souvent et le plus longtemps possible ; changer de direction de mouvement à chaque prise de départ (sens des aiguilles d'une montre – sens contraire des aiguilles d'une montre, etc.) ; catégories (9-12 ans (année de naissance 2012-09) ; 13-16 ans (année de naissance 2008-05)) différentes ; prise de magnésie autorisée, pas de délayage ; 1 tentative d'exercice.

Evaluation : nombre de tours + prises et secondes



Cercle de résistance 9-12 ans et 13-16 ans



Cercle de résistance 9-12 ans et 13-16 ans

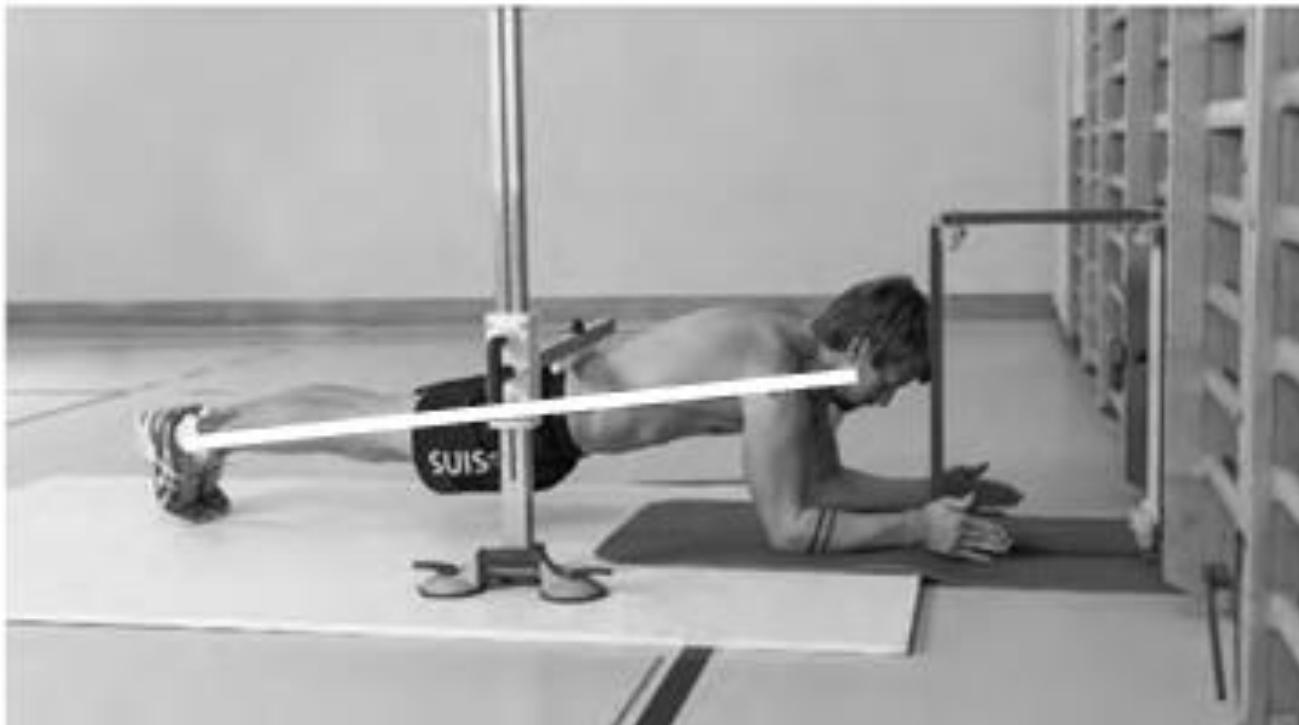


## Capacité performance générale

### Tests de capacité générale

#### TEST DE GAINAGE PLANCHE (maximum 3min)

*Réglage* : appui sur les avant-bras, bras verticaux, avant-bras parallèles, pouces vers le haut, jambes tendues. Les épaules, le bassin et les chevilles forment une ligne droite. Contact au sommet de la tête et au-dessus du bassin >épine iliaque postérieure supérieure; SIPS (Spina iliaca posterior superior).



*Exécution* : décoller les pieds alternativement de 2-5cm, rythme d'une seconde par pied, genoux tendus.

*Instruction* : "Maintenir le contact avec la tête, maintenir le contact avec le bassin". Pas de motivation verbale ni d'indications sur le temps.

*Critère d'abandon* : pas de contact avec le dispositif de standardisation. 2 avertissements = OK, 3 avertissement = abandon.

Évaluation : nombre de secondes



## Capacité performance générale

Tests de performance générale

### TEST DE SAUT VERTICAL

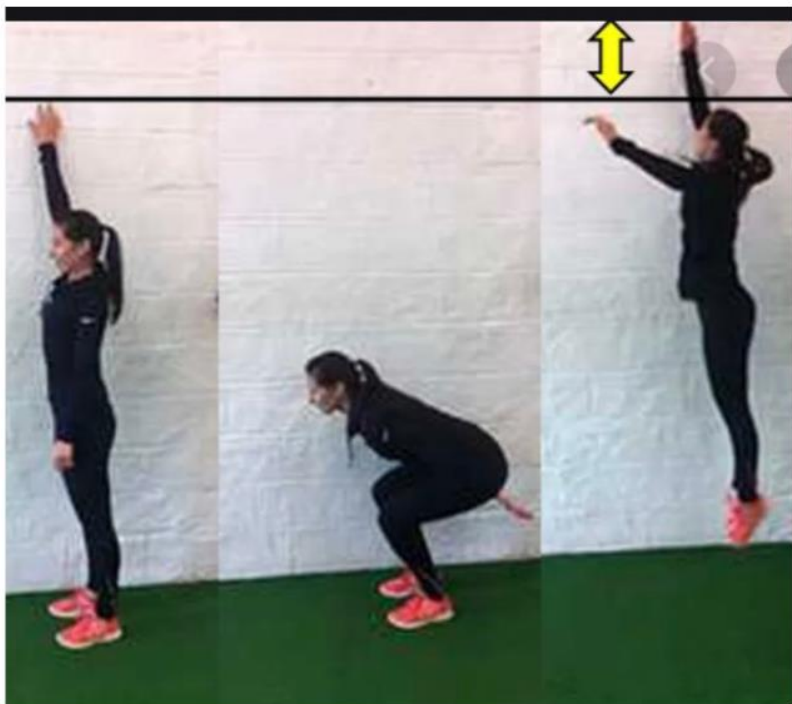
#### Explication :

Evaluation de la hauteur à laquelle il est possible de sauter à partir d'une position debout, en départ pieds joints.

Marque de référence : debout, pieds joint à plat, bras tendu.

Plier vers le bas, et sauter aussi haut que possible.

Evaluation : distance entre marque de référence et hauteur atteinte.





## Capacité performance générale

Tests de performance générale

TEST DE SPRINT sur 30m

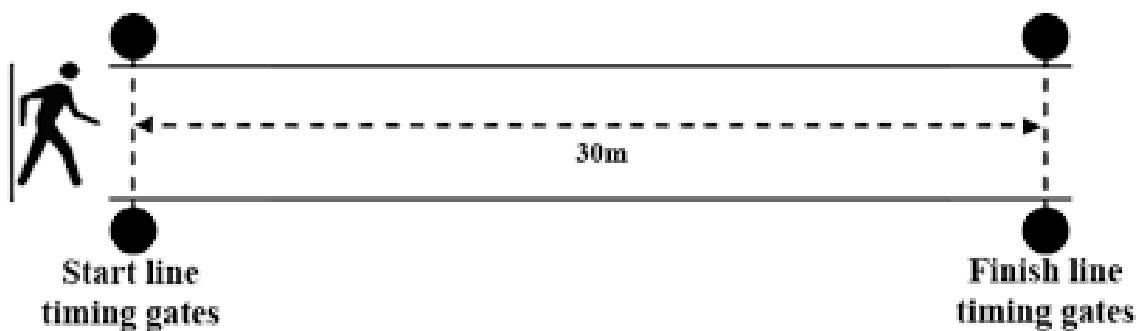
### Explication :

Evaluation de temps à parcourir 30m le plus rapidement possible.

Position de départ : arrêtée (3, 2, 1, Go)

Temps réalisé mesuré via une application.

Evaluation : temps en secondes et centièmes (ex : 12.35s),



## **Capacité performance générale**

Tests de performance générale

### **COOPERTEST**

Départ en groupe sur un circuit avec indication de la distance de 20m.

*Instruction* : parcourir la plus grande distance possible, commandement de départ : "A vos marques - Prêts - Partez !", annoncer 6min, 9min, 11min, 11min30.

Evaluation : nombre de mètres (tours)

## Mobilité

Tests de performance spécifiques à la discipline sportive

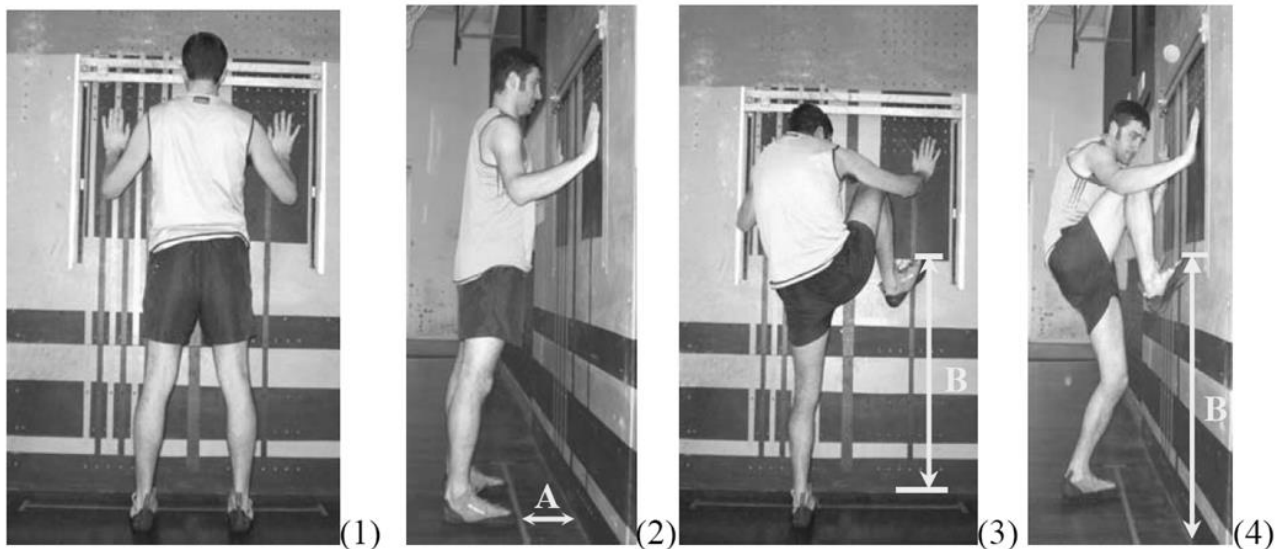
### HAUTEUR D'ATTAQUE

Description : Tests pour vérifier la mobilité de la hanche par "adapted grant foot raise".

*Déroulement* : Regard vers le mur, distance pieds-mur (A : 23cm), mains à largeur d'épaules à hauteur des épaules, la main droite touche le ruban de mesure avec le pouce, placer le pied droit le plus haut possible sur le ruban de mesure (B), tenir 2sec.

*Exécution* : flexion plantaire gauche autorisée, rotation interne et externe du pied gauche interdite, les deux paumes de main restent en contact avec le mur, 1 essai.

Evaluation : point le plus haut de la pointe du pied en cm, arrondi à 0.5cm, tenir au moins 2sec.



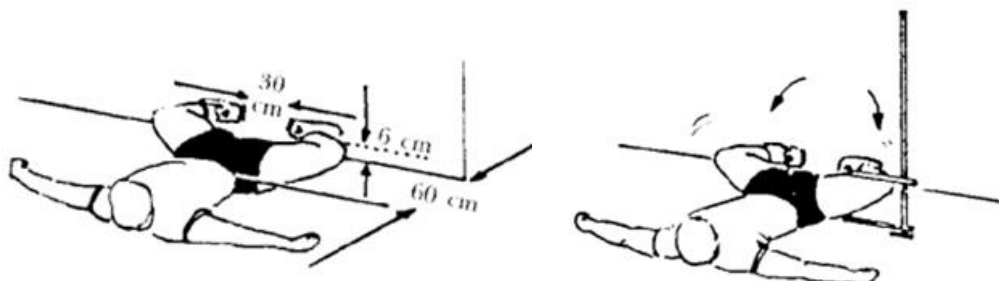
### ROTATION EXTERNE

Description : tests pour vérifier la mobilité de la hanche au moyen de la "position de la grenouille".

*Déroulement* : position couchée sur le dos, pieds à plat contre le dispositif, barre pour éviter le dos creux au-dessus des SIPS (Spina iliaca posterior superior), flexion du genou à 90° (mesurer !), amener le genou le plus loin possible contre le sol.

*Exécution* : bras tendus, pas de bascule, pas de dos creux (contrôle par déplacement de la barre), 1 essai

Evaluation : point le plus haut du genou (Epicondyle médial ou Vastus medialis) au sol en cm, arrondi à 0.5cm, tenir au moins 2sec.



## Mobilité

Tests de performance spécifiques à la discipline sportive

### GRAND ECART

Description : Tests pour vérifier la mobilité de la hanche au moyen du "lateral foot reach".

*Déroulement* : Regard vers le mur (1), tenir la poignée à hauteur d'épaule avec les deux mains, pied gauche sur le marchepied, placer le pied droit le plus à droite possible sur la bande de mesure (2), tenir 2 sec.

*Exécution* : le pied gauche reste sur la marche, les deux mains restent sur la poignée, la position de la poignée ne doit pas être limitante pour le mouvement (poignée plus basse possible), 1 essai.

Evaluation : point le plus éloigné de la pointe du pied en cm, arrondi à 0.5cm, tenir au moins 2sec.



(1)



(2)