

# **PREPARATION PHYSIQUE DETECTION**

## **Séance 1 : Evaluation des capacités de coordination, d'équilibre et de vitesse de réaction**

**Echauffement** : L'échauffement se fera de façon locale, c'est-à-dire par groupes musculaires, à base de flexions pour échauffer les quadriceps, d'extensions pour les ischios, et d'ouvertures et fermetures de hanches pour les adducteurs et abducteurs. Tous ces groupes musculaires seront échauffés de manière concentrique.

Cet échauffement se terminera par des étirements activo-dynamiques, sur les groupes musculaires échauffés précédemment.

### **Exercice n°1 : Equilibre en condition stable, avec travail de coordination et de dissociation entre les membres supérieurs et inférieurs.**

**Situation** : Le joueur est placé sur une pastille de 50 à 60cm de diamètre. Il est sur une jambe et doit trouver une stabilité pour ne pas tomber, ni sortir son pied de la pastille.

Une fois le joueur bien stabilisé, il doit écouter mes commandements pour savoir sur quel pied se placer, et quel bras lever. Par exemple, pied droit-main gauche ou pied gauche-main droite etc....

L'évaluation se portera tout d'abord sur le nombre d'erreurs commises, c'est-à-dire si le joueur sort de la pastille ou ne répond pas correctement à mes commandements, mais également d'un point de vue plus technique, de la fluidité du mouvement, la précision des mouvements, la souplesse et la vitesse d'exécution.

### **Exercice n°2 : Coordination et précision des appuis**

**Situation** : 10 lattes sont placées au sol, séparées les unes des autres d'un pied. Ce test m'a été inspiré du test de croix. Le joueur effectuera 6 passages, qui se décomposeront de la manière suivante :

- 1<sup>er</sup> passage : 1 appui entre les lattes et pieds joints sur les lattes (x2)
- 2<sup>ème</sup> passage : 2 appuis entre les lattes et pieds joints sur les lattes (x2)
- 3<sup>ème</sup> passage : 3 appuis entre les lattes et pieds joints sur les lattes (x2)

Cette situation va permettre de mettre en évidence leurs capacités de coordination, de précision d'appui, mais également leurs capacités d'adaptation en fonction du nombre d'appui à effectuer entre les lattes.

Je m'appuierai donc sur ces caractéristiques pour les évaluer, et également sur le nombre d'erreurs commises par passage.

### **Exercice n°3 : Vitesse de réaction**

**Situation** : Le joueur est placé face à moi, sur les appuis. Je suis bras tendu, tenant une balle dans chaque main. Lorsque je le souhaite je lâche une balle et le joueur doit essayer de la rattraper.

Le joueur devra essayer de rattraper dix balles, donc pour l'évaluer il me suffira de voir combien de balles le joueur à rattraper sur les dix. Trois passages seront effectués, ce qui fera 30 balles au total.

Cette situation me permettra d'évaluer leur vitesse de réaction, leur dextérité (ne pas échapper la balle), et leur vitesse gestuelle (le laps de temps entre la prise de décision et le déclenchement de l'action doit être le plus court possible).

La séance se terminera par du gainage, abdos, pour me faire une idée sur leur posture, et la quantité de renforcement musculaire qu'il y aura à effectuer.