

MENSURATIONS : instructions

Établis ton profil en fournissant les données précises de ta taille, de ton poids et de la largeur de tes bras.

TAILLE (cm)

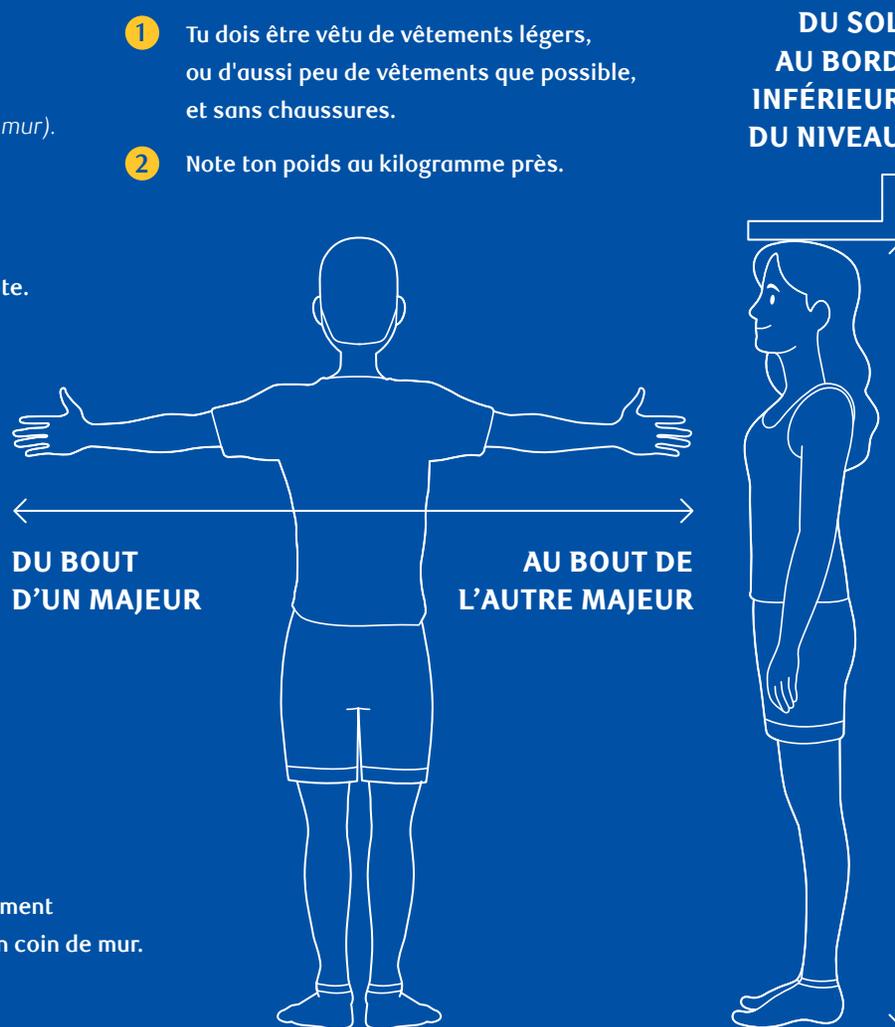
- 1 Enlève tes chaussures et tiens-toi droit, le dos contre un mur.
- 2 Place tes bras sur le côté et tes pieds ensemble.
(Les talons, les fesses, le haut du dos et la tête doivent tous toucher le mur).
- 3 Regarde vers l'avant et tiens-toi aussi droit que possible.
- 4 Prends une grande respiration et retiens-la.
- 5 Demande à un proche de placer une équerre ou un niveau sur ta tête.
Une fois que l'objet est bien en place, éloigne-toi.
- 6 Mesure la taille à partir du bord inférieur de l'équerre ou du niveau fixé.
- 7 Inscris ta taille à 1 cm près.

LARGEUR DES BRAS (cm)

- 1 Trouve un mur plat et dégagé, idéalement dans une pièce sans tapis ni plinthe.
- 2 Utilise idéalement un cadre de porte ou un coin de mur comme point de départ pour la mesure (0 cm).
- 3 Fais face au mur en espaçant tes pieds de 2 à 4 cm.
- 4 Étends tes bras parallèlement au sol et à la hauteur des épaules.
- 5 Place le bout du majeur d'une main sur le point zéro, qui est idéalement aussi contre le rebord qui dépasse, comme un cadre de porte ou un coin de mur.
- 6 Étire-toi ensuite pour obtenir la plus grande amplitude possible.
- 7 Note la largeur des bras au centimètre près.

POIDS (kg)

- 1 Tu dois être vêtu de vêtements légers, ou d'aussi peu de vêtements que possible, et sans chaussures.
- 2 Note ton poids au kilogramme près.



Libère ton potentiel.



CAMP DES
RECRUES



TROISIÈME ÉPREUVE : test de Léger

Elle vise à mesurer ton endurance.

On l'appelle aussi la course-navette de 20 m par paliers ou *bip test*.

CE DONT TU AURAS BESOIN

-  Ruban à mesurer métrique d'au moins 5 m
-  Caméra capable de filmer (60 ips) (tu peux utiliser un téléphone)
-  Un ami (pour filmer)
-  Surface d'une largeur de 2 m et d'une longueur de 25 m (si possible, fais cette épreuve à l'endroit où tu as fait ton sprint)
-  Haut-parleurs ou écouteurs avec technologie Bluetooth connectés à l'appareil qui émettra le son
-  Deux à quatre cônes ou objets pour marquer le point de départ et la fin de la section de 20 m
-  Ruban-cache
-  Fichier audio du test de Léger de course navette sur 20 m (télécharge-le ici)
(Le résultat du test ne sera pas valide si tu utilises une autre version du fichier audio pour la course navette)

COMMENT PROCÉDER

- 1 Place un ou deux cônes à la ligne de départ (0 m) et à la ligne d'arrivée (20 m). Marque ces deux points au sol avec du ruban-cache, afin que tout soit bien clair.
- 2 Demande à ton ami de se tenir à mi-distance, à 10 ou 15 m d'écart de la piste, pour que toute la surface de l'épreuve soit visible dans l'image.
- 3 Cette épreuve présente un niveau de difficulté progressif. Il est crucial que tu fournisses un effort total dès le début, mais suis le rythme de l'enregistrement. Ne prends pas d'avance.
- 4 L'objectif est d'atteindre les cônes avant chaque signal sonore. Continue de courir d'une extrémité à l'autre lorsque tu en reçois le signal, jusqu'à la fin de l'épreuve.
- 5 Porte une attention particulière aux transitions. Un pied doit toucher la ligne avant que tu pivotes et t'élances dans la direction opposée.
- 6 Demande à un ami de barrer le chiffre correspondant à chaque longueur sur la carte de pointage.
- 7 Le test est terminé quand tu n'es pas en mesure d'atteindre la ligne en deux pas quand le signal sonore est entendu, deux fois de suite.

ASSURE-TOI DE T'ÉCHAUFFER PENDANT AU MOINS 20 MINUTES AVANT DE TENTER L'ÉPREUVE.

JETTE UN COUP D'ŒIL À NOTRE GUIDE D'ÉCHAUFFEMENT !

10 À 15 MÈTRES DE DISTANCE

COURSE SUR 20 MÈTRES

DÉPART OU ROTATION

ROTATION

- ✓ À chaque longueur, tu dois toucher la ligne même si le signal sonore pour la prochaine longueur a retenti.
- ✗ Après l'épreuve, il ne faut pas l'asseoir ou l'étendre. Marche pendant trois minutes pour récupérer.
- ✗ Il ne faut pas prendre d'avance, puis rester immobile sur la ligne en attendant le signal pour faire demi-tour.



CAMP DES RECRUES



PREMIÈRE ÉPREUVE : sprint

Elle vise à mesurer ta vitesse sur 20 m.

CE DONT TU AURAS BESOIN

-  Ruban à mesurer métrique d'au moins 5 m
-  Une caméra pour enregistrer le sprint de 20 m au ralenti à 240fps (tu peux utiliser un téléphone)
-  Un ami (pour filmer)
-  Une surface ferme et plane d'une longueur d'au moins 30 m (L'accès à une piste est idéal, sinon une surface ferme et plane (p. ex. route, gymnase ou stationnement) fera l'affaire.)
-  Trois cônes ou objets pour marquer le point de départ et la fin d'une section de 20 m
-  Ruban-cache

COMMENT PROCÉDER

- 1 Place un cône à la ligne de départ (0 m) et deux à la ligne d'arrivée (20 m). Marque bien clairement ces deux points au sol avec du ruban-cache.
- 2 Demande à la personne qui enregistre la vidéo de se tenir debout à la ligne d'arrivée, environ à 5-10 mètres derrière. Voir image ci-jointe.
- 3 Assure-toi que la personne qui enregistre la vidéo commence l'enregistrement 2-3 secondes avant le début du sprint, qu'elle enregistre le test entier au ralenti, et conclue l'enregistrement 2-3 secondes après le passage de la ligne d'arrivée.
- 4 Tu as droit à trois essais et tu pourras utiliser ton meilleur temps.

✓ Place-toi en position à deux points d'appui, le pied avant derrière la ligne.

✓ Accorde-toi deux à trois minutes de récupération entre chaque essai.

✗ Ne porte pas de souliers à crampons.

✗ Ne prends pas d'élan et ne saute pas au-dessus de la ligne.



ASSURE-TOI DE T'ÉCHAUFFER PENDANT AU MOINS 20 MINUTES AVANT DE TENTER L'ÉPREUVE.

JETTE UN COUP D'ŒIL À NOTRE GUIDE D'ÉCHAUFFEMENT !

DÉPART

20 MÈTRES

ARRIVÉE

SUIS L'ATHLÈTE

DEBOUT LE LONG DE LA LIGNE D'ARRIVÉE



5 À 10 MÈTRES DE DISTANCE



CAMP DES RECRUES



PERFORMANCE : résultats

Utilise YouTube pour déterminer les résultats de ton sprint de 20 mètres ou de ton saut vertical, en suivant les étapes suivantes.

EN REGARDANT TA VIDÉO YOUTUBE DE SPRINT ET/OU DE SAUT VERTICAL

Clique avec le bouton droit de la souris en mode de visualisation vidéo.

Sélectionne « statistiques pour les nerds ».

La ligne du bas des données « Mystery Text » est utilisée comme minuteur (les données qui suivent « t:0.00 »).

Utilise les touches < ou > pour avancer ou reculer image par image.

Pour le sprint de 20 m, le départ correspond à la première image où ton corps se met en mouvement. L'arrivée correspond à l'image où ton torse franchit la ligne d'arrivée de 20 m.

Pour le saut vertical, le départ correspond à la première image où tes deux pieds ont quitté le sol. L'arrivée correspond à la première image où un de tes pieds touche le sol.

Soustrais le temps du départ du temps de l'arrivée.

Note le temps le plus court pour le sprint de 20 m.

Note le temps le plus long pour le saut vertical.

Inscrivez le chrono en secondes, avec deux places décimales (c.-à-d. 5.15 ou 13.51 secondes).

Libère ton potentiel.



DEUXIÈME ÉPREUVE : saut vertical

Elle vise à mesurer la force d'impulsion du bas de ton corps.

Plus tu sautes haut, plus tes jambes sont fortes.

CE DONT TU AURAS BESOIN

-  Une surface ferme et plane au moins 3 m x 3 m
-  Caméra capable de filmer au ralenti (240 ips)
(tu peux utiliser un téléphone)
-  Un ami (pour filmer)

COMMENT PROCÉDER

- 1 Assure-toi que la surface n'est pas encombrée.
- 2 Place ta caméra vidéo à environ 5 mètres de distance.
Nous devons pouvoir voir tes pieds, ton corps et tes bras jusqu'aux épaules pendant toute la durée du saut, de l'appel à l'atterrissage.
- 3 Fais un essai avant d'enregistrer, pour t'assurer de bien comprendre les directives et vérifier que la caméra est bien placée.
- 4 Tiens-toi les pieds à la largeur des épaules. Pour maximiser la force d'impulsion, tiens-toi le torse bien droit et plie les genoux.
- 5 Quand tu es prêt, démarre l'enregistrement. Ta vidéo devra montrer les moments où tes pieds quittent le sol et où ils entrent de nouveau en contact avec le sol. Assure-toi que la personne qui enregistre la vidéo démarre l'enregistrement 2-3 secondes avant d'entreprendre le saut, qu'elle enregistre le test entier au ralenti et qu'elle conclut l'enregistrement 2-3 secondes après la conclusion du saut.
- 6 Garde les jambes aussi droites que possible (*sans plier les jambes ni la taille*) tant que tu ne touches pas le sol, et atterris sur l'avant du pied en pliant légèrement les genoux. N'atterris pas sur les talons.
- 7 Tu peux faire trois essais et soumettre ton meilleur saut. Nous allons calculer le temps que tu passes dans les airs (*l'écart entre le moment où tes pieds quittent le sol et où ils entrent de nouveau en contact avec le sol*) pour générer une mesure à analyser.
- 8 Accorde-toi au moins 30 secondes de récupération entre chaque essai.

✓ Avant de t'élancer, balance les bras de l'arrière vers l'avant pour maximiser la hauteur de ton saut.

✓ Quand tu sautes, étire tes bras au-dessus de ta tête.

✗ N'agite pas les bras.

✓ Atterris sur l'avant du pied.

ASSURE-TOI DE
T'ÉCHAUFFER PENDANT
AU MOINS 20 MINUTES
AVANT DE TENTER
L'ÉPREUVE.

JETTE UN COUP
D'ŒIL À
NOTRE GUIDE
D'ÉCHAUFFEMENT !

DISTANCE
DE 5 MÈTRES



CAMP DES
RECRUES



PERFORMANCE : résultats

Utilise YouTube pour déterminer les résultats de ton sprint de 20 mètres ou de ton saut vertical, en suivant les étapes suivantes.

EN REGARDANT TA VIDÉO YOUTUBE DE SPRINT ET/OU DE SAUT VERTICAL

Clique avec le bouton droit de la souris en mode de visualisation vidéo.

Sélectionne « statistiques pour les nerds ».

La ligne du bas des données « Mystery Text » est utilisée comme minuteur (les données qui suivent « t:0.00 »).

Utilise les touches < ou > pour avancer ou reculer image par image.

Pour le sprint de 20 m, le départ correspond à la première image où ton corps se met en mouvement. L'arrivée correspond à l'image où ton torse franchit la ligne d'arrivée de 20 m.

Pour le saut vertical, le départ correspond à la première image où tes deux pieds ont quitté le sol. L'arrivée correspond à la première image où un de tes pieds touche le sol.

Soustrais le temps du départ du temps de l'arrivée.

Note le temps le plus court pour le sprint de 20 m.

Note le temps le plus long pour le saut vertical.

Inscrivez le chrono en secondes, avec deux places décimales (c.-à-d. 5.15 ou 13.51 secondes).

Libère ton potentiel.

