

Description des habiletés - Tests acrobatiques Bases

Version 1 (03 juin 2024)

#	Facteur	Description
Test 1 - Levé rapide (équilibre)		
	Levée rapide	<p>L'athlète se place debout, épaule gauche vers l'évaluateur. Un métronome de 135 bpm sera utilisé.</p> <p>Étape 1 : L'athlète se place debout, épaule gauche vers l'évaluateur. L'athlète embarque sur un ballon instable de type "bossu". Lorsqu'il se sent prêt.e, l'athlète prend une position "squat" sur le bossu. La position "squat" comporte des jambes fléchies à 90 degrés et des bras en extension au dessus de la tête, en ligne avec les oreilles.</p> <p>Étape 2 : L'athlète maintient la position "squat" sur bossu pendant 1x8 temps. Par la suite, l'athlète fait une montée rapide vers la position verticale et maintenant les bras en extension au dessus de la tête. L'athlète maintient la position pendant 1x8 temps.</p> <p>*Pour ce test, le port d'espadrille est requis. Voici un vidéo pour vous donner une idée du test. La position squat sera maintenu 1x8, la levée est rapide et la position verticale est maintenu 1x8. Le test se déroule sans poid, avec les bras au dessus de la tête tout le long.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=FPrcJvlnXKs</p>
Test 2 - "Shoulder press"		
	Shoulder press	<p>L'athlète se place debout, épaule gauche vers l'évaluateur. Un métronome de 135 bpm sera utilisé.</p> <p>Étape 1 : L'athlète se place debout, épaule gauche vers l'évaluateur. L'évaluateur passera une barre olympique (barre avec du poids), à l'athlète. L'athlète prendra la barre et prendra la position de départ, c'est-à-dire : barre au niveau des clavicules, poignet en flexion légèrement à côté des épaules, genou légèrement fléchi et pieds à la distance des hanches.</p> <p>Étape 2 : Lorsque l'athlète est prêt.e, iel exécutera une levée verticale rapide de la barre, au dessus de sa tête. La barre devrait être aligné avec le milieu du pied. L'athlète maintiendra cette position pour 1x8 temps.</p> <p>Étape 3 : L'athlète resdescend doucement la barre à la position de départ. Fin du test.</p> <p>*Pour ce test, le port d'espadrilles est requis. Voici un vidéo pour vous donner une idée du test. La levée de la barre sera rapide et sans poids :</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=5yWaNQvgFCM</p>