

WBSC

WORLD
BASEBALL SOFTBALL
CONFEDERATION

Game Time!

ARBITRES DE SOFTBALL 2020 – 2021
PROTOCOLES DES TESTS D'APTITUDES
12 17 2019

TABLE DES MATIÈRES

Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique

Liste des étirements

Test de squat avec poids

Sprint sur 27 mètres

Test d'agilité « T »

Course de 1000 mètres

Q-AAP

Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique

L'activité physique est sécuritaire et ne devrait pas poser de problème ou de danger pour la plupart des gens. Toutefois, certaines personnes devraient consulter leur médecin avant de commencer à augmenter significativement leur niveau d'activité physique. La liste suivante contient des questions auxquelles doit répondre toute personne souhaitant débiter un programme d'exercices, augmenter son niveau d'activité physique actuel ou participer à une évaluation de sa condition physique. Le questionnaire permet de déterminer le niveau de danger pour vous.

Le questionnaire convient aux personnes âgées de 15 à 69 ans. Si vous avez plus de 69 ans et que vous n'avez pas l'habitude d'être très actif, consultez votre médecin. Utilisez votre bon sens pour vous aider à répondre à ces questions. Lisez attentivement les questions et répondez honnêtement à chacune d'entre elles.

Oui **Non**

Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous devriez vous limiter à certaines activités physiques recommandées ?

Ressentez-vous des douleurs à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique ?

Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine alors que vous ne pratiquiez pas d'activité physique ?

Perdez-vous l'équilibre à cause de vertiges ou perdez-vous parfois conscience ?

Avez-vous des problèmes avec vos os ou vos articulations qui pourraient être aggravés par une modification de votre activité physique ?

Votre médecin vous prescrit-il actuellement des médicaments (par exemple, des pilules diurétiques) pour de la tension artérielle ou un problème cardiaque ? Ressentez-vous un essoufflement anormal lorsque vous faites de l'activité physique ?

Existe-t-il une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire d'activité physique ?

Si vous avez répondu OUI

Si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs questions, consultez votre médecin avant de commencer à augmenter votre niveau d'activité physique ou avant de passer un test d'aptitude physique. Parlez à votre médecin du Q-AAP et des questions auxquelles vous avez répondu « oui ».

Si vous avez répondu NON

Si vous avez répondu « non » de manière honnête à toutes les questions, vous pouvez être raisonnablement certain de pouvoir commencer à être beaucoup plus actif physiquement ou de participer à une évaluation de votre condition physique. Commencez lentement et augmentez de manière progressive. C'est la façon la plus sécuritaire et la plus simple de procéder.

Si votre situation change

Si vous avez répondu « non » à toutes les questions, mais que vous êtes temporairement malade en raison d'un rhume ou d'une fièvre, ou si vous êtes ou que vous pourriez être enceinte, vous devriez attendre avant d'augmenter votre niveau d'activité physique. Si votre état de santé évolue au point que vous devez répondre « oui » à l'une des questions ci-dessus, parlez-en à votre médecin ou à un professionnel de la santé et demandez-lui si vous devez modifier votre programme d'activité physique.

Liste d'étirements

Il existe beaucoup plus d'étirements que de muscles dans le corps, même s'il y a de nombreux muscles.

Vous trouverez ci-dessous une sélection d'étirements populaires qui ciblent toutes les parties du corps.

Tronc



torsion de la colonne
vertébrale



genoux pliés vers la
poitrine



étirement en position du
chat



tronc sur le côté



extension du dos

Hanches



fente vers l'avant



fente sur le côté



étirement de la hanche en
position assise

Jambes



ischiojambier (en position
debout)



ischiojambier (en position
assise)



ischiojambier (en position
allongée)



mollet
(gastrocnémien)

mollet (soléaire)



quadriceps
(couché sur le
côté)



quadriceps (en
position debout)

Haut du corps



poitrine



flexion du poignet



extension du poignet



épaule au-dessus de la
tête



épaule postérieure



flexion des épaules

Cou



cou (sur le côté)



cour (vers l'avant & vers l'arrière)

Test du squat avec poids **Test d'aptitude physique 1**

Standard — Terminer le test

Le test du squat avec poids sert à évaluer la force et l'endurance des jambes

- **Objectif** : ce test évalue la force et l'endurance des jambes.
- **Équipement requis** : chronomètre.
- **Procédure** : en se plaçant d'abord en position debout, l'arbitre effectue des squats (dos droit, pieds à la largeur des épaules ou plus larges et genoux fléchis à environ 45 degrés). L'arbitre maintient cette position pendant 5 secondes et revient en position debout pendant 5 secondes. Il répète ces mouvements 15 fois et effectue 5 séries en prenant une pause de 1 minute entre chaque série.

Test d'aptitude physique 2 — Sprint de 27 mètres

Standard — 5 secondes

Le sprint de 27 mètres représente la plus longue distance qu'un arbitre devra parcourir à pleine vitesse dans un système à quatre arbitres.

- **Objectif** : évaluer l'accélération et la rapidité sur la distance établie.
- **Matériel nécessaire** : ruban à mesurer ou parcours avec des mesures au sol, chronomètre ou barrières de chronométrage, cônes, surface plane et dégagée d'au moins 50 mètres.
- **Procédure** : le test consiste à effectuer un seul sprint à pleine vitesse sur 27 mètres et de prendre en note le temps réalisé. Il faut d'abord effectuer un échauffement complet qui comprend quelques départs et accélérations. Partez en position stationnaire avec un pied devant l'autre. Le pied avant doit être sur ou derrière la ligne de départ. Cette position de départ doit être maintenue pendant 2 secondes avant le départ et il est interdit de faire un mouvement de balancement. Les chronométreurs baisseront le bras et diront « à vos marques, prêt, partez » pour indiquer le moment du départ. Le responsable du test doit donner des conseils pour maximiser la vitesse (rester bas, actionner puissamment les bras et les jambes) et il doit encourager les arbitres à continuer à courir de toutes leurs forces au-delà de la ligne d'arrivée.
- **Résultats** : deux essais sont permis et le meilleur temps est conservé en arrondissant à la deuxième décimale près. Le chronomètre commence à « partez » (si l'on utilise un chronomètre) ou au moment où la barrière de chronométrage est activée. Le temps se termine quand la poitrine franchit la ligne d'arrivée et/ou quand la barrière de chronométrage à l'arrivée est activée.
- **Fiabilité** : si vous avez la possibilité d'utiliser des lumières de chronométrage, placez-les à 0 m, 13,5 m et 27 m. Sinon, le responsable du chronomètre doit être positionné à la ligne d'arrivée. Au signal de départ, démarrez le chronomètre. Arrêtez-le quand l'arbitre passe la ligne d'arrivée de 27 m.

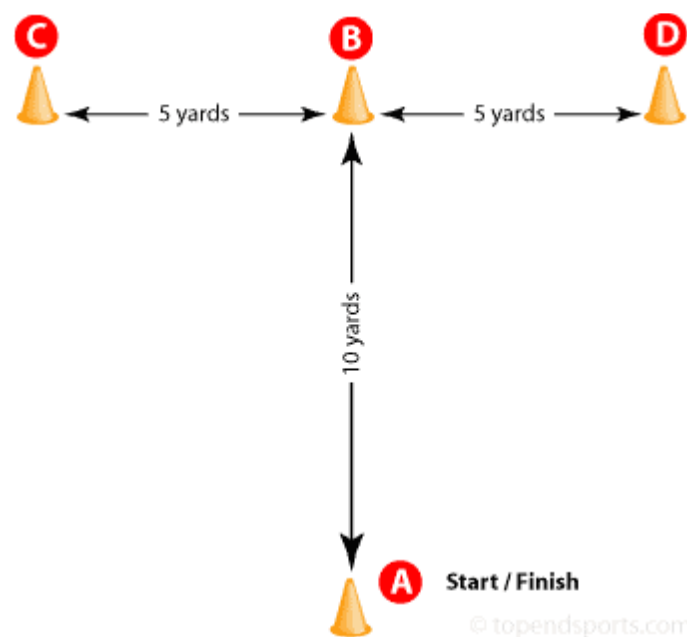
Test d'aptitude physique 3 — TEST D'AGILITÉ « T »

- **Agilité « T »**

	Hommes (secondes)	Femmes (secondes)
Excellent	<11,5	<12,5
Bon	11,5 à 12,5	12,5 à 13,5
Standard	13	14
Échec	> 13,5	> 14,5

Le test « T » est un test d'agilité qui comprend des mouvements de course vers l'avant, le côté et l'arrière.

- Objectif — mesurer l'agilité
- **Matériel nécessaire** : ruban à mesurer, cônes, chronomètre



- **Procédure** : placez quatre cônes comme indiqué dans le schéma ci-dessus (5 verges = 4,57 m, 10 verges = 9,14 m). L'arbitre part du cône A et au signal du chronomètre, il sprinte jusqu'au cône B et touche à la base du cône avec sa main droite. Il se dirige ensuite vers sa gauche en se déplaçant de manière latérale jusqu'au cône C. Il touche à la base du cône, mais avec la main gauche cette fois-ci. Puis il revient de manière latérale vers la droite jusqu'au cône D et touche à la base du cône avec la main droite. Il revient ensuite vers le cône B en le touchant avec la main gauche et court à reculons jusqu'au cône A. Le chronomètre s'arrête au moment où il franchit le cône A. Option : si un arbitre n'est pas à l'aise pour courir à reculons, il peut choisir de courir vers l'avant

pour la dernière portion. Il doit toutefois partir du cône B et courir une distance de 15 verges (13,72 mètres), au-delà du cône A.

- **Pointage** : l'essai ne sera pas comptabilisé si l'arbitre croise un pied devant l'autre en se déplaçant de manière latérale, s'il ne touche pas la base des cônes ou s'il ne fait pas face vers l'avant pendant toute la durée du test. Prenez en note le meilleur temps parmi les trois essais réussis en arrondissant au dixième de seconde près. Le tableau ci-dessous indique les temps de référence des arbitres adultes.

	Hommes (secondes)	Femmes (secondes)
Excellent	<11,5	<12,5
Bon	11,5 à 12,5	12,5 à 13,5
Standard	12	13
Échec	> 12,5	> 13,5

Commentaires : veillez à ce que le candidat soit tourné vers l'avant lorsqu'il se déplace et qu'il ne croise pas les pieds l'un par-dessus l'autre. Par mesure de sécurité, un observateur doit être placé à quelques mètres derrière le cône A pour attraper les arbitres au cas où ils tomberaient en courant à reculons vers la ligne d'arrivée. Le type de surface utilisé doit être constant afin que le test soit fiable s'il doit être refait à un autre moment.

COURSE DE 1000 MÈTRES Test d'aptitude physique 4

En se plaçant d'abord en position debout, les candidats doivent effectuer une course de mille (1 000) mètres.

Le temps de référence est de 7 minutes.

Objectif — évaluer la condition physique générale.

Cette course peut être effectuée sur un terrain sec, dans un gymnase ou sur une piste. Les candidats doivent s'arrêter au bout de sept minutes et 15 secondes ou de mille (1 000) mètres, selon la première éventualité.