



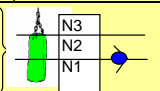
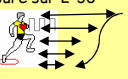



## SavateEva2006

	Ressources évaluées	Tests de terrain	Des observables
<b>MUSCULAIRE</b>	Force isométrique de gainage	<b>M1</b> Maintien de position (planche / appuis coudes largeur épaules, pieds serrés) <b>N1=0</b> à 1'15 <b>N2=1'15</b> à 2'45 <b>N3=plus de 2'45</b> 	stabilité des chaînes segmentaires lors de l'exécution des techniques ; maintien du CG à l'avant du corps lors des phases de corps à corps, de défense ...
	Force explosive	<b>M2S</b> Lancé de médecine-ball de 3 kgs (position assise, dos à plat contre un mur pieds à plat sur le sol)	Puissance des impacts au regard de la catégorie de poids
		<b>M2I</b> Détente horizontale 1. squatt jump 2. contre mouvement jump 3. contre mouvement jump avec aide des bras 	Puissance des impacts au regard de la catégorie de poids
	Endurance de force explosive	<b>M3S</b> Sur 3' : répétition de <b>M2S</b> toutes les 10" immédiatement après avoir effectué une série de 20 pompes juste avant la première mesure, puis mesure des valeurs et de leur régression	Tenue de la puissance des percussions en fin de reprises (30 dernières secondes) et sur les dernières reprises
		<b>M3I</b> Sur 3' : répétition de <b>M2I3</b> toutes les 10" immédiatement après avoir effectué une série de 15 squatts juste avant la première mesure, puis mesure des valeurs et de leur régression	Tenue de l'efficacité des percussions en fin de reprises (30 dernières secondes) et sur les dernières reprises (4 et 5)
	Vitesse & vivacité	<b>M4</b> vitesse de réaction à un signal visuel (lâcher une balle de tennis à 1 mètre en face des athlètes, déclenchement du chrono (lorsque la balle quitte la main, démarrer le chrono de l'autre main / même personne), en position de garde, appuis dynamiques (sautillements) + course 15 mètres 	vitesse de déclenchement, de réaction en riposte
<b>M5</b> Mesure chronométrée / 20 à 30 marches = parcours à normaliser et à réutiliser systématiquement 		vitesse d'exécution des techniques de poings vitesse d'exécution des techniques de pieds	
Souplesse active spécifique	<b>M6</b> Fouetté jambe avant fouetté jambe arrière revers jambe avant revers jambe arrière  <b>N1</b> =au dessous d'une ligne placée au niveau des yeux de l'athlète évalué <b>N2</b> =entre une ligne placée entre le niveau des yeux et une autre ligne à +15cm <b>N3</b> =au dessus de +15cm / niveau des yeux	Aisance technique et précision des techniques de jambes en ligne haute	
Equilibre	Equilibre <b>E</b> En shadow, (le pied d'appui ne devant ni se décoller du sol, ni sortir d'un cercle d'un diamètre de 1 mètre): jambe au choix, enchaîner <b>N1</b> =10 fouettés sur la même ligne sans poser et sans déplacer l'appui <b>N2</b> =5* [fouetté + revers latéral] sur la même ligne sans poser et sans déplacer l'appui <b>N3</b> =5* [fouetté + revers] sur 2 lignes différentes alternées à chaque technique sans poser et sans déplacer l'appui	stabilité du corps, des appuis lors des techniques et enchaînements de coups de pieds	
Energétique	Capacité lactique	<b>En1</b> 5 plots placés à 5 mètres d'intervalle les uns des autres. Effectuer des allés et retours 1-2-1-3-1-4-1-5-1-2 ... mesure sur 2'30" 	Capacité à soutenir une intensité très élevée sur une reprise
	PMA / VO2max	<b>En2</b> Mesure de la VMA sur piste (1/2 "Cooper"). Après échauffement de 15 minutes, 6 minutes de course avec comme objectif de parcourir la distance maximale + consigne pour les 100 derniers mètres "intensité max" afin d'obtenir une valeur de FC max en fin de test. 	Capacité à soutenir une intensité élevée tout au long du combat + observation du niveau de récupération lors des minutes de repos (regard, essoufflement, attitude + critères individuels)