

TEST ABDOMINAUX « Curl-up »

Qualité physique évaluée : Endurance de force des abdominaux



Ce test évalue la force et la capacité à répéter des efforts intenses du tronc. Développer ces qualités permet d'éviter les blessures, favorise la perte de masse grasse, et améliore la capacité à reproduire des efforts intenses du haut du corps

Consignes générales de réalisation : vidéos [ici](#)

- position basse : allongé sur le dos, tête posée au sol, genoux pliés à environ 90°, pieds posés au sol (sur les talons ou à plat) ; les bras sont allongés sur le sol, le long du corps, en direction des pieds :

Placer un 1^{er} repère au bout des doigts dans cette position basse.

Placer un 2^{ème} repère que les doigts devront dépasser lors de la remontée du buste à 11,5cm du 1^{er}.

- Personne ne maintient les pieds de l'élève

- Rythme imposé des flexions du buste : à 25 mouvements complets par minutes (1.5" pour monter-1.5 "pour descendre

- le bout des doigts glisse sur le tapis pour venir toucher la deuxième ligne (c'est la position haute, avec 1,5 sec entre position haute et position basse)

Il y a 6 fautes d'exécution possibles :

- l'élève est en retard sur le rythme imposé

- les doigts d'une main se décollent du tapis (la paume peut se décoller)

- les doigts d'une main ne dépassent pas la 2^{ème} bande au sol

- l'élève s'aide d'un coude pour se redresser

- un talon décolle du sol ou se déplace sur le sol en glissant

- la tête ne touche pas le sol en position basse

Le test s'arrête lorsque l'élève réalise **une 2^{ème} faute** de position au cours des répétitions, ou lorsque l'élève a atteint le score maximum de 75.

Si la 2^{ème} faute a lieu lors de la 15^{ème} répétition alors le score retenu est de 14.

Consignes spécifiques à l'épidémie de Covid-19 :

- nettoyer le tapis et la bande entre chaque élève

- maintenir une distance de 5 m entre l'élève testé et toute autre personne (sauf l'enseignant qui porte un masque, en veillant à ne pas être en face de l'élève)

Matériel nécessaire :

- Un appareil permettant de diffuser la bande son ou les bips d'un métronome pour le rythme (50 bpm /1 bip en haut 1 bip en bas)

- un tapis avec des marques (scotch ou feutre) ou une bande de 11,5 cm de large

Grille de lecture des résultats :

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
10	12	26			
11	15	29			
12	18	32			
13	18	32			
14	18	32			
15	18	35			
16	18	35			
17	18	35			
> 17	18	35			
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3		
10	12	24			
11	15	28			
12	18	36			
13	21	40			
14	24	45			
15	24	47			
16	24	47			
17	24	47			
> 17	24	47			