

Déroulement

Tests physiques pour évaluer la condition physique des jeunes qui postulent.

L'échauffement se déroule en **deux parties**.

I. Echauffement général

- Trotter pendant 2 minutes- Faire 2 allers-retours sur une distance de 20 mètres (aller en marche avant, le retour en marche arrière) - Faire des pas chassés sur une distance de 20 mètres (1 aller-retour).- Etirements (cuisse, ischio-jambiers, mollets...)

I. Echauffement des articulations, réaliser 10 répétitions

- Réaliser des rotations des poignets- Réaliser des cercles avec les bras- Réaliser des cercles avec les genoux collés (10 répétitions dans le sens des aiguilles d'une montre et inversement)
- Réaliser des cercles avec le bassin (10 répétitions dans le sens des aiguilles d'une montre et inversement)
- Réaliser des cercles avec les chevilles (droite, puis gauche)

Tests

Les tests se déroulent en atelier en autonomie. Les postulants ont une fiche collective de test à remplir.

Toute fiche non remplie, toute donnée non relevée équivaut à un test non fait.

Les postulants doivent être en bonne santé, si un problème physique est connu il doit être signalé

EQUILIBRE

But : mesurer l'efficacité du contrôle de la posture sur un support de surface réduite.

- **Matériel :** un chronomètre, un banc
- **Consignes :** le sujet se tient sur un banc, sur une jambe, les yeux ouverts, le pied opposé tenu par les deux mains en arrière. Le sujet réalise un équilibre de chaque pied, 2 essais sont réalisés.
- **Mesures :** l'évaluateur commence à chronométrer dès que le sujet à une position correcte. Il arrête le chronomètre dès que le sujet perd l'équilibre Le résultat est noté en secondes, la durée maximale du test est de 120 secondes (deux fois 60)

FORCE du TRONC

Objectif: mesurer la force dynamique des abdominaux et fléchisseurs de la hanche

Matériel : tapis

Consignes: le test est exécuté en séries de difficulté croissante.

Réaliser 10 relevés par série, **sans repos** entre les séries. L'exécution doit se faire sans à-coups. Le sujet est couché sur le dos, les jambes pliées à 90° et les pieds sont tenus par un partenaire.

1^{ère} série de relevés : se relever 10 fois, les bras tendus devant, paumes de main placées sur les cuisses, le bout des doigts doit atteindre le milieu de la rotule.

2^e série de relevés : bras repliés sur la poitrine, atteindre les cuisses 10 fois avec les coudes.

3^e série de relevés : le bout des doigts touchant les oreilles, se relever 10 fois afin d'atteindre les cuisses avec les coudes.

Mesures: le score est noté en nombre de relevé.

Résistance des cuisses (CHAISE)

But mesurer la résistance musculaire des cuisses.

Matériel: chronomètre

Consignes debout le dos plaqué contre un mur, descendez les fesses jusqu'à placer cuisses et jambes à angle droit. Tenez cette position le plus longtemps possible.

Mesures : déclencher le chronomètre dès que le sujet est en position et l'arrêter lorsque le sujet ne peut plus tenir la position. Le résultat est noté en secondes, 120 max



FORCE DES BRAS

But : mesurer la force des membres supérieurs et du tronc.

- **Matériel :** un chronomètre.
- **Consignes :** mettez vous en appui facial, les mains à l'aplomb des épaules (sur les pieds pour les hommes, sur les genoux pour les femmes). Faites le maximum de « pompes » (flexions et extensions complètes des bras, le buste frôle le sol) en 45 secondes.
- **Mesures :** nombre de « pompes » en 45 secondes.

Résistance Cardio Respiratoire

But : évaluer la résistance cardio respiratoire

Matériel : plots tous les 50 m.

Consignes : courir 3 X 3 minutes sans marcher, 1 minutes de récupération, compter les plots dépassés

Mesures : nombre de plots dépassés en 3 '00

Force et mouvement coordonné

but : mesurer la force des membres supérieurs, du tronc des jambes.

- **Consignes :** Il s'agit de monter le long d'une corde sur 3 mètres (un repère sera disposé), le bassin doit arriver au niveau du repère.
- **Mesures :** atteinte du repère.

Présence scénique

but : se présenter, créer du mouvement devant un public

- **Consignes :** travail d'occupation du plateau, confrontation à un public sur une proposition théâtrale simple d'expression.

Compétences acrobatiques

Montrer : Trépied – équilibre sur les mains - roulade avant - roulade arrière- une roue- un équilibre-roulade - une série acrobatique de votre choix. L'évaluation portera sur le niveau d'acquisition de ces différents éléments (acquis, en cours d'acquisition, non acquis)

Compétences circassiennes :

Présenter, si vous avez déjà pratiqué le cirque, une série courte de 30'' sur un des agrès suivants : balles, diabolo, massues, corde lisse, tissu, cerceau trapèze, boule rolla bola, fil, monocycle,

Pour des raisons de sécurité la hauteur maxi en aériens sera de 3 mètres.