

LES TESTS FONCTIONNELS

TEST COGNITIF (p.3-4)

TESTS DE COORDINATIONS

Coordination visuo-motrice (p. 5-9)

TEST DE PRAXIE

Test d'encoche sous contrainte de temps (p. 10-11)

TEST DE VISEE (p.12-13)

→ Les résultats de cette batterie de tests fonctionnels permettent d'évaluer les capacités de l'archer (coordination, visée, attention...) et ainsi déterminer s'il concourra ou non dans la catégorie Critérium ou dans la catégorie Challenge

TEST COGNITIF

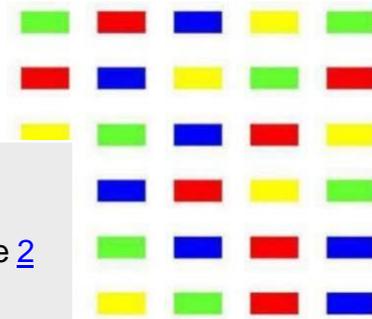
Test cognitif

Protocole

- Planche 1 : Demander à l'archer de lire ce qui est écrit (la liste étant composée de noms de couleurs)
- Planche 2 : Dénommer la couleur des rectangles
- Planche 3 : Dénommer la couleur avec laquelle le mot est écrit (si le mot «rouge» est écrit en vert alors l'archer doit dire vert),
 - Le test doit durer au maximum 45 secondes pour chaque planche

Evaluation

Pour chaque planche, l'entraîneur ou l'éducateur doit noter chaque erreur effectuée sur chaque planche et les reporter dans le tableau récapitulatif ainsi que le nombre de mots ou de couleurs lus par l'archer dans le temps imparti.



TESTS DE COORDINATIONS

Coordination visuo-motrice

Test de coordination avec un ballon de basketball

Matériel nécessaire

- Ballon de basket

Protocole

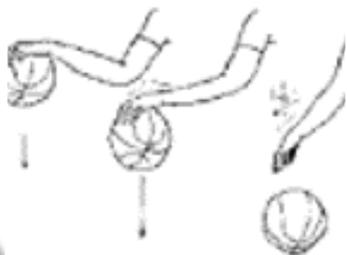
- Pour chaque étape de ce test, l'archer dispose de 3 essais
- Le test doit être fait avec le ballon de basket.
- Etape 1 : L'archer fait rebondir le ballon au sol et essaie de le réceptionner.
- Etape 2 : L'archer fait rebondir le ballon contre le mur puis le sol et essaie seulement après de le réceptionner.
- Etape 3 : L'archer dispose d'une minute pour effectuer autant de dribbles possibles en continu.
- Etape 4 : Cette étape sera réalisée pour les archers ayant dribblé au moins 40 secondes. Pendant que l'archer effectue des dribbles, il doit répondre à des questions ouvertes pour créer une conversation, un dialogue avec la personne. L'objectif est d'avoir une conversation fluide avec lui.



Etape 1



Etape 2



Etape 3

Test de coordination avec un ballon de basketball

Evaluation

L'entraîneur ou l'éducateur reporte dans le tableau :

- Situation 1 : si l'archer a récupéré le ballon, et si un rebond supplémentaire a été nécessaire
- Situation 2 : si l'archer a récupéré le ballon, et si un rebond supplémentaire a été nécessaire
- Situation 3 : combien de temps l'archer a réussi à dribbler (entre 0 seconde et 1 minute)
- Situation 4 : si l'archer a maintenu son temps de dribble tout en parlant, si l'archer a continué de dribbler sans parler, si l'archer a modifié son dribble pour parler.

Test de coordination avec une balle de tennis

Matériel nécessaire

- Balle de tennis

Protocole

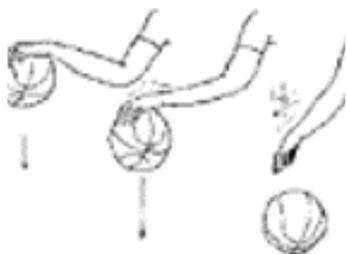
- Pour chaque étape de ce test, l'archer dispose de 3 essais
- Le test doit être fait avec la balle de tennis.
- Etape 1 : L'archer fait rebondir la balle au sol et essaie de le réceptionner.
- Etape 2 : L'archer fait rebondir la balle contre le mur puis le sol et essaie seulement après de le réceptionner.
- Etape 3 : L'archer dispose d'une minute pour effectuer autant de dribbles possibles en continu.
- Etape 4 : Cette étape sera réalisée pour les archers ayant dribblé au moins 40 secondes. Pendant que l'archer effectue des dribbles, il doit répondre à des questions ouvertes pour créer une conversation, un dialogue avec la personne. L'objectif est d'avoir une conversation fluide avec lui.



Etape 1



Etape 2



Etape 3

Test de coordination avec une balle de tennis

Evaluation

L'entraîneur ou l'éducateur reporte dans le tableau :

- Situation 1 : si l'archer a récupéré la balle, et si un rebond supplémentaire a été nécessaire
- Situation 2 : si l'archer a récupéré la balle, et si un rebond supplémentaire a été nécessaire
- Situation 3 : combien de temps l'archer a réussi à dribbler (entre 0 seconde et 1 minute)

TEST DE PRAXIE

Test d'encochage sous contrainte
de temps

Test d'encochage sous contrainte de temps

Matériel nécessaire :

- Carquois
- Flèches
- Arc monté

Protocole

- Le test se déroule sur le pas de tirs, avec le matériel.
- L'archer prend une flèche dans son carquois puis la met sur l'arc.
- Lorsque la flèche est encochée, l'archer la reprend pour la remettre dans le carquois. → Il dépose d'une minute pour réitérer l'opération autant de fois que possible.

Evaluation

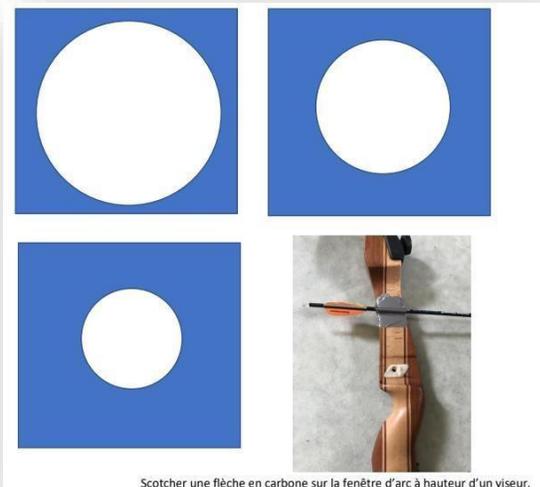
- L'entraîneur ou l'encadrant reporte dans le tableau final le nombre de répétitions effectuées en 1 minute.

TEST DE VISEE

Test de visée

Matériel nécessaire

- Arc monté avec une flèche en carbone scotchée sur la poignée à hauteur des yeux
- Zones à viser : découper dans du papier cartonné 3 zones évidées de 5,5 cm de diamètre, de 4 centimètres de diamètre, de 3 centimètres de diamètres suivant les modèles ci-dessous :



Protocole

- L'archer doit placer la flèche servant de viseur dans la zone évidée, avec l'aide de l'encadrant. Lorsque la flèche est dans la zone, l'encadrant déclenche le chronomètre.
 - L'archer doit maintenir la flèche au centre de cette zone évidée pendant 10 secondes.
 - Si l'archer touche 4 fois le bord de la zone ou reste en contact avec celui-ci plus de 2 secondes, le test s'arrête.
-
- ✓ Etape 1 : sur zone de 5,5 cm. Si le test est réussi, passer à l'étape 2
 - ✓ Etape 2 : sur zone de 4 cm. Si le test est réussi, passer à l'étape 3
 - ✓ Etape 3 : sur zone de 3 cm.