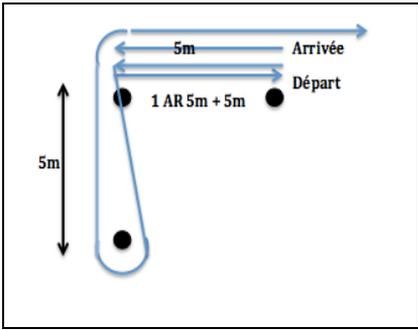
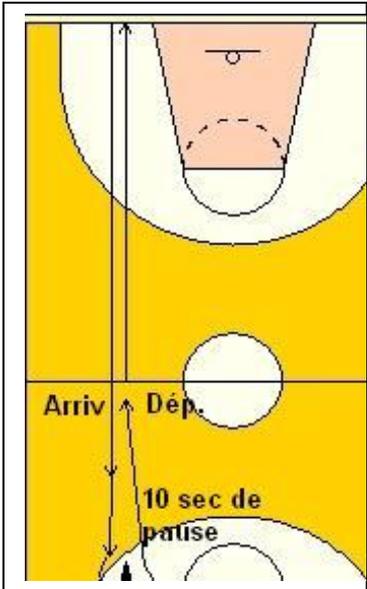
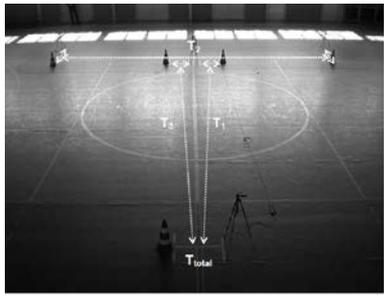


TRAVAUX PRATIQUES 2 – LES QUALITES D'AGILITE

Objectifs :

1. Tester la variabilité de chaque test avec lui même (Essai 1 contre essai 2 avec 2 minutes entre les 2 passages) pour un test d'agilité : « l'agility test » ou le « T test » (4X10m) ou le « RAST » (en 14m ou 15m navette) avec si possible deux groupes d'entraînement
2. Apprendre à déterminer la fidélité d'un test via un tableur (validité intra test)
3. Analyser le lien éventuel entre la performance au test choisi et le morphotype (indice Cormick)
4. Faire une proposition pour exploiter à partir du test que vous aurez choisi pour en faire un exercice « RSA » que vous pourriez utiliser dans une séquence d'entraînement de votre équipe. Fixer l'objectif et expliquer votre choix

1. Descriptif des différents tests

		
<p align="center"><u>Agility test</u></p>	<p align="center"><u>RAST</u></p>	<p align="center"><u>T test</u></p>

2. La méthode pour explorer la fidélité du test choisi

Rentrer vos résultats dans excel avec les sujets rentrés horizontalement et « Test1a » et le « Test1b » en colonnes et faire une colonne pour le temps record.

La fidélité sera évaluée à partir du niveau de corrélation entre les valeurs des deux colonnes

Cette valeur « r » varie entre -1 et +1 (dans le cas présent la corrélation ne devrait pas être négative). Plus le lien entre les tests T1a et T1b est fort et plus la valeur de r se rapproche de +1. La force du lien dépend aussi de la valeur de r et du nombre de joueurs ayant passé les deux essais

Utiliser la maquette excel proposée et si vous vous sentez peu compétent utiliser les aides dans excel

TRAVAUX PRATIQUES 2 – LES QUALITES D'AGILITE

3. Comment établir l'indice Cormick

Disposer de la taille debout

Mesurer la taille assise (dos droit, les fesses et la tête collées au mur)

Déduire la taille des jambes

Indice Cormick = taille assise /taille debout *100

4. Existe –t-il un lien entre l'agilité et la taille des jambes ?

Rentrer les valeurs de taille en colonne (taille, taille du buste, taille des jambes)

Réserver une colonne pour « l'indice Cormick » qui sera calculé automatiquement

Comparer les colonnes « temps record » avec indice cormick

La corrélation sera calculée automatiquement

Que pouvez vous en dire ?

Ecrire quelques lignes à ce sujet dans le document word

5. Du test de votre choix (parmi les « proposés) le décliner en séquence d'entraînement

Dans le doc word, déclarer votre objectif et manipuler les paramètres de la charge pour répondre à l'objectif que vous avez choisi en précisant :

- moment dans la séance d'entraînement et temps disponible pour la séquence
- la durée de l'exercice
- type de déplacement choisis
- le nombre de répétitions
- récupération entre les répétitions
- Repos entre les séries

Justifier vos choix

Dead line : retour de TP2, une semaine avant la prochaine semaine de la classe virtuelle n°2

1 fichier de données : TP2_XXX.xlsx

1 fichier / votre retour d'analyse : TP2XXX.docx

Bon travail

BG