



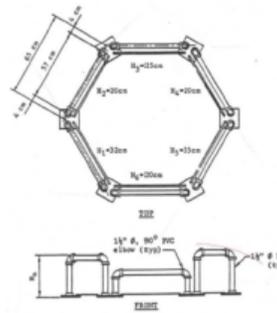
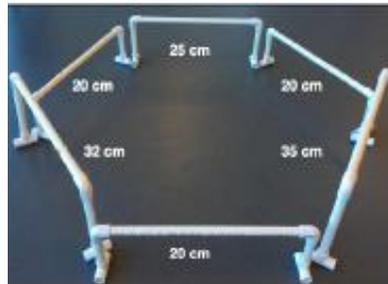
## Exigences relatives à l'équipement, aux installations et à l'aspect administratif des tests physiques d'ACA

### Course navette de 20 m d'AIS (Test du bip)

- Ruban à mesurer de 30 m pour établir les lignes de changement de direction (20 m de distance).
- Cônes, craie ou ruban adhésif pour indiquer clairement les lignes de changement de direction.
- Haut-parleurs suffisamment puissants pour entendre la bande sonore pendant la durée du test dans l'espace utilisé.
- Appareil audio permettant de lire le fichier audio *AIS 20m Shuttle-Run (Beep Test)*.
- **Audio:** [Course navette de 20 m d'AIS \(Test du bip\)](#)
  - Suivez les instructions de calibrage avant chaque test et modifiez la distance de course en fonction du tableau fourni ci-dessous.
- Grand espace ouvert constitué d'une surface plane (p. ex., gazon, piste d'athlétisme, terrain de tennis, piste asphaltée sèche, autre revêtement) d'une longueur d'au moins 30 mètres. La largeur doit être déterminée en fonction du nombre d'athlètes qui courent en même temps.
- Afin d'obtenir les résultats les plus précis, notamment s'ils servent de comparaison pour le même athlète sur une période donnée, les tests doivent être effectués dans des conditions aussi semblables que possible.

### Sauts avec module hexagonal

- Module hexagonal standard
- Chronomètre
- Surface plane et dure dotée d'une bonne traction (p. ex., piste d'athlétisme, terrain de tennis, gazon synthétique, piste asphaltée sèche, etc.)



### Sauts modifiés en hexagone

- Ruban adhésif ou craie pour tracer une forme d'hexagone sur le sol
  - Longueur de chaque côté = 60,5 cm (24 po)
  - Angle entre les côtés = 120 degrés
- Ruban à mesurer et rapporteur d'angles
- Chronomètre
- Surface plane et dure dotée d'une bonne traction (p. ex., piste d'athlétisme, terrain de tennis, gazon synthétique, piste asphaltée sèche, etc.)

### Saut en longueur sans élan/Pentabond sur deux jambes/Pentabond sur une jambe

- Ruban à mesurer
- Sol antidérapant
- Ruban adhésif pour indiquer visiblement la ligne de départ



### Maximum de pompes (cadence imposée)

- Fichier audio de l'exercice des pompes ou un métronome réglé sur 20 BPM
- Haut-parleurs et dispositif pour lire le fichier audio
- Surface plate
- **Audio:** [Maximum de pompes \(cadence imposée\)](#)

### Tractions à la barre fixe/Suspension à la barre bras fléchis

- Une barre de traction assez haute pour que les plus grands athlètes puissent s'y suspendre sans toucher le sol en ramenant les pieds derrière eux.
- Chronomètre

### Redressements assis (sit-ups)

- Fichier audio de l'épreuve des redressements assis ou un métronome réglé sur 20 BPM
- Haut-parleurs et dispositif pour lire le fichier audio
- Tapis sur une surface plate
- **Audio:** [Redressements assis \(sit-ups\)](#)

### Sauts sur boîte 45/60/90 secondes

- Chronomètre
- Surface plane antidérapante
- Compteur de répétitions (suggéré)
- Une boîte répondant aux spécifications énumérées ci-dessous :
  - o 40 cm de haut pour les U14 et plus;
  - o 30 cm de haut pour les U12 et moins;
  - o aucun rebord tranchant.

### Matériel général

- Planchettes à pince pour chaque station
- Affiches indiquant le nom de chaque station
- Normes de référence imprimées et affichées à chaque station
- Ruban adhésif pour tracer des lignes au sol
- Cônes pour délimiter les zones de test
- Tapis de yoga (pour les tests au sol)
- Table pour l'inscription
- Accès à l'eau potable et aux toilettes

## Liste de vérification avant les tests (condition physique)

### Vérification de l'environnement

- La démarche de réduction des risques a été effectuée dans le cadre des tests à réaliser.
- Les lieux ont été inspectés et procurent un milieu sécuritaire pour la participation des athlètes.



- L'équipement à utiliser est calibré et fonctionne bien. Les piles de rechange et autres consommables, s'il y a lieu, sont placés aux endroits nécessaires.
- L'équipement est bien protégé pour le transport vers les zones de test.
- La surface sur laquelle sont effectués les tests est sécuritaire et adéquate :
  - Si les tests se font sur du gazon, assurez-vous qu'il n'est pas trop long et qu'il n'y a pas de trous où les athlètes devront courir et sauter.
  - Si les tests se font sur un terrain de tennis, assurez-vous qu'il n'y a pas de dangers, comme de l'eau ou des objets, et qu'il y a suffisamment d'espace pour que les athlètes puissent courir après les sauts ou la course navette.
- L'éclairage est suffisant où les tests se déroulent.
- Si les tests se déroulent à l'extérieur, portez attention aux conditions extérieures afin que les résultats des tests soient justes et précis.
- Une installation destinée aux premiers soins et à de l'assistance médicale est à la disposition des évaluateurs et des athlètes, s'il y a lieu.

### Aspects d'ordre procédural

- La documentation et les feuilles pour inscrire les résultats à chaque station sont préparées avant la date des tests physiques.
  - Les feuilles pour inscrire les résultats en ligne sont préremplies avec les noms et les numéros de dossard des athlètes.
- Les modalités préalables aux tests, telles qu'elles sont indiquées dans le protocole, ont été mises en œuvre.
- Les évaluateurs doivent arriver sur les lieux à l'avance afin d'installer l'équipement et de faire des tests avant l'arrivée des athlètes.
- Le comptoir d'inscription doit être installé, et les personnes désignées doivent être prêtes à enregistrer les athlètes et leur remettre un dossard.
- Une copie du protocole des tests physiques d'ACA doit être imprimée à l'avance et être facilement accessible pour consultation par le personnel.
  - Chaque station doit être dotée d'une planchette à pince et d'une copie du protocole.
  - Dans la mesure du possible, une copie du protocole du test physique à effectuer devrait être affichée à chaque station de même que les normes de référence.
- L'ordre des tests doit être établi conformément au protocole des tests physiques d'ACA; les groupes doivent se présenter à chaque station selon l'ordre indiqué dans le protocole.
  - La planification des groupes doit se faire par intervalle de 15 à 20 minutes à chaque station et le nombre d'athlètes dans chaque groupe ne doit pas dépasser 8 à 10; cela dépend du nombre de stations disponibles pour chaque évaluation.
- Les évaluateurs doivent être bien formés et compétents pour réaliser les évaluations.

### Préparation des athlètes

- Les athlètes doivent être en bonne santé et n'avoir aucune blessure.
- Ils doivent être habillés convenablement pour faire de l'activité physique en portant des vêtements légers qui ne limitent pas les mouvements ainsi que des chaussures adéquates.
- Ils doivent être bien reposés et hydratés, et avoir consommé de bons aliments avant les tests.
  - Ils doivent être encouragés à manger sainement au moins deux à trois jours avant les tests.
  - Ils ne doivent pas manger un repas lourd avant de faire les tests physiques; il faut leur demander d'apporter des collations, de l'eau et des boissons contenant des électrolytes.
- Ils doivent bien connaître le protocole des tests physiques et comprendre l'exercice physique à effectuer à chaque station.
- Ils doivent effectuer un bon échauffement avant les tests.
  - Un exemple d'échauffement est présenté dans le protocole; cependant, les athlètes et les entraîneurs peuvent l'adapter afin de s'assurer que chaque athlète est bien échauffé.



- Les athlètes doivent être encouragés à donner le meilleur d'eux-mêmes.