

Sommaire

Avant-propos	1
Introduction	4
Conditions générales et déroulement des tests	5
Anthropométrie	7
Foulées bondissantes	8
Saut latéral	10
Sprint (10 m, 30 m)	12
Sprint navette pour l'agilité (5 m – 10 m – 5 m)	14
Développé couché – 1RM	16
Force de préhension (grip-strength)	18
Force de base du tronc	19
Chaîne ventrale du tronc	20
Chaîne latérale du tronc	20
Chaîne dorsale du tronc	21
Yo-Yo-intermittent recovery test level 1	
YYRT1 (M16-M18)	23
Test de Mognoni (dès M19)	27
Repeated Ice Shuttle Sprint (RISS) (dès M19)	29
Tableau des temps RISS pour 3 joueurs	33
Annexe	37
Glossaire	41
Bibliographie	43
Valeurs de référence	44

Afin de faciliter la lisibilité du texte, nous avons choisi d'utiliser le genre masculin, mais il va de soi que toutes les fonctions exprimées – sportif, entraîneur, etc. – s'entendent également au féminin.