



TEST DE MOTRICITE SPORTIVE POUR CAVALIER

Instructions

Impressum

Editeur

Deutsches Olympiade Komitee für Reiterei (DOKR)
Freiherr-von-Langenstr. 15
48231 Warendorf
www.pferd-aktuell.de

Auteurs

Lena Marie Koch (DOKR, Warendorf)
Dr. Christian Peiler (Centre de physiothérapie, Bielefeld)
Dr. Meike Riedel (Universität technique de Dortmund)

Photos

Contact

DOKR
Lena Marie Koch
Freiherr-von-Langenstr. 15
48231 Warendorf
Telefon: 02581-6362 618
Telefax: 02581-6362 400
lkoch@fn-dokr.de
www.pferd-aktuell.de

Graphisme

Impression

Table des matières

1. Introduction	4
2. Capacités motrices	5
3. Tâches du test	8
3.1 Tâche 1: abdominaux (Bös et al., 2009)	9
3.2 Tâche 2: appuis faciaux (Bös et al., 2009)	11
3.3 Tâche 3: sauts latéraux en alternance gauche-droite (Bös et al., 2009)	12
3.4 Tâche 4: flexion du tronc „stand and reach“ (Bös et al., 2009).....	14
3.5 Tâche 5: tractions inclinées (Fetz & Kornexl, 1993)	16
3.6 Tâche 6: mobilité de la ceinture pelvienne (Janda & Sachse, 2000).....	18
3.7 Tâche 7: mobilité des adducteurs (Rapp & Schröder, 1977).....	20
3.8 Tâche 8: mobilité de la musculature thoracique (Janda & Sachse, 2000)	22
3.9 Tâche 9: test d'équilibre sur une jambe (Fetz & Kornexl, 1993)	24
3.10 Tâche 10: flexions-extensions en position ventrale sur un caisson (Fetz & Kornexl, 1993).....	26
3.11 Tâche 11: roulade avant avec saut en extension	28
3.12 Tâche 12: course de six minutes (Bös et al., 2009)	30
4. Déroulement	32
4.1 Matériel.....	32
4.2 Organisation et déroulement du test de motricité sportive.....	32
5. Evaluation du test	34
6. Annexes	36
6.1 Grilles d'évaluation	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6.2 Déclaration de consentement.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6.3 Rapport.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6.4 Valeurs de référence pour l'indice de masse corporelle	45
6.5 Plan d'entraînement	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6.6 Bibliographie.....	45

1. Introduction

Le test de motricité sportive pour cavaliers a été établi à l'intention de la relève équestre, sur mandat du DOKR, des entraîneurs nationaux et de quelques associations régionales.

L'objectif de ce test est de mesurer, dans un premier temps, les capacités motrices des cavaliers. Les données ainsi recueillies servent ensuite de base à l'élaboration d'un planning (individuel) adapté d'entraînement. Il est ainsi possible d'optimiser les capacités de coordination et la condition physique nécessaires à l'équitation et de veiller à la santé du cavalier.

Le groupe d'experts impliqué dans l'élaboration du test de motricité sportive pour cavaliers se compose des Dr Christian Peiler (centre de physiothérapie GmbH Bielefeld), Dr Meike Riedel (TU Dortmund) et Lena Marie Koch (DOKR Warendorf), tous scientifiques du sport.

Pour tirer des premières conclusions sur la qualité générale moyenne des capacités motrices des cavaliers, un projet pilote a mesuré au moyen de ce test, au printemps 2011, la motricité sportive de 105 cavaliers des programmes de relève dans les disciplines dressage, saut et concours complet (Children, poney, juniors et jeunes cavaliers) du Centre fédéral de performances de Warendorf (Bundesleistungszentrum).

Le test de motricité sportive pour cavaliers se base, d'une part, sur différentes tâches tirées du test de motricité de Rhénanie-du-Nord-Westphalie, développé, sur mandat du ministère de l'intérieur de Rhénanie-du-Nord-Westphalie, par un groupe d'experts sous la direction du professeur Dr Klaus Bös. Celui-ci se basait sur le test allemand de motricité (Deutsche Motorik Test DMT 6-18) et sur le module de motricité (MoMo) qui a recueilli dans tout le pays des données sur des enfants et adolescents, lesquelles ont permis d'établir des valeurs comparatives représentatives. Seuls ont été choisis dans ce test les éléments significatifs pour un cavalier.

On y a ajouté d'autres méthodes de test de motricité sportive, élaborées par Fetz et Kornexl (1993), Janda et Sachse (2000) ainsi que Rapp et Schröder (1977). Le présent test de motricité sportive pour cavaliers est complété par un test d'évaluation de la capacité de déroulement.

Remarque : les schémas musculaires accompagnant le texte n'ont aucune prétention à la correction anatomique mais doivent uniquement permettre au lecteur de se représenter la situation.

2. Capacités motrices

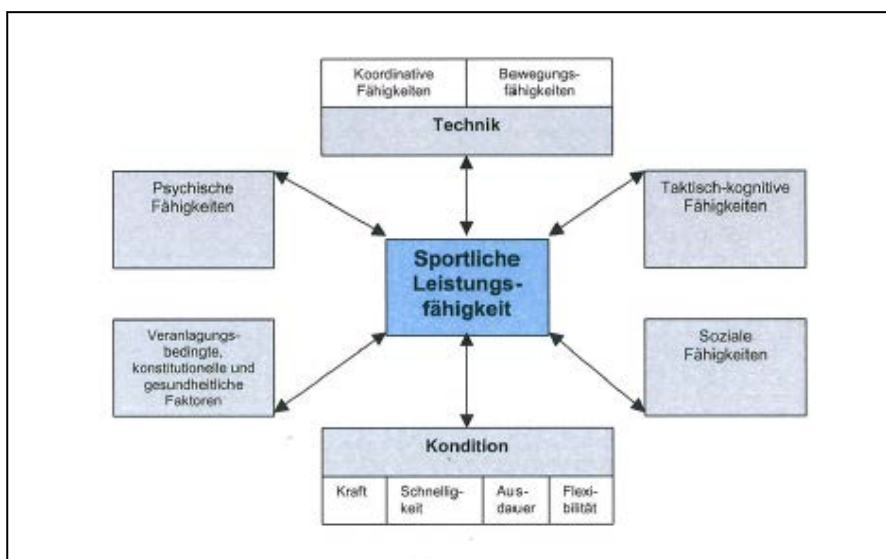


Illustration 1: composantes des performances sportives (Weineck, 2007)

Les capacités motrices passent pour des composantes essentielles des performances sportives. Elles se différencient en condition physique et capacités de coordination.

Le modèle de Weineck (2007) montre que, à côté de la coordination et de la condition, d'autres composantes jouent un rôle important dans le potentiel de performances sportives comme, par exemple, les compétences psychiques et sociales. Le modèle montre la complexité et l'interaction des différentes composantes pour atteindre des performances sportives.

Nous expliquons brièvement ci-dessous les sollicitations motrices principales (coordination et condition) et leur importance pour l'équitation.

Coordination

On définit par coordination la synchronisation du système nerveux central et de la musculature du squelette pour un cycle de mouvements (Hollmann & Strüder, 2009). La coordination joue un rôle important dans l'équitation. Les qualités d'équilibre, de rythme et de réaction, notamment, sont des facteurs importants pour le cavalier. Mais les autres qualités de coordination comme la différenciation, l'orientation, l'enchaînement et l'adaptation sont également nécessaires en équitation.

Potentiel de condition physique

L'endurance décrit la capacité à accomplir longtemps une performance musculaire précise, à résister à la fatigue et à récupérer rapidement (de Marres, 2003). On différencie, selon le type de production d'énergie, entre endurance aérobie et anaérobie. Dans l'endurance aérobie, il y a suffisamment d'oxygène à disposition. Les processus métaboliques qui fournissent l'énergie dans l'endurance anaérobie, par contre, n'utilisent pas d'oxygène et produisent du lactate. Des mesures de la fréquence cardiaque et du lactate, aussi bien durant l'entraînement que des tournois d'équitation, ont confirmé que la capacité d'endurance est une composante importante pour les cavaliers.

On souligne l'importance de la force dans les sollicitations motrices, tant il est vrai que ni la motricité calquée en premier lieu sur l'endurance ni celle basée sur la

coordination, le mouvement voire la vitesse, ne se laisse réaliser sans la composante de la force, productrice du mouvement (de Marees, 2003).

Pour l'équitation, il faut une musculature bien entraînée pour maintenir le buste droit, suivre le mouvement et adapter constamment son mouvement (Heipertz, 1991). On met principalement à contribution, tant pour une assiette droite que pour des aides correctes, les groupes de muscles suivants :

- La musculature abdominale (M. rectus abdominis, M. obliquus externus abdominis, M. obliquus internus abdominis, M. transversus abdominis)
- La musculature du dos et du cou (M. trapezius, M. latissimus, M. erector spinae, M. rectus capitis lateralis, rectus capitis anterior)
- La musculature des épaules et des bras (M. subscapularis, M. supraspinatus, M. infraspinatus, M. teres minor, M. biceps brachii, M. triceps brachii)
- L'appareil extenseur du genou (M. quadriceps femoris, M. sartorius)
- Les fléchisseurs du genou (M. biceps femoris, M. semitendinosus, M. semimembranosus)
- Les adducteurs de la cuisse (M. pectineus, M. adductor longus, M. adductor brevis, M. adductor magnus, M. gracilis)
- Les muscles fessiers (M. gluteus maximus, M. gluteus medius, M. gluteus minimus)

Pour une assiette correcte, qui joue un rôle central dans chaque discipline équestre, il faut impérativement une harmonisation entre une musculature dorsale et abdominale bien entraînée. Parfois, les muscles dorsaux et abdominaux se soutiennent mutuellement, parfois ils agissent de manière opposée. La musculature dorsale est garante d'un étirement rectiligne des vertèbres qu'elle stabilise par derrière, ce qui maintient le buste droit (Deutsche Reiterliche Vereinigung, 2007). La musculature abdominale tire le tronc vers l'avant et stabilise les vertèbres par devant. Il est également important d'avoir une musculature bien entraînée des épaules et de la nuque pour maintenir la tête droite et garder les épaules dans la bonne position d'une assiette correcte.

La musculature arrière de la cuisse (muscle fléchisseur du genou) et les adducteurs sont particulièrement sollicités pour les aides d'impulsion et ils amènent le mollet près du cheval.

Pour la position du saut, il est nécessaire d'avoir une bonne musculature des jambes, du torse et du dos. Et, lors de l'atterrissage, il faut une musculature tonique des jambes de même qu'une musculature particulièrement forte du dos pour éviter de tomber vers l'avant (Chmiel, 2006) et contrebalancer le mouvement.

Souplesse et vitesse sont déterminées aussi bien par les aspects de condition physique que de coordination.

La souplesse est la capacité d'effectuer des mouvements qui impliquent une amplitude maximale des articulations (Hollmann & Strüder, 2009). La souplesse d'un cavalier est la condition préalable pour une assiette relâchée et souple (Heipertz-Hengst, 2002). Dans la position moyenne, il n'est possible de suivre le mouvement sans se crispier que si aucun déséquilibre musculaire n'entrave la souplesse des articulations (Meyners & Putz, 1992). La ceinture pelvienne, la musculature thoracique et celle des lombaires doivent avoir une bonne capacité d'élongation pour éviter des fautes d'assiette comme l'assiette de chaise ou l'assiette sur l'enfourchure.

La rapidité décrit la capacité à réagir dans les temps les plus brefs à des événements et/ou à pouvoir exécuter des mouvements très rapides (Schnabel, Harre & Krug, 2008). La rapidité de réaction est particulièrement importante pour le cavalier, car il doit sans cesse répondre à des réactions nouvelles et imprévues du cheval. La rapidité est déterminée aussi bien par des aspects de condition physique que de coordination et est de grande importance pour, par exemple, donner la bonne impulsion dans des situations critiques.

3. Tâches du test

Chaque cavalier reçoit une feuille de rapport (cf annexe) qu'il doit tout d'abord compléter avec les indications suivantes :

- Date du test
- Date de naissance
- Sexe
- Nom et prénom
- Données anthropométriques : taille, poids, IMC
- Discipline
- Classe de performance
- Autres sports
- Données d'entraînement
- Y a-t-il des entraves physiques à faire le test aujourd'hui?

Le responsable du test y consigne ensuite les résultats.

Un consentement écrit préalable du cavalier, respectivement de l'autorité parentale, est indispensable (cf annexe).

Les tâches ne doivent pas obligatoirement se faire dans l'ordre indiqué. Il est adéquat, selon le nombre d'aides à disposition, de faire exécuter deux à trois tâches à un seul poste. Par exemple, il y aura un seul examinateur pour les abdominaux et les appuis faciaux.

La course de 6 minutes devrait avoir lieu, dans l'idéal, à la fin.

Saisie de la taille et du poids

Pour pouvoir calculer l'indice de masse corporelle (IMC), il faut relever la taille et le poids du sujet.

Pour ce faire, celui-ci se place sans souliers sur la balance. Puis on mesure sa taille avec un ruban métrique : il se met, le dos droit, contre le mur qu'il touche avec les talons, les fesses et le dos. La tête reste dans le prolongement des vertèbres.

La taille est indiquée au centimètre près sur le rapport et le poids est noté au 1/10 kg.

Matériel:

- 1 ruban métrique de 2 mètres
- 1 balance

L'IMC se calcule selon la formule suivante:

$$\text{IMC} = \text{poids (kg)} / \text{taille (m)}^2$$

L'évaluation de l'IMC est possible à l'aide des courbes de croissance (cf annexe 6.3).

3.1 Tâche 1: abdominaux (Bös et al., 2009)

Objectif du test

Le test vérifie la force-endurance de la musculature abdominale et de la ceinture pelvienne.



Déroulement Photos 745,742

Le sujet est par terre, couché sur le dos, jambes fléchies et pieds au sol, positionnés à la largeur des hanches. Le responsable du test immobilise les pieds contre le sol par une légère pression.

Les pouces sont placés derrière les lobes de l'oreille et l'extrémité des doigts, sur les tempes. La tête reste dans le prolongement des vertèbres. La position de la main ne change pas de toute la durée de l'exercice. Le sujet doit redresser son torse depuis la position couchée et toucher de ses deux coudes ses genoux avant de redescendre. Ses épaules doivent alors toucher le tapis.

L'exercice se répète pendant 40 secondes et l'examineur compte le nombre d'essais valables. Il est possible de faire deux essais à blanc.

Mise en place

Le test se fait sur un tapis.

Matériel

- 1 tapis (de gymnastique ou natte isolante)
- 1 chronomètre
- 1 responsable du test

Consignes

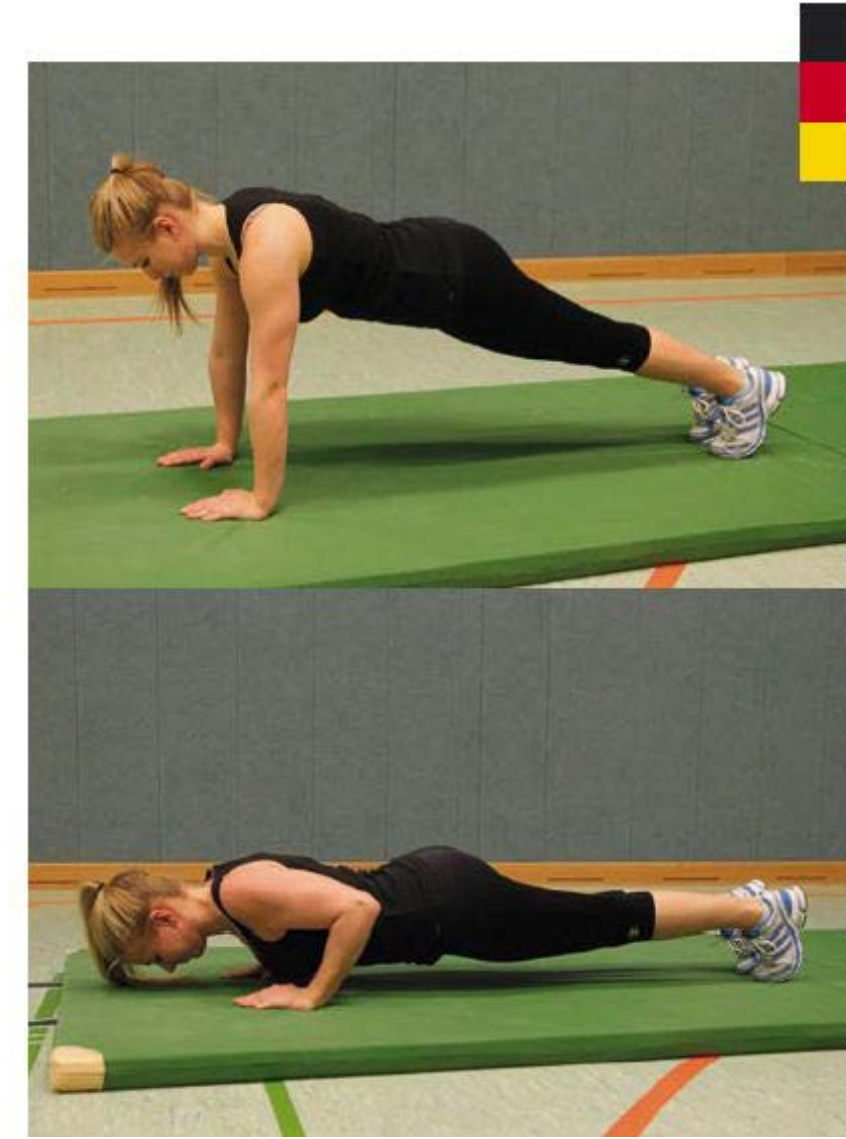
« Tu dois faire maintenant le plus d'abdominaux possible. Pour cela, tu te couches sur le dos et poses les pieds à plat, comme je te le montre maintenant. Puis je te tiendrai fermement par les pieds. Tu places l'extrémité de tes doigts sur tes tempes et les pouces derrière les lobes de tes oreilles et tu te redresses suffisamment pour toucher tes genoux avec tes coudes. Tu redescends jusqu'à ce que tes omoplates touchent le sol. Puis tu remontes. Tu commences à mon signal » (Bös et al., 2010, p. 15).

Il est important que le responsable du test montre correctement l'exercice. Puis il peut encore procéder à des corrections pendant les essais à blanc de manière à permettre une exécution correcte de la tâche lorsque le test commence.

3.2 Tâche 2: appuis faciaux (Bös et al., 2009)

Objectif du test

Le test mesure la force-endurance des extenseurs des bras, de la musculature de la poitrine et de tout le tronc.



Déroulement Photos 793,790, 792

Le sujet est couché sur le ventre, les mains sur les fesses (derrière le dos). Les mains ne s'en détachent qu'au signal de départ pour se positionner sur le sol à hauteur des épaules. Le sujet se soulève du sol, jusqu'à ce que ses bras soient tendus et que son corps se détache du sol. Puis, il lève une main et la pose sur le dos de l'autre. A ce moment-là, seuls ses pieds et une main sont en contact avec le sol. Il faut veiller à ce qu'il ne cambre pas le dos. Puis le sujet repose sa main et fléchit ensuite ses bras jusqu'à ce que son corps se retrouve dans la position de départ. Il ramène ensuite ses mains sur les fesses. C'est seulement une fois la position de départ reprise qu'il peut recommencer un nouvel appui facial.

Le sujet a deux essais à blanc. Il doit effectuer le plus d'appuis faciaux possible en 40 secondes.

Mise en place

L'exercice se pratique sur un tapis.

Matériel

- 1 tapis (de gymnastique ou natte isolante)
- 1 chronomètre
- 1 responsable du test

Consignes

« Tu dois maintenant faire des appuis faciaux. Mais ce ne sont pas des appuis faciaux usuels, raison pour laquelle je te montre une fois l'exercice! (le responsable du test se met en position de départ et exécute l'appui facial étape par étape durant son explication). Tu te mets sur le ventre. Tes mains touchent tes fesses. Maintenant, tu places tes mains à hauteur de tes épaules et tu te pousses vers le haut, corps tendu. Lorsque tes bras sont tendus, touche une de tes mains avec l'autre. Appuie-toi de nouveau des deux mains sur le tapis et fléchis les bras jusqu'à ce que tu sois de nouveau couché sur le sol. Puis tes mains touchent à nouveau tes fesses en passant derrière le dos et tu exécutes le prochain appui. Tu peux maintenant t'exercer deux fois. Puis tu essayeras, à mon signal, d'exécuter le plus grand nombre d'appuis possible en 40 secondes. Veille à garder le dos droit pour ne pas le cambrer » (Bös et al., 2010, p. 17).

L'examineur exécute un appui facial correct. Puis il corrige le sujet durant les essais à blanc.

3.3 Tâche 3: sauts latéraux en alternance gauche-droite (Bös et al., 2009)

Objectif du test

Le test mesure les capacités de coordination lors de sauts sous pression du temps.



Déroulement Photos 792, 790, 791

On délimite sur le sol, avec du ruban adhésif, une surface de 50x100 cm comprenant une ligne médiane. Le sujet se tient pieds joints sur une moitié du terrain. La tâche consiste à sauter d'une moitié du terrain dans l'autre en franchissant la ligne médiane et à revenir immédiatement dans la première moitié sans saut de transition. Le sujet a droit à 5 sauts à blanc. L'exercice se fait en deux périodes de 15 secondes (avec une pause d'au moins 1 min. entre elles) et le responsable compte les sauts effectués correctement. Les sauts qui empiètent sur la ligne médiane ou latérale ne comptent pas, pas plus que ceux qui ne sont pas exécutés pieds joints.

Le sujet a la possibilité d'exécuter cinq sauts d'exercice de manière à effectuer correctement la tâche dès le début. Les deux essais sont relevés sur le rapport. On calcule pour l'évaluation leur moyenne ($1^{\text{er}} \text{ essai} + 2^{\text{e}} \text{ essai} / 2 =$).

Mise en place

Délimitation sur le sol de la halle d'une surface de 50x100 cm avec ligne médiane, au moyen de ruban adhésif.

Matériel

- 1 chronomètre
- ruban adhésif pour délimiter la surface du test (50 x 100 cm) avec ligne médiane
- 1 responsable

Consignes

«Tu te places pieds joints sur une des moitiés du terrain à côté de la ligne du milieu. A mon signal, tu commences à sauter latéralement, aussi vite que tu peux et sans t'arrêter, d'un côté et de l'autre de cette ligne jusqu'à ce que je dise « Stop ». Si tu touches une fois la ligne médiane ou si tu tombes à côté du tapis, ne t'arrête pas, continue à sauter (l'examineur démontre l'exercice et les fautes possibles) » (Bös et al., 2010, p.19).

3.4 Tâche 4: flexion du tronc „stand and reach“ (Bös et al., 2009)

Objectif du test

Le test contrôle la mobilité du tronc et des hanches (capacité d'élongation du muscle de la hanche).



Déroulement **Photo 797**

Le sujet se tient, déchaussé, pieds joints et jambes tendues, sur un petit caisson ou sur un support prévu à cet effet. Sa tâche consiste à fléchir autant que possible le tronc vers l'avant en poussant ses mains le plus loin possible vers le bas, parallèlement à une règle graduée. Les jambes (genoux) restent tendues pendant tout l'exercice et l'élongation maximale obtenue doit être conservée pendant deux secondes. L'examineur relève la valeur la plus basse atteinte par les doigts.

Le sujet effectue deux essais entre lesquels il se redresse brièvement. Il n'y a pas d'essai à blanc. On relève les deux essais sur le rapport mais seul le meilleur d'entre eux comptera dans l'évaluation globale.

Mise en place

L'exercice se fait sur un petit caisson ou un caisson destiné à cet exercice. On fixe verticalement sur ce caisson ou sur le banc une règle graduée indiquant aussi bien des valeurs positives que négatives.

Toutes les valeurs (partant du niveau minimal requis) vers le haut sont considérées comme négatives, toutes celles se trouvant au-dessous du zéro comme positives.

Matériel

- 1 petit caisson avec une règle graduée ou
- 1 support en bois (hauteur minimale 25 cm) prévu pour les flexions du tronc
- 1 responsable

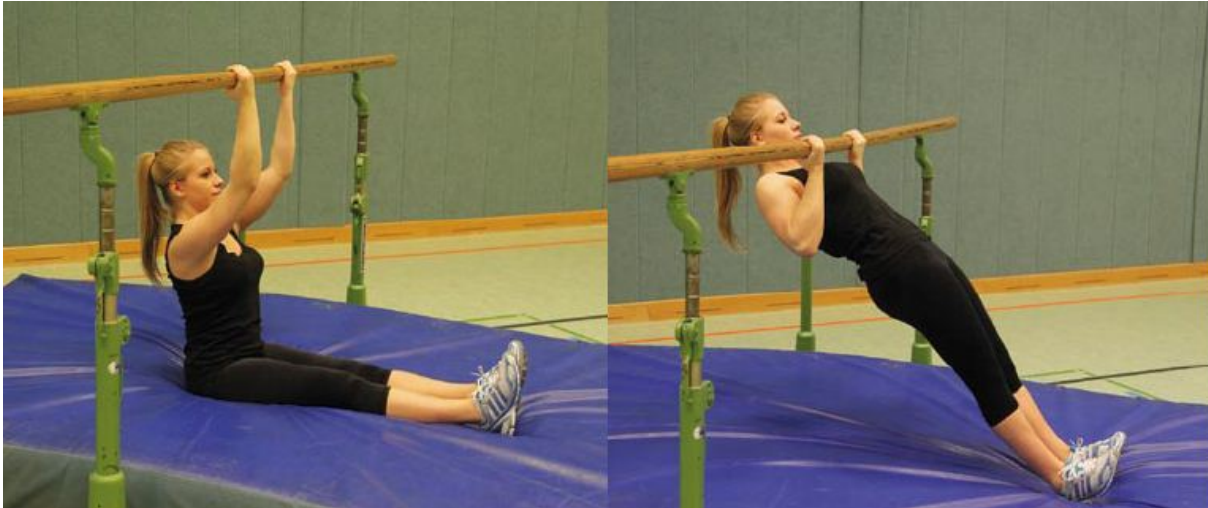
Consignes

« Ce test vérifie ta souplesse. Place-toi, s'il te plaît, sur le caisson. La règle doit se trouver entre tes pieds. Tes orteils se trouvent au bord de la caisse. Penche-toi en avant et étends lentement les mains le long de la règle aussi loin vers le bas que tu peux. Il est très important que tes jambes restent tendues pendant l'exercice et que tes mains soient parallèles. Tu dois ensuite garder cette position pendant deux secondes au moins pour que l'exercice soit valable. Puis tu te relèveras et recommenceras une seconde fois » (Bös et al., 2010, p. 23).

3.5 Tâche 5: tractions inclinées (Fetz & Kornexl, 1993)

Objectif du test

Le test mesure la force-endurance des fléchisseurs du bras ainsi que de la musculature de la partie supérieure du dos et des épaules (ceinture scapulaire).



Déroulement Photos 842,840

Le sujet se tient en position assise, dos droit et empoigne en prise palmaire, à largeur des épaules, une barre atteignable pour lui. L'exercice consiste à se hisser vers la barre de manière à avoir les hanches tendues et les bras le plus fléchis possible avec le menton au-dessus de la barre (Fetz & Kornexl, 1993). L'exercice n'est pris en compte que si les bras sont complètement tendus puis fléchis (menton au-dessus de la barre).

Le sujet doit faire le plus grand nombre de tractions possible dans le temps donné (15 secondes). Il a droit à un essai à blanc.

Mise en place

On place un tapis sous la barre fixe pour stabiliser les pieds. Le sujet est assis sur le tapis de manière à empoigner la barre en prise palmaire avec les bras légèrement fléchis. Il faut veiller à ce que le dos et les genoux soient tendus (angle des hanches à 90°).

Matériel

- 1 barre fixe/asymétrique
- 1 chronomètre
- 1 tapis
- 1 responsable

Consignes

« Assieds-toi, stp, jambes allongées sur le tapis de manière à avoir la barre fixe devant ton torse. Maintenant tu serres la barre avec tes deux mains à largeur d'épaules (la paume et les bout des doigts regardent dans ta direction) et tu tires ton menton brièvement au-dessus de la barre, corps tendu. A mon signal, tu essaies de faire autant de tractions que possible en 15 secondes jusqu'à ce que je te dise d'arrêter. »

L'examineur montre l'exercice en donnant ses consignes. Puis le sujet peut faire quelques essais à blanc pour assurer une exécution correcte de la tâche.

3.6 Tâche 6: mobilité de la ceinture pelvienne (Janda & Sachse, 2000)

Objectif du test

Le teste mesure la capacité d'élongation de la ceinture pelvienne (m. iliopsoas et m. rectus femoris).



Déroulement Photo 830

Le sujet place son coccyx sur la tranche d'une table et entoure de ses bras une cuisse à hauteur du genou (la jambe est fléchie au maximum). Le haut du corps et la tête reposent sur la table. L'examineur se place à côté de la jambe qui n'est pas testée et la stabilise à l'horizontale (il tient le mollet avec une main). Le sujet doit maintenant descendre lentement et sans tension l'autre jambe vers le bas jusqu'à ce qu'elle pende librement par-dessus le bord de la table. Il faut veiller à ne pas cambrer le dos. La cuisse devrait se trouver plus bas que la jambe à l'horizontale et le bas de la jambe devrait pointer à la verticale en direction du sol.

Pour l'évaluation générale de la capacité d'élongation, il faut prendre la moyenne des quatre exercices (m.iliopsoas droit et gauche ainsi que m. rectus femoris droit et gauche). Pour chaque côté, il y a une notation (1-3). Les quatre notations sont additionnées puis divisées par 4 ($1 + 2 + 3 + 2 / 4 = 2$).

Raccourcissements m. iliopsoas:

- aucun raccourcissement : cuisse à 10° au-dessous de la tranche de la table
- léger raccourcissement : cuisse au niveau (0°) de la tranche de la table
- fort raccourcissement : cuisse au-dessus de la tranche de la table

Raccourcissements m. rectus femoris:

- aucun raccourcissement : mollet pend verticalement
- léger raccourcissement : mollet pointe légèrement vers le haut

- fort raccourcissement : mollet est presque dans le prolongement de la cuisse

Mise en place

Le test se pratique sur une table. Hauteur minimale : la jambe doit pouvoir pendre librement.

Matériel

- 1 table ou 1 grand caisson
- 1 responsable du test

Consignes

« Ce test mesure la mobilité de ta ceinture pelvienne. Couche-toi, stp, jambes fléchies sur la table. Glisse suffisamment en avant pour que ton coccyx dépasse légèrement du bord de la table. Entoure maintenant de tes deux mains une de tes cuisses légèrement au-dessus du pli du genou et tire la jambe suffisamment près de toi pour que tout ton dos se trouve en contact avec la table. Laisse l'autre jambe, genou fléchi, pendre librement vers le bas. Veille à garder le dos droit et veille à ce que ta tête reste détendue sur la table. Tu feras ensuite l'exercice avec l'autre jambe. »

3.7 Tâche 7: mobilité des adducteurs (Rapp & Schröder, 1977)

Objectif du test

Le test mesure la capacité d'élongation des adducteurs.



Déroulement Photos 815, 813

Pour mesurer la capacité d'élongation de ses adducteurs, le sujet exécute un grand écart latéral en se tenant aux espaliers. Sur le sol, à 10 cm des espaliers, on trace (au ruban adhésif) une ligne indicative sur laquelle le sujet adopte la position de départ.

Le dos du sujet est tourné vers les espaliers. Il peut saisir au-dessus de sa tête l'échelon qu'il veut auquel il va se tenir avec les mains. De cette position de départ, la personne testée se laisse glisser en un grand écart latéral depuis la ligne. Il doit conserver sa position finale pendant 3 secondes au moins. Il faut veiller à ce que la hanche soit orientée vers l'extérieur. On mesure ensuite la distance entre la symphyse pubienne et le sol à l'aide d'un centimètre.

Le sujet a droit à un essai à blanc. L'exercice est répété trois fois en tout et on relève sur le rapport le résultat de chaque essai. On calcule la moyenne des trois essais pour l'évaluation générale.

Mise en place

Le test se fait par terre avec l'aide d'espaliers.

Matériel

- ruban adhésif
- espaliers
- centimètre
- 1 responsable du test

Consignes

« Mets-toi sur la ligne, dos tourné vers les espaliers et attrape n'importe quel échelon au-dessus de ta tête. Ensuite laisse-toi glisser depuis la ligne aussi loin que possible dans un grand écart latéral et garde la position pendant 3 secondes environ. Veille à

ce que les pointes de tes pieds soient tournées vers l'extérieur. Quand tu seras dans la position finale, nous mesurerons l'espace entre le sol et ta symphise pubienne. Puis tu te redresseras pour recommencer. Tu as trois essais en tout!"

3.8 Tâche 8: mobilité de la musculature thoracique (Janda & Sachse, 2000)

Objectif du test

Le test mesure la capacité d'élongation de la musculature thoracique



Déroulement **Photo 818**

Le sujet se couche sur la table, jambes fléchies et pieds posés sur la table. Ses bras se trouvent le long du corps. L'examineur immobilise le buste à la diagonale du côté testé. Le sujet doit faire une expiration profonde avant de commencer l'exercice.

Le bras soumis au test est amené diagonalement du bas vers le haut et de l'intérieur vers l'extérieur, paume visible. Il faut veiller, lors de l'exécution, à ce que l'épaule opposée reste sur le support et que le haut du corps soit suffisamment immobilisé pour éviter un mouvement de compensation.

Pour l'évaluation générale on calcule la moyenne des deux côtés.

- aucun raccourcissement : la partie supérieure du bras se pose sur le support.
- léger raccourcissement : la partie supérieure du bras se pose sur le support avec l'aide de l'examineur.
- fort raccourcissement : la partie supérieure du bras n'atteint pas le support même avec de l'aide.

Mise en place

Le test se fait sur une table.

Matériel

- 1 table ou deux grands caissons
- 1 responsable

Consignes

« Couche-toi dos sur la table, jambes fléchies et pieds posés sur la table. Tu gardes tes bras le long du corps. Je vais immobiliser ton thorax durant l'exercice. Fais attention à garder l'épaule opposée sur le support. Expire une fois profondément et monte ensuite un de tes bras diagonalement vers l'extérieur. Tes paumes regardent en direction du plafond. Ensuite nous changerons de côté et tu feras le même exercice avec l'autre bras. »

3.9 Tâche 9: test d'équilibre sur une jambe (Fetz & Kornexl, 1993)

Objectif du test

Le test vérifie la faculté d'équilibre.



Déroulement **Photo 804**

Le sujet se tient sur une jambe sur une poutrelle de trois cm de large et doit garder la position le plus tranquillement possible pendant 60 secondes au maximum. Dès qu'il

repose un pied, l'examineur arrête le chronomètre. Pour effectuer l'exercice, le sujet se met sur une jambe (jambe d'appui) et pose l'autre pied (de la jambe libre) sur le genou de la jambe d'appui. Le genou de la jambe d'appui est légèrement fléchi et le haut du corps, droit. Les bras s'appuient de côté sur l'articulation de la hanche et le regard est fixé vers l'avant. Il faut veiller à faire l'exercice dans un endroit calme et à ce que les participants prennent leur temps. Il est important qu'ils s'entraînent à cet exercice avant de l'effectuer. Celui-ci devrait se faire en chaussures de gymnastique. L'exercice ne compte qu'aussi longtemps que le pied de la jambe libre touche le genou de la jambe d'appui et que les bras s'appuient sur les hanches. Si la personne testée réussit du premier coup à rester durant 60 secondes sur la poutrelle, les autres essais sur la même jambe d'appui sont inutiles.

Tous les essais sont notés sur la feuille. Pour l'évaluation générale, on calcule la valeur moyenne en prenant le meilleur essai de la jambe droite et le meilleur essai de la jambe gauche.

(cf Fetz & Kotnaxl, 1993; Kirkendall, Gruber & Johnson, 1987; Arnot & Gaines, 1990)

Mise en place

Le test se fait sur une poutrelle de 3 cm. de large

Matériel

- poutrelle de 3 cm
- 1 chronomètre
- 1 examinateur

Interruption du test

- Déséquilibre prononcé du haut du corps
- Descente de la poutrelle
- Jambe libre quitte la position sur la cuisse de la jambe d'appui
- Position des bras change

Consignes

« Nous testons maintenant combien de temps tu tiens sur une seule jambe sur la poutrelle. Tu te places sur la poutrelle avec ta jambe d'appui et tu poses le pied de l'autre jambe au-dessus du genou de la jambe d'appui (l'examineur montre l'exercice tout en parlant). Tu dois maintenant essayer de rester dans cette position le plus longtemps possible, jusqu'à ce que je t'interrompe. Tu as droit à trois essais et le meilleur temps sera compté. Ensuite tu changeras de jambe. »

(cf Bös, Bappert, Tittlbach, & Woll, 2004)

3.10 Tâche 10: flexions-extensions en position ventrale sur un caisson (Fetz & Kornexl, 1993)

Objectif du test

Le test vérifie la force-endurance des extenseurs du dos.



Déroulement Photos 746, 748

Le sujet est couché en position ventrale sur un grand caisson, l'articulation de la hanche posée sur la tranche du caisson (la crête iliaque est libre). Le buste est penché vers le bas et l'extrémité des doigts est placée sur les tempes (les coudes s'éloignent latéralement du corps, coudes et tête forment une ligne droite). Durant l'exercice, un partenaire/l'examineur immobilise les jambes sur le caisson. Le sujet redresse le buste à l'horizontale jusqu'à former une ligne droite avec ses jambes ; puis il se remet dans la position de départ (Fetz & Kornexl, 1993).

Le sujet a droit à un essai à blanc. Ensuite on compte le nombre d'essais effectués correctement en 20 secondes.

Mise en place

Le test se fait sur un grand caisson.

Matériel

- 1 grand caisson (banc suédois)
- 1 chronomètre
- 1 responsable du test (et si possible une deuxième personne pour tenir les jambes)

Consignes

« Ce test mesure la force de ta musculature dorsale. Place-toi, stp, en position ventrale sur ce caisson et avance tes hanches suffisamment en avant pour que l'articulation soit sur la tranche du caisson. J'immobiliserai tes jambes durant cet exercice pour que tu restes stable sur le caisson. Tu laisses pendre le haut de ton corps contre le caisson et places tes doigts sur les tempes. Tu dois maintenant

redresser ton corps à l'horizontale puis le remettre en position de départ le plus souvent possible pendant 20 secondes. Je te montre une fois comment faire. »

3.11 Tâche 11: roulade avant avec saut en extension

Objectif du test

Le test vérifie la capacité motrice complexe d'une roulade suivie de l'exécution correcte d'un saut en extension.



Déroulement Photos 762, 766,767,776,772,774

Le sujet se place devant un tapis de gymnastique et exécute une roulade avant suivie d'un saut en extension. Pour exécuter le mouvement, il dépose les mains sur le tapis à la largeur des épaules. Pour rouler, les bras sont fléchis et la tête rentrée vers la poitrine. Le mouvement s'enchaîne par les vertèbres cervicales, thoraciques et lombaires et devrait rester dans l'axe. Lorsque les fesses touchent le sol, le sujet plie les jambes pour se mettre en position accroupie sans s'aider pour cela des mains. De cette position accroupie, il exécute le saut en extension dans une transition fluide. Lors du saut, les deux bras sont projetés en hauteur vers l'avant en passant le long du corps. Puis le sujet atterrit fermement sur ses deux pieds, sans perdre l'équilibre.

L'exercice est exécuté à deux reprises et la qualité d'exécution de la roulade et du saut en extension est évalué à chaque fois (déroulé dans l'axe des vertèbres cervicales, thoraciques et lombaires et exécution technique du saut en extension) ainsi que le dynamisme de l'ensemble de l'enchaînement. Le sujet a droit à deux essais à blanc.

Mise en place

Le test se fait sur deux tapis de gymnastique posés l'un à la suite de l'autre.

On place sur le côté une caméra vidéo qui enregistre l'enchaînement. Si on ne dispose pas de caméra, l'examineur procède à une évaluation immédiate.

Matériel

- 1 caméra vidéo
- 2 tapis de gymnastique
- 1 examinateur

Consignes

« Tu dois faire maintenant une roulade avant suivi d'un saut extension. Veille à bien faire le mouvement sur les vertèbres cervicales, thoraciques et lombaires. Fais aussi attention à rouler droit. Puis tu te mettras en position accroupie pour exécuter un saut en extension vers le haut en passant tes bras le long du corps pour les lancer vers le haut ; tu retombes ensuite fermement sur tes deux pieds. Tu as droit à deux essais en tout. »

L'examineur montre la technique correcte de la roulade avant suivi d'un saut en extension. Le sujet peut faire un essai durant lequel il reçoit encore de l'examineur des directives d'exécution.

3.12 Tâche 12: course de six minutes (Bös et al., 2009)

Objectif du test

Le test vérifie l'endurance aérobie lors de la course.



Déroulement Photo 732

Le test peut se faire en groupes de 12 personnes au maximum. Le groupe testé doit courir durant six minutes autour d'un terrain de volleyball piqueté et effectuer autant de tours que possible.

L'examineur donne ses instructions à tous. Il est permis aussi bien de marcher que de courir pour autant que les personnes restent en mouvement. Il faut veiller à courir/marcher à un rythme régulier.

Le responsable du test annonce chaque minute le temps restant. Après 6 minutes, tous les participants restent à l'endroit où ils sont arrivés. Le responsable constate les tours effectués et les mètres du tour commencé. Il n'y a pas d'essai à blanc pour cet exercice.

Mise en place

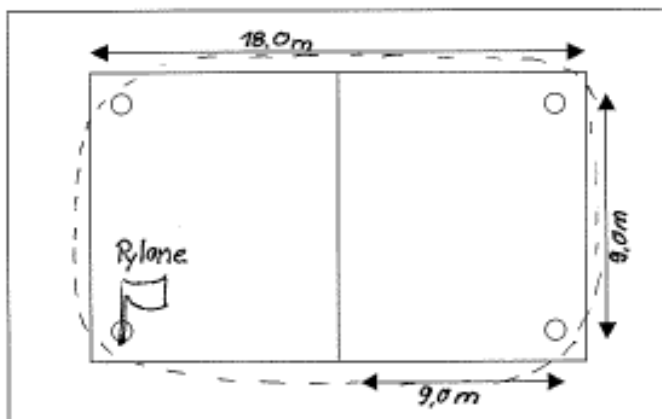
Le parcours se déroule autour d'un terrain de volleyball (9x18m). Aux angles et sur les longueurs, on place des marques avec des fanions ou des piquets (à 50 cm à l'intérieur). Un tour mesure 54 mètres. Si une autre distance était choisie, il faudrait la noter sur le rapport.

Matériel

- 1 chronomètre
- des numéros de départ correspondant au nombre de personnes courant en même temps
- 6 fanions/piquets
- 2 coaches au moins

Consignes

Pour ce test, vous devez courir pendant six minutes sans arrêt. Placez-vous dans un des quatre angles (l'examineur principal indique les angles du terrain). A mon signal de départ, nous courrons les premiers tours avec vous. Personne ne doit nous dépasser tant que nous courrons avec vous. Puis nous nous arrêtons et vous continuez à courir à votre rythme autour du terrain. N'allez donc pas trop vite ; vous devez tenir le coup 6 minutes ! Peu avant la fin des 6 minutes, je commencerai à compter à rebours les dix dernières secondes, soit 10-9-8-7 ... 1-0. Lorsque vous entendrez zéro, vous resterez à l'endroit où vous vous trouvez. C'est seulement lorsque nous vous le dirons que vous pourrez quitter votre place. » (Bös et al., 2010, p. 25).



Pylone = piquet

4. Déroulement

4.1 Matériel

- chronomètres
- 1 ruban adhésif
- 2 mètres-rubans
- 6 fanions ou piquets (cônes)
- tapis de gymnastique
- numéros ou dossards
- balance
- barre fixe, barres asymétriques ou une barre de traction pour cadre de porte,
 - lors de l'utilisation de barres asymétriques, un tapis épais supplémentaire
- espaliers
- 2 grands caissons
- 1 table ou deux grands caissons
- poutrelle de 3 cm (avec support en T)
- petite caisse avec règle graduée ou caisse spéciale pour flexions du tronc
- caméra-vidéo (pas absolument indispensable)
- rapports
- crayons

4.2 Organisation et déroulement du test de motricité sportive

Pour le déroulement du test, le nombre de sujets et de responsables est déterminant. Le projet-pilote a montré que 10 cavaliers peuvent passer les tests en 60 minutes lorsqu'il y a cinq examinateurs. Il faudrait que les conditions suivantes soient toujours remplies :

- consignes standardisées pour les participants
- exécution des tâches après une courte pause de repos
- assurance que le sujet a compris la tâche avant de faire exécuter l'exercice

En principe, le déroulement suivant a fait ses preuves:

- salutations
- rapide échauffement
- test
- clôture

Salutations :

Le responsable du test explique aux participants ce qui les attend dans l'heure suivante et dans quel ordre le test de motricité sportive se déroulera.

Les sujets remplissent la partie supérieure du rapport et le rendent au responsable. Celui-ci peut vérifier rapidement si les participants ont répondu correctement à toutes les questions importantes.

Il faut veiller également à ce que les sujets portent tous des chaussures de gymnastique, car sinon cela peut influencer les possibilités de comparaison des résultats.

Echauffement

Pour l'échauffement, tous les participants marchent ensemble, pendant 5 à 7 minutes env., autour du terrain de volley-ball ou sur une autre distance donnée. Après 3-4 tours en trottinant, ils adoptent différents autres pas comme le sautillerment, le pas chassé, le pas croisé, etc. (indiqués par le responsable).

Test

Chaque examinateur se voit attribué au préalable deux à trois postes dont il est responsable.

Après l'échauffement, chaque responsable prend avec lui deux participants à son poste.

Après que les sujets ont passé le premier poste (qui consistent en deux à trois tâches), l'examineur les conduit avec leurs rapports au prochain poste libre et retourne au sien où il attend les personnes suivantes.

Pour permettre aux participants de se reposer suffisamment, il faudrait respecter une pause suffisante entre chaque tâche (2 minutes env.).

Lorsque les participants ont passé par tous les postes, on termine par la course de 6 minutes.

Un responsable instruit les sujets pour cette dernière tâche.

Chaque responsable de test se voit attribuer deux sujets dont il compte le nombre de tours parcourus.

Il faut contrôler avant la course si les résultats de tous les tests ont été relevés.

Clôture

Il est recommandé pour finir de faire savoir aux participants du test quand et comment ils obtiendront leurs résultats personnels. Le responsable du test prend congé des participants en les remerciant.

5. Evaluation du test

Evaluation générale du test de motricité sportive pour cavaliers

Les différentes tâches présentées constituent une première sélection pour un test de motricité sportive spécifique au sport équestre. Quelques-uns des barèmes indiqués (notamment pour les tractions inclinées, les flexions-extensions en position ventrale, la capacité d'élongation des adducteurs) sont tirés de sources bibliographiques anciennes et nécessitent d'être revus. Une nouvelle validation est planifiée.

Il est possible de calculer deux valeurs globales en tout. La première se rapporte aux exercices suivants :

Abdominaux, appuis faciaux, sauts latéraux gauche-droite, flexion du tronc, tractions inclinées, équilibre sur une jambe, flexions-extensions ventrales sur caisson, course de 6 minutes.

On calcule également la valeur globale de la mobilité. Celle-ci comprend les tâches suivantes :

Capacité d'élongation de la ceinture pelvienne, capacité d'élongation des adducteurs, capacité d'élongation de la musculature pectorale et flexion du tronc

Comme la flexion du tronc se fait sur un barème échelle sur cinq, elle est comptée également dans la première évaluation. Nous partons de l'idée que, au cours des ans, des relevés supplémentaire permettront de nuancer cette évaluation.

Le test de la roulade avant avec saut en extension n'entre pas dans l'évaluation générale. Une évaluation individuelle est bien sûr possible.

Pour le calcul de la première valeur générale des points, on additionne les points obtenus (1-5). Ceux-ci sont reportés directement, à l'aide des grilles d'évaluation, sur le rapport dans la case « évaluation » prévue à cet effet.

Pour obtenir ensuite l'évaluation générale, on calcule la moyenne des huit tâches du test (abdominaux, appuis faciaux, sauts latéraux gauche-droite, flexion du tronc, tractions inclinées, équilibre sur une jambe, flexions-extensions en position ventrale sur caisson, course de six minutes). La somme ainsi obtenue est divisée par le nombre de tâches (huit).

Barème 1: barème pour la notation des différentes parties du test et calcul de la valeur globale du résultat total

Evaluation	Points
nettement au-dessus de la moyenne	5
au-dessus de la moyenne	4
dans la moyenne	3
au-dessous de la moyenne	2
nettement au-dessous de la moyenne	1

Barème 2: barème pour la classification de la mobilité et l'évaluation générale de la mobilité

Evaluation	Points
nettement au-dessus de la moyenne	3
dans la moyenne	2
nettement au-dessous de la moyenne	1

6. Annexe

6.1 Grilles d'évaluation

Grille 2: Grille pour filles et garçons de 10 ans

Tâche	1	2	3	4	5
Filles de 10 ans					
Abdominaux (nombre d'abdominaux en 40 sec)	<17	17 - 19	20 - 23	24 - 26	>26
Appuis faciaux (nombre d'appuis faciaux en 40 sec)	<9	9 - 10	11 - 12	13 - 14	>14
Sauts latéraux en alternance (nombre de sauts en 15 sec)	<23	23 - 26	26,5 - 29	29,5 - 32	>32
Flexion du tronc	<-4,1	-4,1 - 0	0,1 - 3,6	3,7 - 7,7	>7,7
Course de 6 minutes (distance en mètres)	<835	835 - 910	911 - 974	975 - 1049	>1049
Tractions inclinées (nombre en 15 sec)	<12	12 - 14	15 - 17	18 - 20	>20
Test d'équilibre sur une jambe	<30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	>59
Flexions-extensions sur caisson (nombre en 20 sec)	<10	10 - 12	13 - 15	16 - 18	>18
Capacité d'élongation	1	2	3		
adducteurs (cm)	> 41	21 - 40	< 20		
ceinture pelvienne	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
musculature thoracique	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
Flexion du tronc	<-4,1	-4,1 - 3,6	3,7 - >7,7		

Tâche	1	2	3	4	5
Garçons de 10 ans					
Abdominaux (nombre d'abdominaux en 40 sec)	<20	20 - 22	23 - 26	27 - 29	>29
Appuis faciaux (nombre d'appuis faciaux en 40 sec)	<9	9 - 10	11 - 12	13 - 14	>14
Sauts latéraux en alternance (nombre de sauts en 15 sec)	<22	22 - 25	25,5 - 28	28,5 - 32	>32
Flexion du tronc	<-8	-8 - -3,8	-3,7 - -0,3	-0,2 - 3,8	>3,8
Course de 6 minutes (distance en mètres)	<917	917 - 1000	1011 - 1072	1073 - 1156	>1156
Tractions inclinées (nombre en 15 sec)	<12	12 - 14	15 - 17	18 - 20	>20
Test d'équilibre sur une jambe	<30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	>59
Flexions-extensions sur caisson (nombre en 20 sec)	<10	10 - 12	13 - 15	16 - 18	>18
Capacité d'élongation	1	2	3		
adducteurs (cm)	> 41	21 - 40	< 20		
ceinture pelvienne	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
musculature thoracique	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
Flexion du tronc	<-8	-8 - -0,3	-0,2 - >3,8		

Grille 3: Grille pour filles et garçons de 11 ans

Tâche	1	2	3	4	5
Filles de 11 ans					
Abdominaux (nombre d'abdominaux en 40 sec)	<19	19 - 21	22 - 25	26 - 28	>28
Appuis faciaux (nombre d'appuis faciaux en 40 sec)	<10	10 - 11	12	13 - 14	>14
Sauts latéraux en alternance (nombre de sauts en 15 sec)	<26,5	26,5 - 29	29,5 - 32	32,5 - 35	>35
Flexion du tronc	<-4,2	-4,2 - -0,1	0,0 - 3,7	3,8 - 7,9	>7,9
Course de 6 minutes (distance en mètres)	<869	869 - 946	947 - 1014	1015 - 1092	>1092
Tractions inclinées (nombre en 15 sec)	<12	12 - 14	15 - 17	18 - 20	>20
Test d'équilibre sur une jambe	<30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	>59
Flexions-extentions sur caisson (nombre en 20 sec)	<10	10 - 12	13 - 15	16 - 18	>18
Capacité d'élongation	1	2	3		
adducteurs (cm)	> 41	21 - 40	< 20		
ceinture pelvienne	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
musculature thoracique	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
Flexion du tronc	<-4,2	-4,2 - 3,7	3,8 - >7,9		

Tâche	1	2	3	4	5
Garçons de 11 ans					
Abdominaux (nombre d'abdominaux en 40 sec)	<22	22 - 24	25 - 27	28 - 30	>30
Appuis faciaux (nombre d'appuis faciaux en 40 sec)	<9	9 - 10	11 - 12	13 - 14	>14
Sauts latéraux en alternance (nombre de sauts en 15 sec)	<25	25 - 28	28,5 - 31	31,5 - 35	>35
Flexion du tronc	<-8,1	-8,1 - -3,9	-3,8 - -0,2	-0,1 - 4,1	>4,1
Course de 6 minutes (distance en mètres)	<957	957 - 1043	1044 - 1118	1119 - 1205	>1205
Tractions inclinées (nombre en 15 sec)	<12	12 - 14	15 - 17	18 - 20	>20
Test d'équilibre sur une jambe	<30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	>59
Flexions-extentions sur caisson (nombre en 20 sec)	<10	10 - 12	13 - 15	16 - 18	>18
Capacité d'élongation	1	2	3		
adducteurs (cm)	> 41	21 - 40	< 20		
ceinture pelvienne	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
musculature thoracique	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
Flexion du tronc	<-8,1	-8,1 - -0,2	-0,1 - >4,1		

Grille 4: Grille pour filles et garçons de 12 ans

Tâche	1	2	3	4	5
Filles de 12 ans					
Abdominaux (nombre d'abdominaux en 40 sec)	<19	19 – 21	22 - 25	26 - 28	>28
Appuis faciaux (nombre d'appuis faciaux en 40 sec)	<10	10 - 11	12 - 13	14 - 15	>15
Sauts latéraux en alternance (nombre de sauts en 15 sec)	<28,5	28,5 - 31	31,5 - 34	34,5 - 37	>37
Flexion du tronc	<-4,5	-4,5 - -0,1	0,0 – 3,7	3,8 – 8,2	>8,2
Course de 6 minutes (distance en mètres)	<890	890 - 970	971 - 1039	1040 - 1119	>1119
Tractions inclinées (nombre en 15 sec)	<12	12 - 14	15 - 17	18 - 20	>20
Test d'équilibre sur une jambe	<30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	>59
Flexions-extensions sur caisson (nombre en 20 sec)	<10	10 – 12	13 - 15	16 - 18	>18
Capacité d'élongation	1	2	3		
adducteurs (cm)	> 41	21 - 40	< 20		
ceinture pelvienne	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
musculature thoracique	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
Flexion du tronc	<-4,5	-4,5 - 3,7	3,8 – >8,2		

Tâche	1	2	3	4	5
Garçons de 12 ans					
Abdominaux (nombre d'abdominaux en 40 sec)	<23	23 - 26	27 - 29	30 - 32	>32
Appuis faciaux (nombre d'appuis faciaux en 40 sec)	<10	10 - 11	12 - 13	14 - 15	>15
Sauts latéraux en alternance (nombre de sauts en 15 sec)	<27,5	27,5 - 30	30,5 – 33,5	34 - 37	>37
Flexion du tronc	<-8,3	-8,3 - -4,0	-3,9 - -0,1	0,0 – 4,3	>4,3
Course de 6 minutes (distance en mètres)	<996	996 - 1085	1086 - 1163	1164 - 1253	>1253
Tractions inclinées (nombre en 15 sec)	<12	12 - 14	15 - 17	18 - 20	>20
Test d'équilibre sur une jambe	<30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	>59
Flexions-extensions sur caisson (nombre en 20 sec)	<10	10 – 12	13 - 15	16 - 18	>18
Capacité d'élongation	1	2	3		
adducteurs (cm)	> 41	21 - 40	< 20		
ceinture pelvienne	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
musculature thoracique	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
Flexion du tronc	<-8,3	-8,3 - -0,1	0,0 – >4,3		

Grille 5: Grille pour filles et garçons de 13 ans

Tâche	1	2	3	4	5
Filles de 13 ans					
Abdominaux (nombre d'abdominaux en 40 sec)	<20	20 – 22	23 - 26	27 - 29	>29
Appuis faciaux (nombre d'appuis faciaux en 40 sec)	<10	10 - 11	12 - 13	14 – 15	>15
Sauts latéraux en alternance (nombre de sauts en 15 sec)	<29	29 – 31,5	32 – 34,5	35 – 38	>38
Flexion du tronc	<-4,9	-4,9 - -0,2	-0,1 – 3,8	3,9 – 8,4	>8,4
Course de 6 minutes (distance en mètres)	<890	890 - 970	971 - 1039	1040 - 1119	>1119
Tractions inclinées (nombre en 15 sec)	<12	12 - 14	15 - 17	18 - 20	>20
Test d'équilibre sur une jambe	<30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	>59
Flexions-extentions sur caisson (nombre en 20 sec)	<10	10 - 12	13 - 15	16 - 18	>18
Capacité d'élongation	1	2	3		
adducteurs (cm)	> 41	21 - 40	< 20		
ceinture pelvienne	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
musculature thoracique	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
Flexion du tronc	<-4,9	-4,9 - -0,2	-0,1 - >8,4		

Tâche	1	2	3	4	5
Garçons de 13 ans					
Abdominaux (nombre d'abdominaux en 40 sec)	<25	25 - 27	28 - 30	31 - 33	>33
Appuis faciaux (nombre d'appuis faciaux en 40 sec)	<11	11	12 - 13	14 - 15	>15
Sauts latéraux en alternance (nombre de sauts en 15 sec)	<28,5	28,5 - 31	31,5 – 34,5	35 – 38,5	>38,5
Flexion du tronc	<-8,6	-8,6 - -4,1	-4,0 - -0,1	0,0 – 4,6	>4,6
Course de 6 minutes (distance en mètres)	<1036	1036 - 1129	1130 – 1210	1211 - 1303	>1303
Tractions inclinées (nombre en 15 sec)	<12	12 - 14	15 - 17	18 - 20	>20
Test d'équilibre sur une jambe	<30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	>59
Flexions-extentions sur caisson (nombre en 20 sec)	<10	10 - 12	13 - 15	16 - 18	>18
Capacité d'élongation	1	2	3		
adducteurs (cm)	> 41	21 - 40	< 20		
ceinture pelvienne	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
musculature thoracique	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
Flexion du tronc	<-8,6	-8,6 - -0,1	0,0 - >4,6		

Grille 6: Grille pour filles et garçons de 14 ans

Tâche	1	2	3	4	5
Filles de 14 ans					
Abdominaux (nombre d'abdominaux en 40 sec)	<21	21 - 23	24 - 26	27 - 29	>29
Appuis faciaux (nombre d'appuis faciaux en 40 sec)	<10	10 - 11	12 - 13	14 - 15	>15
Sauts latéraux en alternance (nombre de sauts en 15 sec)	<29,5	29,5 - 32	32,5 - 35	35,5 – 38,5	>38,5
Flexion du tronc	<-5,0	-5,0 - -0,3	-0,2 – 3,7	3,8 – 8,7	>8,7
Course de 6 minutes (distance en mètres)	<890	890 - 970	971 - 1039	1040 - 1119	>1119
Tractions inclinées (nombre en 15 sec)	<14	14 - 16	17 - 19	20 - 22	>22
Test d'équilibre sur une jambe	<30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	>59
Flexions-extentions sur caisson (nombre en 20 sec)	<11	11 - 13	14 - 16	17 - 19	>19
Capacité d'élongation	1	2	3		
adducteurs (cm)	> 41	21 - 40	< 20		
ceinture pelvienne	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
musculature thoracique	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
Flexion du tronc	<-5,0	-5,0 - 3,7	3,8 – >8,7		
Garçons de 14 ans					
Abdominaux (nombre d'abdominaux en 40 sec)	<26	26 - 28	29 - 31	32 - 34	>34
Appuis faciaux (nombre d'appuis faciaux en 40 sec)	<11	11 - 12	13 - 14	15 - 16	>16
Sauts latéraux en alternance (nombre de sauts en 15 sec)	<29	29 - 32	32,5 – 35,5	36 – 39,5	>39,5
Flexion du tronc	<-8,8	-8,8 - -4,1	-4,0 – 0,0	0,1 – 4,8	>4,8
Course de 6 minutes (distance en mètres)	<1057	1057 - 1171	1172 - 1255	1256 - 1352	>1352
Tractions inclinées (nombre en 15 sec)	<14	14 - 16	17 - 19	20 - 22	>22
Test d'équilibre sur une jambe	<30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	>59
Flexions-extentions sur caisson (nombre en 20 sec)	<11	11 - 13	14 - 16	17 - 19	>19
Capacité d'élongation	1	2	3		
adducteurs (cm)	> 41	21 - 40	< 20		
ceinture pelvienne	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
musculature thoracique	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
Flexion du tronc	<-8,8	-8,8 - 0,0	0,1 - >4,8		

Grille 7: Grille pour filles et garçons de 15 ans

Tâche	1	2	3	4	5
Filles de 15 ans					
Abdominaux (nombre d'abdominaux en 40 sec)	<22	22 - 23	24- 26	27 - 29	>29
Appuis faciaux (nombre d'appuis faciaux en 40 sec)	<10	10 - 11	12 - 13	14 - 15	>15
Sauts latéraux en alternance (nombre de sauts en 15 sec)	<30	30 – 32,5	33 – 35,5	36 - 39	>39
Flexion du tronc	<-5,2	-5,2 - -0,3	-0,2 – 3,9	4,0 – 8,9	>8,9
Course de 6 minutes (distance en mètres)	<890	890 - 970	971 - 1039	1040 - 1119	>1119
Tractions inclinées (nombre en 15 sec)	<14	14 - 16	17 - 19	20 - 22	>22
Test d'équilibre sur une jambe	<30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	>59
Flexions-extentions sur caisson (nombre en 20 sec)	<11	11 - 13	14 - 16	17 - 19	>19
Capacité d'élongation	1	2	3		
adducteurs (cm)	> 41	21 - 40	< 20		
ceinture pelvienne	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
musculature thoracique	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
Flexion du tronc	<-5,2	-5,2 - 3,9	4,0 - >8,9		

Tâche	1	2	3	4	5
Garçons de 15 ans					
Abdominaux (nombre d'abdominaux en 40 sec)	<27	27 - 29	30 - 32	33 – 35	>35
Appuis faciaux (nombre d'appuis faciaux en 40 sec)	<12	12 - 13	14 – 15	16 - 17	>17
Sauts latéraux en alternance (nombre de sauts en 15 sec)	<30	30 – 33,5	34 - 37	37,5 - 41	>41
Flexion du tronc	<-9,1	-9,1 - -4,2	-4,1 – 0,1	0,2 – 5,0	>5,0
Course de 6 minutes (distance en mètres)	<1113	1113 - 1213	1214 - 1301	1302 - 1402	>1402
Tractions inclinées (nombre en 15 sec)	<14	14 - 16	17 - 19	20 - 22	>22
Test d'équilibre sur une jambe	<30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	>59
Flexions-extentions sur caisson (nombre en 20 sec)	<11	11 - 13	14 - 16	17 - 19	>19
Capacité d'élongation	1	2	3		
adducteurs (cm)	> 41	21 - 40	< 20		
ceinture pelvienne	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
musculature thoracique	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
Flexion du tronc	<-9,1	-9,1 - 0,1	0,2 - >5,0		

Grille 8: Grille pour filles et garçons de 16 ans

Tâche	1	2	3	4	5
Filles de 16 ans					
Abdominaux (nombre d'abdominaux en 40 sec)	<22	22 - 24	25 - 27	28 - 30	>30
Appuis faciaux (nombre d'appuis faciaux en 40 sec)	<10	10 - 11	12 - 13	14 - 15	>15
Sauts latéraux en alternance (nombre de sauts en 15 sec)	<30,5	30,5 - 33,5	34 - 36,5	37 - 39,5	>39,5
Flexion du tronc	<-5,4	-5,4 - -0,4	-0,3 - 4,0	4,1 - 9,1	>9,1
Course de 6 minutes (distance en mètres)	<890	890 - 970	971 - 1039	1040 - 1119	>1119
Tractions inclinées (nombre en 15 sec)	<14	14 - 16	17 - 19	20 - 22	>22
Test d'équilibre sur une jambe	<30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	>59
Flexions-extensions sur caisson (nombre en 20 sec)	<11	11 - 13	14 - 16	17 - 19	>19
Capacité d'élongation	1	2	3		
adducteurs (cm)	> 41	21 - 40	< 20		
ceinture pelvienne	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
musculature thoracique	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
Flexion du tronc	<-5,4	-5,4 - 4,0	4,1 - >9,1		

Tâche	1	2	3	4	5
Garçons de 16 ans					
Abdominaux (nombre d'abdominaux en 40 sec)	<28	28 - 30	31 - 33	34 - 36	>36
Appuis faciaux (nombre d'appuis faciaux en 40 sec)	<12	12 - 13	14 - 16	17	>17
Sauts latéraux en alternance (nombre de sauts en 15 sec)	<31	31 - 34,5	35 - 38	38,5 - 42,5	>42,5
Flexion du tronc	<-9,3	-9,3 - -4,3	-4,2 - 0,2	0,3 - 5,3	>5,3
Course de 6 minutes (distance en mètres)	<1153	1153 - 1257	1258 - 1347	1348 - 1452	>1542
Tractions inclinées (nombre en 15 sec)	<14	14 - 16	17 - 19	20 - 22	>22
Test d'équilibre sur une jambe	<30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	>59
Flexions-extensions sur caisson (nombre en 20 sec)	<11	11 - 13	14 - 16	17 - 19	>19
Capacité d'élongation	1	2	3		
adducteurs (cm)	> 41	21 - 40	< 20		
ceinture pelvienne	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
musculature thoracique	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
Flexion du tronc	<-9,3	-9,3 - 0,2	0,3 - >5,3		

Grille 9: Grille pour filles et garçons de 17 ans

Tâche	1	2	3	4	5
Filles de 17 ans et plus					
Abdominaux (nombre d'abdominaux en 40 sec)	<23	23 - 24	25 - 27	28 - 30	>30
Appuis faciaux (nombre d'appuis faciaux en 40 sec)	<10	10 - 11	12 - 13	14 - 15	>15
Sauts latéraux en alternance (nombre de sauts en 15 sec)	<31	31 - 34	34,5 - 37	37,5 - 40,5	>40,5
Flexion du tronc	<-5,7	-5,7 - -0,5	-0,4 - 4,1	4,2 - 9,4	>9,4
Course de 6 minutes (distance en mètres)	<890	890 - 970	971 - 1039	1040 - 1119	>1119
Tractions inclinées (nombre en 15 sec)	<15	15 - 17	18 - 20	21 - 23	>23
Test d'équilibre sur une jambe	<30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	>59
Flexions-extensions sur caisson (nombre en 20 sec)	<11	11 - 13	14 - 16	17 - 19	>19
Capacité d'élongation	1	2	3		
adducteurs (cm)	> 41	21 - 40	< 20		
ceinture pelvienne	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
musculature thoracique	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
Flexion du tronc	<-5,7	-5,7 - 4,1	4,2 - >9,4		

Tâche	1	2	3	4	5
Garçons de 17 ans et plus					
Abdominaux (nombre d'abdominaux en 40 sec)	<29	29 - 31	32 - 34	35 - 37	>37
Appuis faciaux (nombre d'appuis faciaux en 40 sec)	<13	13 - 14	15 - 16	17 - 18	>18
Sauts latéraux en alternance (nombre de sauts en 15 sec)	<31,5	31,5 - 35,5	36 - 39	39,5 - 43,5	>43,5
Flexion du tronc	<-9,5	-9,5 - -4,3	-4,2 - 0,2	0,3 - 5,5	>5,5
Course de 6 minutes (distance en mètres)	<1192	1192 - 1299	1300 - 1393	1394 - 1501	>1501
Tractions inclinées (nombre en 15 sec)	<15	15 - 17	18 - 20	21 - 23	>23
Test d'équilibre sur une jambe	<30	30 - 39	40 - 49	50 - 59	>59
Flexions-extensions sur caisson (nombre en 20 sec)	<11	11 - 13	14 - 16	17 - 19	>19
Capacité d'élongation	1	2	3		
adducteurs (cm)	> 41	21 - 40	< 20		
ceinture pelvienne	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
musculature thoracique	Fort raccourcissement	Léger raccourcissement	Aucun raccourcissement		
Flexion du tronc	<-9,5	-9,5 - 0,2	0,3 - >5,5		

6.2 Déclaration de consentement

Chères Cavalières, chers Cavaliers,
Chers Parents,

Un test de motricité sportive sera introduit de manière obligatoire pour les membres du cadre C (poney, enfants, juniors et jeunes cavaliers) des disciplines olympiques dès le début de l'année 2012.

Celui-ci aura lieu une fois par année en plus de la consultation médicale; il fournira des indications sur les performances en motricité sportive.

Vous trouvez dans le rapport reproduit ci-dessous les performances qui seront mesurées.

Etant donné qu'il s'agit de données personnelles, le DOKR, de même que les associations régionales du sport équestre, ont besoin de votre consentement pour le relevé et l'utilisation de ces données. Celles-ci seront saisies par le DOKR et ne seront ni transmises à d'autres organismes ni rendues accessibles à des tiers.

Je consens à la saisie et à l'utilisation par la FN et par ses associations membres du sport équestre des données telles qu'indiquées dans le rapport ci-dessous.

.....
Signature du représentant légal

.....
Date

6.3 Rapport

6.4 Valeurs de référence pour l'indice de masse corporelle

Valeurs de référence (cf tableau excel)

6.5 Plan d'entraînement

- 1 Généralités
2. Plan hebdomadaire d'entraînement
3. Exercices

6.6 Bibliographie

Arnot, R. & Gaines, C. (1990). *Sport Talent*. Wien.

Bös, K. (2001). *Handbuch Motorische Tests*. Göttingen: Hogrefe.

Bös, K., Bappert, S., Tittlbach, S. & Woll, A. (2004). *Karlsruher Motorik Screening für Kindergartenkinder (KMS 3 -6)*. Sportunterricht, 53 (3), 79 -87.

Bös et al, (2009). *Deutscher Motorik Test 6 -18*. Hamburg: Czwalina.

Bös et al, (2010, Dezember). *Motorischer Test für Nordrhein-Westfalen. Testanleitung mit DVD*. Zugriff am 19. September 2011 unter http://www.mfkjks.nrw.de/web/media_get.php?mediaid=15375&fileid=44257&sprachid=1

BzGA (2011). *Kinderübergewicht*. Zugriff am 19. Dezember 2011 unter http://www.bzga-kinderuebergewicht.de/adipo_mtp/grundlagen/bmi.htm

Chmiel, C. (2006). *Der konditionsstarke Reiter*. Warendorf: FNverlag.

Deutsche Reiterliche Vereinigung (Hrsg.). (2007). *FN-Handbuch Lehren und Lernen im Pferdesport*. Warendorf: FNverlag.

Fetz, F. & Kornexl, E. (1993). *Sportmotorische Tests* (3. überarbeitete und erweiterte Aufl.). Wien: ÖBV Pädagogischer Verlag.

Heipertz, W. (1991). *Orthopädische Aspekte des Reitsports*. in Deutsche Reiterliche Vereinigung (Hrsg.), *Reiten – Gesundheitliche Betätigung lebenslang*. Eine Sportart stellt sich vor. Informationstagung für Ärzte am 21.10.1989. Wissenschaftliche Publikation 11. Warendorf: FNverlag.

Heipertz-Hengst, C. (2002). *Fit fürs Pferd. Gesundheit – Leistung - Sicherheit. Das Trainingsbuch für Reiter*. Lüneburg: Cadmos.

Hollmann, W. & Strüder, K. (2009). *Sportmedizin. Grundlagen für körperliche Aktivität, Training und Präventivmedizin* (5. völlig neu berab. u. erw. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.

Janda, V. & Sachse, J. (2000). *Manuelle Muskelfunktionsdiagnostik* (4. Aufl.). München: Urban & Fischer Verlag.

- Kirkendall, D. R., Gruber, J. J. & Johnson, R. E. (1987). *Measurement and Evaluation for Physical Educators*. 2. Auflage. Champaign.
- Marees, de H. (2003). *Sportphysiologie* (9. vollständig überarbeitete und erweiterte Aufl.). Köln: Sport und Buch Strauß.
- Meyners, E. & Putz, M. (1992). Fachpraktische Hinweise für den Ausbilder. In: Deutsche Reiterliche Vereinigung (Hrsg.). *Sportlehre. Lehren, Lernen und Trainieren im Pferdesport*. Warendorf: FNverlag.
- Müller, M. J. (1998). *Ernährungsmedizinische Praxis. Methoden – Prävention – Behandlung*. Berlin: Springer Verlag.
- Rapp, G. & Schröder, G. (1977). *Motorische Testverfahren*. Stuttgart: CDV.
- Schnabel, G., Harre, D. & Krug, J. (Hrsg.). (2008). *Trainingslehre – Trainingswissenschaft. Leistung – Training – Wettkampf*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Weineck, J. (2007). *Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kindes- und Jugendtrainings* (15. Aufl.). Balingen: Spitta.