

ME

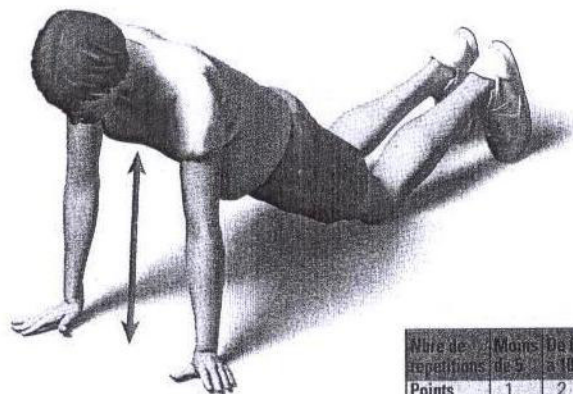
4. SOUPLESSE

L'objectif est de mesurer la flexibilité tronc-jambes. Debout, descendre lentement et sans à-coup les mains le long des jambes, et ce le plus bas possible sans plier les jambes. La mesure se fait au niveau de la position la plus basse tenue 3 secondes. La cotation est la suivante :



- Mains à plat au sol = 5 points.
- Au moins 3 doigts touchent le sol = 4 points.
- Le bout des doigts arrive au moins au niveau de la cheville = 3 points.
- Le bout des doigts arrive au moins au niveau du mi-tibia = 2 points.
- Le bout des doigts arrive au moins au niveau du genou = 1 point.

Conseils. Ne négligez jamais les étirements même si vous êtes souple de nature. Ils font partie intégrante de la séance car un muscle souple et élastique est un muscle fort. Il est parfois préférable de diminuer le temps du corps de la séance afin d'en consacrer au retour au calme et aux étirements.



5. FORCE

Départ :

- genoux au sol, mains au sol (écartement légèrement plus grand que la largeur des épaules),
- bras tendus, cuisses et dos alignés, pieds décollés du sol.

Principe : réaliser le plus de flexions de bras possible, sans temps d'arrêt, en amenant la poitrine au sol et en gardant l'alignement cuisses-dos.

Nombre de répétitions	Moins de 5	De 6 à 10	De 11 à 20	De 21 à 30	Plus de 30
Points	1	2	3	4	5

Conseils. Pour devenir « bon » aux pompes, il faut en faire régulièrement! Cependant, ne vous découragez pas, même si pour commencer vous ne faites que des séries très courtes (moins de 10).

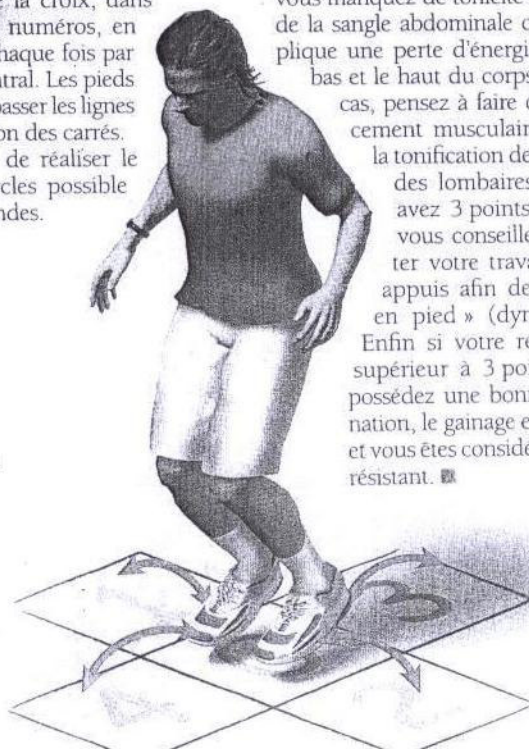
Votre priorité sera, dans un premier temps, d'essayer de réduire vos temps de récupération, puis, peu à peu, d'augmenter le nombre de répétitions et enfin le nombre de séries.

6. COORDINATION-ENDURANCE-PLACEMENT (GAINAGE)

Test de la croix. L'objectif est d'évaluer la capacité à rester coordonné pendant un temps assez long. Départ pieds joints sur le 0. Le principe est de passer à deux pieds sur chaque branche de la croix, dans l'ordre des numéros, en passant à chaque fois par le point central. Les pieds doivent dépasser les lignes de séparation des carrés. Le but est de réaliser le plus de cycles possible en 30 secondes.

Nombre de croix	Moins de 2	3 ou 4	5 ou 6	7 ou 8	+ 8
Points	1	2	3	4	5

Conseils. Vous avez 1 ou 2 points, vous manquez de tonicité au niveau de la sangle abdominale ce qui implique une perte d'énergie entre le bas et le haut du corps. Dans ce cas, pensez à faire du renforcement musculaire axé sur la tonification des abdos et des lombaires. Si vous avez 3 points, on peut vous conseiller d'orienter votre travail sur les appuis afin de « gagner en pied » (dynamisme). Enfin si votre résultat est supérieur à 3 points, vous possédez une bonne coordination, le gainage est maîtrisé et vous êtes considéré comme résistant. ■



VOTRE BILAN DE LA SÉANCE

Moins de 10 points :

Vous devez reprendre vos entraînements à la base sans brûler les étapes. Tout d'abord travaillez votre endurance fondamentale, puis au bout de quelques semaines commencez les variations d'allures. Ne négligez pas les exercices de renforcement, notamment de la ceinture abdominale, ainsi que les étirements. N'hésitez pas à varier vos activités : vélo; natation; marche...

Entre 11 et 20 points :

Vous êtes un sportif régulier mais vous devez franchir un cap. Il est peut-être temps de s'entraîner autrement. Commencez à faire des séances dites « spécifiques » : VMA; fractionné court ou long; fartlek; endurance active; condition physique; rythme...

Plus de 20 points :

Vous êtes un sportif complet avec des bases solides. Il faut optimiser vos points forts et combler vos quelques lacunes. Orientez vos séances afin de changer les mauvaises habitudes et pourquoi ne pas inclure des séances de PPG (Préparation Physique Générale) et de la technique (travail de pied).