

Description des habiletés - Tests acrobatiques Voltiges

Version 1 (03 juin 2024)

#	Facteur	Description
Test 1 - Saut en hauteur		
	Saut en hauteur	<p>L'athlète se place debout, épaule droite vers le mur.</p> <p>Étape 1 : L'athlète lève son bras droit le plus haut possible en touchant le mur. À l'aide d'une craie, l'athlète fait une marque au mur pour indiquer sa grandeur.</p> <p>Étape 2 : L'athlète se place en position "squat" statique. Lorsqu'il est prêt.e, un saut verticale est effectué sans que la position "squat" s'approfondisse (pas de balant vers le sol). Simultanément, l'athlète marque le mur à l'aide de la craie lorsqu'il atteint sa pleine hauteur.</p> <p>Étape 3 : L'étape 2 est répété (2 essais par personne)</p> <p>Étape 4 : L'évaluateur enregistre la plus grande distance (centimètres) entre la marque du départ (grandeur) et la marque du saut en hauteur verticale.</p> <p>*Pour ce test, le port d'espadrille est requis.</p>
Test 2 - Équilibre		
	Équilibre sur une jambe	<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. Lorsqu'il est prêt.e, l'athlète fouette la jambe droite vers le haut pour prendre la position "Y", la jambe la plus prêt du visage possible. L'athlète prend sa jambe droite dans sa main droite et maintient cette position 1x8 temps sur le métronome.</p> <p>*Pour ce test, l'athlète doit être nu pied.</p>