

Tests DCHB

La réalisation de ces tests a pour objectif de faire prendre conscience au pratiquant de ses qualités physiques et motrices.

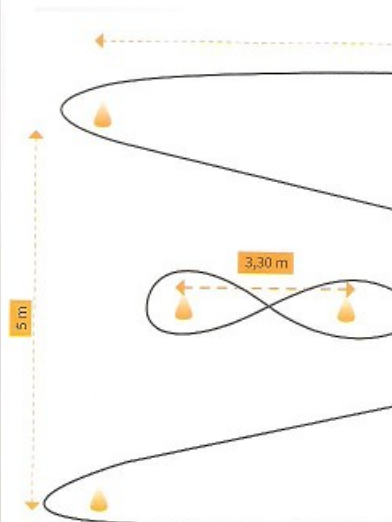
Ces tests doivent être présentés comme un outil de mesure des capacités de chacun à un moment donné, capacités qui seront comparées plus tard lors de la réalisation d'une autre mesure (notion de progression recherchée entre deux mesures). Ces tests ne doivent en aucun cas servir de comparaison entre pratiquants avec pour but de rabaisser ou complexer un pratiquant plus faible.

Leur objectif est bien l'inverse recherché, celui de mettre en valeur un potentiel.

Pour notre école de handball et même joueurs séniors, voici quelques tests proposés :

-test illinois

TPP3	LES TESTS EN PRÉPARATION PHYSIQUE	INTENSITÉ	1	2	3	4	5
		DIFFICULTÉ	1	2	3	4	5
TEST D'AGILITÉ DE L'ILLINOIS SANS BALLON		TOUT PUBLIC					
OBJECTIF → ÉVALUER LA CAPACITÉ À CHANGER DE DIRECTION ET LA MOTRICITÉ GLOBALE							
1 Organisation et mise en place	2 Buts du test	4 Conseils					
<ul style="list-style-type: none">▶ 4 plots qui forment un rectangle de 5 m de large sur 10 m de long.▶ 4 plots au milieu du rectangle sur la même ligne, espacés de 3,3 m chacun.▶ Le relevé du temps peut se faire avec un chronomètre ou des cellules photoélectriques.▶ 2 essais par individu, le meilleur résultat est conservé.▶ Possibilité de réaliser le test dans les deux sens pour évaluer la qualité des différents changements de direction.▶ Si l'individu touche ou fait tomber un plot, le test n'est pas valide. Il en est de même s'il fait demi-tour avant le repère.	<ul style="list-style-type: none">▶ Évaluer la capacité à changer de direction (freiner puis accélérer).▶ Évaluer la motricité générale de l'individu au cours d'un déplacement.▶ Évaluer la progression de l'individu au cours de la saison.	<ul style="list-style-type: none">▶ "Assure tes appuis."▶ "Accélère vite après les changements de directions."					
3 Consignes	<ul style="list-style-type: none">▶ Franchir le plus vite possible l'arrivée.▶ Position de départ : allongé sur le ventre, mains au niveau de la poitrine.▶ Le sportif doit partir au signal donné par le chronométreur qui se trouve à côté du plot de l'arrivée.▶ Le chronomètre s'arrête à l'instant où la poitrine franchit le plot d'arrivée.						



-vitesse navette: à partir de 3 plots (plot 0 : départ ; plot 1 à 3m ; plot 2 à 6m).

Parcours chronométré avec départ arrêté, aller-retour plot 0- plot1- plot 0 puis aller simple plot 2 avec changements de direction appui bloqué et non pas course circulaire.

-test des 5 enjambées: départ un pied avec 1 m d'élan ; parcourir la plus grande distance possible en 5 sauts successifs avec dernière réception pieds joints.

-test détente verticale: extension prise à deux pieds avec pliométrie au préalable.

-test détente horizontale: saut en longueur avec pieds joints au départ et à l'arrivée.

-lancer médecine ball 1 kg à une main(lancer arrêté un pied devant, sans élan).