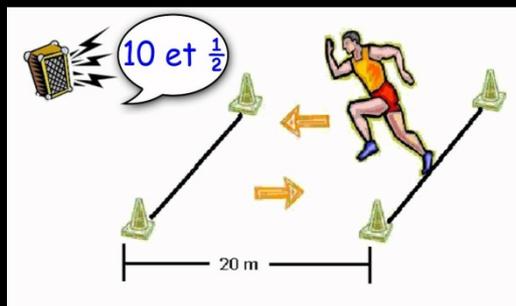




TAEKWON-DO ITF VALÉRIE FORGET

ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Vo2max – test navette Léger-Boucher



50%

- Le principe de ce test est de courir le plus longtemps possible en respectant des vitesses imposées. Cette vitesse est augmentée de 0.5km/h toutes les minutes afin d'accéder au palier suivant.
- Les participants courent en aller et retour entre 2 lignes espacées de 20 mètres. Le tempo est donné par un signal sonore qui matérialise le moment où les participants doivent faire demi tour au bout des 20 mètres. Chaque minute, un signal sonore différent marque le changement de palier.
- Lorsqu'un participant est en retard 2 fois consécutivement sur une ligne de demi tour, il arrête le test. Il peut aussi décider d'arrêter lorsqu'il se sent fatigué. Sa VMA (vitesse maximale aérobie) correspond alors au dernier palier entièrement terminé.
- Buvez 2 verres d'eau 15 minutes avant de débiter.
- Faites un exercice d'échauffement de quelques minutes.
- Après le test, marchez une minute ou deux pour faciliter le retour du sang vers le cœur et l'élimination de l'acide lactique.

Test des pompes



10%

Ce test consiste à effectuer le plus grand nombre de pompes pour évaluer votre niveau d'endurance musculaire.

- Vous devez respecter les consignes suivantes:
 - Les hommes en position habituelle et les femmes en position modifier (voir image).
 - Vous devez garder les dos droit et les mains à une largeur des épaules.
 - Touchez le sol avec le menton et remontez complètement.
- Les répétitions doivent être exécutées de façon continu. Le test prend fin lorsque le mouvement exige un effort vigoureux ou s'il est exécuté incorrectement 2 fois de suite.

Test des redressements assis



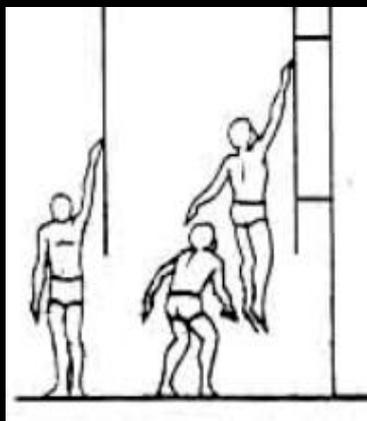
La position idéale (à gauche) : le tronc est à 45 degrés et les mains ont franchi 10 cm au sol. Au-delà de 45 degrés (à droite), la plupart des muscles abdominaux ne sont plus activés.

10%

Ce test consiste à effectuer le plus grand nombre de redressements assis pour évaluer votre niveau d'endurance musculaire.

- Vous devez respecter les consignes suivantes:
 - Allongez vous sur le dos, les bras le long du corps et les genoux légèrement fléchis, la paume des mains en contact avec le tapis et le bout des doigts à la marque 0 cm.
 - Vous devez redressez le tronc de façon à atteindre le ruban qui est situé à 10 cm. Ce qui correspond à une inclinaison de 45 degré sans lever les talons et revenir en position de départ (la tête et les omoplates doivent toucher le sol).
- Le mouvement doit être continu et bien exécuté tout en conservant une cadence régulière sans temps de repos (le rythme de montée est le même que celui de la descente). Un métronome peut être utilisé.

Test d'impulsion



10%

Ce test consiste à évaluer la puissance développée lors d'un saut.

- Vous devez respecter les consignes suivantes:
 - Collez vous sur le mur, main dans les airs, le plus haut possible en gardant les talons au sol. Cette hauteur est mesurée.
 - Vous devez vous placer en position fléchie (genoux fléchis à 90 degré, un pieds de distance du mur, les bras en position de départ).
 - Vous devez sauter, sans faire de mouvement de recul ou de prendre un quelconque élan, et toucher la règle le plus haut possible.

Test de flexibilité



20%

Ce test consiste à évaluer la flexibilité des ischio-jambiers et du bas du dos.

- Vous devez respecter les consignes suivantes:
 - Assis au sol, genou au sol, pieds collés, mains superposées.
 - Vous devez inspirer profondément et pousser doucement les mains vers l'avant, le plus loin possible, sans donner de coup.
 - Nous mesurons la distance obtenue avec notre appareil semblable à celui sur l'image.