

PISTE DANSE SUR GLACE 2023 - Protocole des tests physiques

Ce document complète le manuel PISTE. Les vidéos disponibles sur youtube (lien ici) sont également disponibles à titre informatif. Les consignes de ce protocole font foi.

Remarque importante : Chaque session de test off-ice PISTE DANSE SUR GLACE 2023 débutera avec un échauffement commun dispensé par un "PISTeur".

Pour les tests impliquant plusieurs essais, l'athlète peut décider de s'arrêter après sa première tentative et volontairement choisir de ne pas effectuer le deuxième essai qui lui est accordé.

COORDINATION	2
Exercice de la corde à sauter – simple tour	2
Exercice de la corde à sauter – double tour	2
Exercice de corde à sauter – sauts 'croisés-décroisés' avec les bras et pieds croisés	2
EXPLOSIVITÉ	3
Exercice de saut en hauteur sans élan (Squat Jump).....	3
Exercice de saut en longueur sans élan	3
SOUPLESSE	4
Exercice de souplesse en position assise	4
Exercice des « trois écarts ».....	4
Exercice de l'avion.....	4
RÉSISTANCE	5
Exercice de force musculaire du tronc.....	5
Exercice de force musculaire «latéral»	5
ENDURANCE	6
Test navette	6
SPÉCIFIQUE – DANSE SUR GLACE	6
Exercice du métronome en «position valse»	6
Exercice de «squats» cadencés pour le garçon avec la fille en position «just married»	7
Exercice du «singe» avec départ et fin en position "leaning out"	7
CATEGORIES NOVICES	8
Exercice du «porté combiné» de droite à gauche	8
Exercice du «porté combiné» de gauche à droite	8
CATEGORIE JUNIOR	9
Exercice de la «crêpe»	9
Exercice de « l'ATR fille sur les cuisses du garçon ».....	9

COORDINATION

Exercice de la corde à sauter – simple tour

Le test se fait avec la corde à sauter apportée personnellement par l'athlète lors du test PISTE. Le but du test est d'effectuer le maximum de saut "simple" (une rotation de la corde par saut) en 15 secondes.

Le chronomètre s'enclenche dès que l'athlète débute son premier saut. Le PISTeur donne un décompte « 3, 2, 1, go » pour indiquer le début du test. La position du corps en l'air doit être droite, gainée et les jambes doivent être tendues pour que les sauts soient comptabilisés. Si des erreurs sont commises, l'athlète peut continuer le test jusqu'à la fin du temps imparti mais seuls les simples tours réussis sont comptabilisés dans le score.

Instruction : attendre le signal pour commencer l'exercice par le lancement du chronomètre et continuer jusqu'au signal de fin.

Exercice de la corde à sauter – double tour

Le test se fait avec la corde à sauter apportée personnellement. Le but du test est d'effectuer le maximum de saut "double" (deux rotations de la corde par saut) en 10 secondes.

Le chronomètre s'enclenche dès que l'athlète débute son premier saut. Le PISTeur donne un décompte « 3, 2, 1, go » pour indiquer le début du test. La position du corps en l'air doit être droite, gainée et les jambes doivent être tendues pour que les sauts soient comptabilisés. Si des erreurs sont commises, l'athlète peut continuer le test jusqu'à la fin du temps imparti mais seuls les doubles tours réussis sont comptabilisés dans le score. Dans le même esprit, les athlètes qui auraient besoin de sauts simples pour prendre élan sont autorisés à le faire dans le temps imparti, mais seuls les doubles tours réussis sont comptabilisés dans le score.

Instruction : attendre le signal pour commencer l'exercice par le lancement du chronomètre et continuer jusqu'au signal de fin.

Exercice de corde à sauter – sauts 'croisés-décroisés' avec les bras et pieds croisés

Le test se fait avec la corde à sauter apportée personnellement. Le but du test est d'effectuer le maximum de saut "simple" en croisant et décroisant la corde tout en sautant avec les pieds croisés sur une période de 10 secondes.

Le chronomètre s'enclenche dès que l'athlète débute son premier saut. Le PISTeur donne un décompte « 3, 2, 1, go » pour indiquer le début du test. La position du corps en l'air doit être droite, gainée et les jambes doivent être tendues pour que les sauts soient comptabilisés. L'appui de chaque saut se fait sur les deux pieds. Si des erreurs sont commises, l'athlète peut continuer le test jusqu'à la fin du temps imparti mais seuls les simples tours réussis en croisant et décroisant la corde sont comptabilisés dans le score.

Instruction : attendre le signal pour commencer l'exercice par le lancement du chronomètre et continuer jusqu'au signal de fin.

***NB :** Les 3 exercices de corde à sauter sont exécutés successivement (seulement quelques secondes de repos seront accordées entre chaque exercice et chaque essai)*

EXPLOSIVITÉ

Exercice de saut en hauteur sans élan (Squat Jump)

L'enregistrement de la taille et du poids de chaque athlète est requis pour le paramétrage de l'appareil de mesure Myotest. Ces données restent confidentielles et en aucun cas pris en considération ou enregistré dans une quelconque base de données pour PISTE. Pour tous les sauts, l'athlète se tient au départ dans une position neutre et droite. Les pieds sont écartés à largeur des hanches, les mains sont sur le bassin et le regard est dirigé droit devant.

Pour l'exécution de tous les sauts, la responsable du test doit contrôler les points suivants :

- Pas d'élan avec les bras ; si les mains quittent le bassin, le saut est déclaré non valable
- Le saut est aussi vertical que possible ; sinon, corriger
- Les articulations du pied, du genou et surtout des hanches sont complètement tendues au moment du saut ; sinon, corriger.
- Faire une pause de 5–10 secondes entre chaque saut.

Instructions : attendre le signal avant chaque saut. Les mains restent sur les hanches pour tous les sauts (pas de prise d'élan avec les bras). Le but est toujours de sauter le plus haut possible.

Le test de saut en hauteur s'effectue de manière totalement concentrique, sans aucun mouvement d'élan élastique avec une position de départ semi-accroupie ("squat" en anglais).

En position de départ, l'athlète attend le signal donné par la responsable du test : « Flexion. Un, deux, hop ! ». L'athlète passe de la position de départ à la position semi-accroupie (squat) au signal « Flexion », jusqu'à un angle de genou de 90°. Il attend deux secondes (« un, deux ») dans cette position et saute au signal « hop ! ». À la réception, il amortit le choc par une légère flexion des genoux avant de reprendre la position de départ.

Pour le Squat Jump, il faut prêter une attention particulière aux points suivants :

- L'angle du genou en position semi-accroupie est de 90° (évaluation à l'œil nu)
- En position semi-accroupie, les talons restent au contact du sol, les épaules sont redressées, au-dessus des cuisses (entre les genoux et les hanches).
- Le regard est dirigé droit devant.
- L'athlète ne prend pas d'élan pour sauter, ni avec les épaules, ni avec le postérieur.

Un saut d'essai est toléré. Deux tentatives au maximum sont ensuite autorisées.

Exercice de saut en longueur sans élan

L'athlète se tient derrière une ligne marquée au sol avec les pieds légèrement écartés. Le décollage et l'atterrissage se font sur deux pieds, avec balancement des bras et flexion des genoux pour assurer l'élan vers l'avant. L'athlète tente de sauter le plus loin possible, en atterrissant sur les deux pieds sans tomber en arrière. Deux tentatives sont autorisées.

La mesure est prise depuis la ligne de décollage jusqu'au point de contact le plus proche à l'atterrissage (dos des talons avec pieds parallèles).

Le saut n'est pas comptabilisé si à l'atterrissage du saut, l'athlète chute, perd l'équilibre en arrière ou si son talon le plus proche de la ligne de décollage bouge.

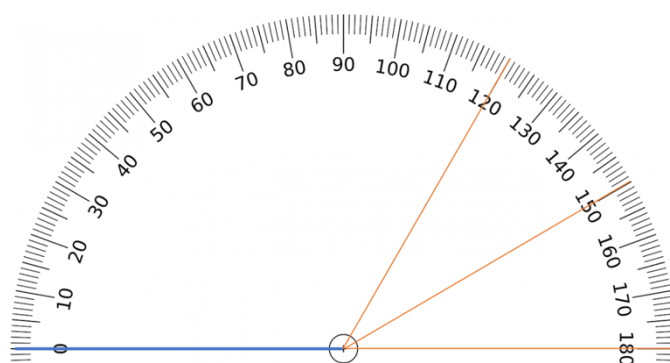
Un saut d'essai est toléré. Deux tentatives au maximum sont ensuite autorisées.

SOUPLESSE

Exercice de souplesse en position assise

L'athlète s'assoit contre le mur en plaçant la jambe gauche sur une ligne marquée au sol/contre le mur (représentée ligne bleue ci-dessous). Il écarte ensuite sa jambe droite (représentée ci-dessous par la ligne orange) au maximum. Plus l'angle est élevé, plus le nombre de point est haut.

Une fois l'angle maintenu, l'athlète penche son buste en avant en essayant de le coller au sol tout en maintenant l'angle avec les jambes. Le dos doit rester droit tout du long de l'exercice pour que des points puissent être attribués.



Exercice des « trois écarts »

Grands écarts latéraux :

La position suivante doit être respectée lors des grands écarts latéraux (à gauche et à droite) :

- Jambes tendues et axées (genou et pied de la jambe avant orientés vers le haut, genou et pied de la jambe arrière orientés vers le sol).
- Bassin et ligne d'épaule perpendiculaire à la jambe de devant

Grand écart facial :

La position suivante doit être respectée lors du grand écart latéral :

- Jambes tendues et axées (genou et pied des jambes orientés vers le haut).
- Bassin aligné avec les jambes

Exercice de l'avion

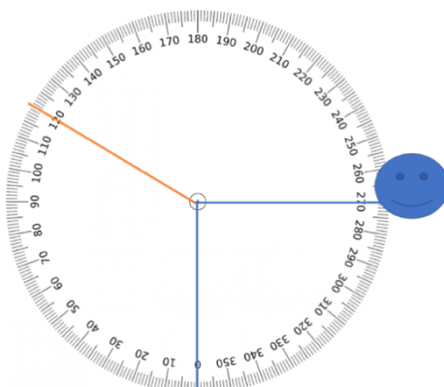
L'athlète se place sur une jambe en position arabesque. Le buste doit être au minimum parallèle au sol (angle d'au minimum 90 degrés entre le buste et la jambe d'appui). La ligne des épaules doit être horizontale et parallèle au sol. La pointe de pied de la jambe libre doit pointer vers le côté (pied ouvert parallèle au sol).

L'athlète doit rester au minimum 10 secondes en équilibre sur une jambe tout en maintenant sa jambe libre (représentée en orange ci-dessous) le plus haut possible. Afin que la position soit validée et que des points puissent être attribués, la jambe libre doit être au minimum parallèle au sol, soit un angle minimum de 90 degrés entre la jambe libre et la jambe d'appui. La jambe d'appui ainsi que la jambe libre doivent être tendues.

Critères d'interruption du test :

- L'athlète bouge son pied d'appui

- L'athlète perd l'équilibre et pose la jambe libre sur le sol
- L'angle minimum de 90 degrés entre la jambe libre et la jambe d'appui n'est plus maintenu
- L'angle minimum de 90 degrés entre la jambe d'appui et le buste n'est plus maintenu



RÉSISTANCE

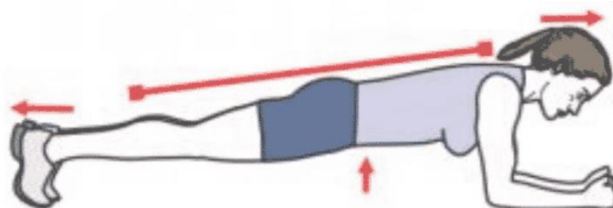
Exercice de force musculaire du tronc

L'athlète s'allonge sur le ventre sur le tapis.

Les bras sont verticaux, les avant-bras sont parallèles et positionnés à largeur des épaules, les pouces sont tournés vers le haut. Les jambes sont tendues, le regard est orienté vers le sol en gardant la tête dans le prolongement du buste sans flexion ni extension au niveau de la nuque.

Le déroulement du test se compose d'un lever alterné des pieds d'environ 2–5 cm à un rythme d'une seconde par pied, genoux tendus. Le ventre doit être rentré au niveau du nombril, le tronc doit rester droit et l'alignement du corps doit être maintenue durant toute l'exécution du test.

Si des erreurs sont commises, on avertit deux fois. A la troisième, on interrompt le test. Garder une posture droite durant tout le test.



Critère d'interruption : la posture/alignement du corps est nettement interrompu une troisième fois malgré deux avertissements antérieurs.

Exercice de force musculaire «latéral»

Un seul côté est testé, l'athlète peut choisir d'effectuer le test soit à "droite", soit à "gauche".

En position latérale, les pieds sont joints et les talons touchent le mur. Les chevilles sont dans une position neutre. Le bord latéral du pied inférieur appuie activement sur le tapis. Les genoux sont tendus. Les deux talons, le postérieur et les deux omoplates sont au contact du mur. Le bras d'appui est vertical, le coude est légèrement décalé du mur. La main libre est posée sur la crête iliaque.

Le déroulement du test est constitué d'abaissements et d'élévations latéraux du bassin, depuis la position de départ jusqu'à ce que le bassin touche légèrement le sol (sans poser le poids) pour retrouver la position de départ. Pour ce faire, les omoplates, le postérieur et les talons sont toujours au contact léger du mur. Le cycle complet du mouvement dure deux secondes (métronome = 60 BPM). Pendant le test, les points de standardisation suivants doivent être respectés :

- Soulever et baisser le bassin en rythme.
- Avoir une position alignée en position "haut", puis baisser le bassin sans poser le poids du corps sur le sol. Ne pas éloigner le corps du mur en tournant.

Critères d'interruption :

- Les cycles du mouvement sont incomplets
- L'athlète pose le poids du corps sur le sol pour récupérer.
- Le contact avec le mur est perdu

Si des erreurs sont commises, on avertit deux fois. A la troisième, on interrompt le test.

ENDURANCE

Test navette

Deux lignes parallèles sont délimitées par des plots situés à 20 mètres de distance.

Le sportif doit se placer sur la ligne de départ et réaliser le plus grand nombre d'allers/retours à des vitesses qui augmentent progressivement (soit accélérer sa vitesse au passage de chaque plot).

A chaque signal sonore, le sportif doit ajuster sa vitesse pour se retrouver dans les temps 20 mètres plus loin. Le sportif doit bloquer un pied derrière la ligne pour amorcer le retour et faire un demi-tour. Si la ligne est atteinte avant le bip sonore, l'athlète doit attendre que le bip sonore retentisse avant de continuer. Un coureur qui n'atteint pas le repère correspondant dans les temps est averti ; s'il veut continuer, il doit toucher le repère avant de faire demi-tour. Deux échecs consécutifs mettent fin au test. La dernière navette réussie est marquée comme leur score.

SPÉCIFIQUE – DANSE SUR GLACE

Exercice du métronome en «position valse »

Balancés cadencés par la jambe libre de devant/derrière (garçon) et de derrière/devant (fille) pendant 45 secondes sur un rythme de 60 bpm à exécuter une fois appuyés sur la jambe gauche (fille) /jambe droite (garçon) puis une fois appuyés sur la jambe droite (fille) /jambe gauche (garçon). Le synchronisme doit être parfait, le rythme soutenu et les jambes libres tendues (un seul essai sur chaque jambe).

Consigne d'exécution additionnelle :

Le dos des athlètes doit être droit, le bras droit du garçon et le bras gauche de la fille doivent être tenus et en contact.

Critères d'interruption (test raté au bout du 3^{ème} avertissement) :

- Manque de posture (dos pas assez droit, tenue bras droit du garçon et bras gauche de la fille insuffisante)
- Perte d'unisson, perte du rythme
- Perte d'équilibre sans pose de pied libre
- Manque d'amplitude du geste
- La jambe libre se plie
- Passage de jambe libre pas assez proche de la jambe d'appui

Critères d'interruption (test raté) :

- Perte d'équilibre avec pose de pied libre

Exercice de «squats» cadencés pour le garçon avec la fille en position «just married»

La fille vient dans les bras du garçon en position «just married» et le garçon commence une série de flexions/extensions (squat) cadencée au rythme du métronome (60bpm): un battement en bas et le deuxième en haut (un seul essai).

Consignes d'exécution additionnelles :

La flexion des genoux (angle entre les cuisses et les mollets) doit être inférieure ou égale à 90 degrés lors de chaque mouvement.

Pour la sécurité du porteur :

- Lors de la flexion, le bassin doit être en antéversion pour respect des courbures physiologique du dos
- Les genoux et des chevilles doivent être fléchis
- Les genoux avec les pieds doivent être alignés

Critères d'interruption (test raté au bout du 3^{ème} avertissement) :

- L'angle de flexion (entre les cuisses et les mollets) est supérieur à 90 degrés
- Le rythme n'est pas suivi précisément
- Manque de maintien de la fille

Exercice du «singe» avec départ et fin en position «leaning out»

Le garçon est en position «aigle» et la fille en position de départ «leaning out» (cage thoracique tournée vers le haut (avec les bras tendus sur le côté). Elle doit faire le tour du tronc du garçon le plus vite possible et se remettre en position initiale.

Consignes d'exécution additionnelles :

Positions à respecter (fille) :

- Position de départ avec le corps de la fille à l'horizontal, jambes parfaitement tendues
- Position d'arrivée avec le corps de la fille à l'horizontal, jambes parfaitement tendues
- Position de départ et de fin : position stabilisée pendant minimum 2 secondes

Positions à respecter (garçon) :

- Angle des cuisses de 110 degrés au minimum
- Alignement des genoux avec les pieds

Le couple doit impérativement rester sur place. Le garçon ne doit pas aider la fille.
Si l'un de ces points n'est pas respecté, aucun point ne sera attribué.

Notes importantes :

- Une seule perte d'équilibre de garçon est tolérée. Le test est considéré comme raté si plus d'une perte d'équilibre se produit.
- Si la fille pose le pied au sol, le test est considéré comme raté.

CATEGORIES NOVICES

Exercice du «porté combiné» de droite à gauche

Roulade de la fille pour monter sur l'épaule gauche du garçon (montée « croisée »). La fille doit être à droite du pied droit du garçon pour la position de départ (avec le pied d'impulsion qui doit être parallèle à ceux du garçon) pour monter ensuite sur l'épaule gauche du garçon. Une fois la position établie/stabilisée, le garçon fait une rotation de 360 degrés vers la gauche. Une fois la position de nouveau stabilisée, le garçon fait une rotation de 360 degrés vers la droite. Une fois la position stabilisée une dernière fois, retour de la fille au sol par une roulade inversée en guise de sortie.

Consignes d'exécution additionnelles :

Lors de la montée et de la descente de la fille, la sécurité du porteur est très importante. Pour ce faire :

- Lors de la flexion, le bassin doit être en antéversion pour respect des courbures physiologique du dos
- Les genoux et les chevilles doivent fléchir
- L'alignement des genoux avec les pieds doit être respecté

La montée et la descente doivent être contrôlées et harmonieuses.

La montée ou la descente ne seront pas validées si celles-ci sont jugées insuffisamment contrôlée ou harmonieuse.

La position de la partenaire en position établie doit être tendue, avec les jambes serrées, le buste un peu cabré. Si le corps n'est pas suffisamment tendu (buste trop bas, bassin/fesses qui ressortent, jambes pliées, jambes écartées), les rotations ne seront pas validées.

Le porteur doit tourner sur un point fixe (pas de déplacement) et contrôler le changement de rotation. Si le porteur a une perte d'équilibre, la rotation dans le sens où le déséquilibre s'est produit ne sera pas validée.

Exercice du «porté combiné» de gauche à droite

Roulade de la fille pour monter sur l'épaule droite du garçon (montée « croisée »). La fille doit être à gauche du pied gauche du garçon pour la position de départ (avec le pied d'impulsion qui doit être parallèle à ceux du garçon) pour monter ensuite sur l'épaule droite du garçon. Une fois la position établie/stabilisée, le garçon fait une rotation de 360 degrés vers la droite. Une fois la position de nouveau stabilisée, le garçon fait une rotation de 360 degrés vers la gauche. Une fois la position stabilisée une dernière fois, retour de la fille au sol par une roulade inversée en guise de sortie.

Consignes d'exécution additionnelles :

Lors de la montée et de la descente de la fille, la sécurité du porteur est très importante. Pour ce faire :

- Lors de la flexion, le bassin doit être en antéversion pour respect des courbures physiologique du dos

- Les genoux et les chevilles doivent fléchir
- L'alignement des genoux avec les pieds doit être respecté

La montée et la descente doivent être contrôlées et harmonieuses.

La montée ou la descente ne seront pas validées si celles-ci sont jugées insuffisamment contrôlée ou harmonieuse.

La position de la partenaire en position établie doit être tendue, avec les jambes serrées, le buste un peu cabré. Si le corps n'est pas suffisamment tendu (buste trop bas, bassin/fesses qui ressortent, jambes pliées, jambes écartées), les rotations ne seront pas validées.

Le porteur doit tourner sur un point fixe (pas de déplacement) et contrôler le changement de rotation. Si le porteur a une perte d'équilibre, la rotation dans le sens où le déséquilibre s'est produit ne sera pas validée.

CATEGORIE JUNIOR

Exercice de la «crêpe»

Le garçon se tient debout, la fille est dans ses bras avec la cage thoracique tournée vers le haut. Suite à l'impulsion du garçon, la fille doit effectuer le plus de rotation avant d'atterrir dans les bras de celui-ci. Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé.

Consignes d'exécution additionnelles :

- Le corps de la fille doit être tendu pendant la rotation, les jambes doivent être tendues et serrées.
- Le corps de la fille doit être tendu à la réception et les pieds doivent être serrés également à la réception, de plus, la position doit être stabilisée et maintenue durant 3 secondes.

Si l'un de ces points n'est pas respecté, aucun point ne sera attribué.

Exercice de « l'ATR fille sur les cuisses du garçon »

Le garçon est en position « aigle » et la fille en position d'appui tendu renversé sur les cuisses du garçon (cage thoracique de la fille tournée vers le garçon, le corps droit, tendu totalement, légèrement incliné vers l'arrière). Les mains du garçon sont au niveau des lombaires/taille. Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé.

Consignes d'exécution additionnelles :

Positions à respecter (fille) :

- Le corps de la fille doit être parfaitement tendu avec une légère inclinaison et éloignement du corps du garçon
- Les bras doivent être également parfaitement tendus

Positions à respecter (garçon):

- Angle des cuisses de 110 degrés au minimum
- Alignement des genoux avec les pieds

Le maintien sur place du couple est exigé.

Aucun point n'est attribué si l'un de ces points n'est pas respecté.