

TESTS D'ENTRÉE SECTION SPORTIVE HANDBALL

1 : Vitesse : 50m plat

Départ debout, courir le plus vite possible sur la distance.

1 essai

Calcul des points : Barème

2 : Triple bond avec un ballon tenu à une main à bras cassé.

Sauter le plus loin possible en 3 foulées bondissantes avec un ballon dans la main.

Départ arrêté, pieds décalés, ballon tenu à une main à bras cassé (coude au dessus de l'épaule). Le ballon doit être maintenu en l'air pendant les bonds.

3 essais

Calcul des points : Barème. Mesure prise au niveau du talon lors du 3^o saut.

3- Lancer :

Lancer un ballon le plus loin possible depuis la zone du GB.

À partir de la surface de but, pas de restriction de déplacement dans la zone, il ne faut pas en sortir.

3 essais

Calcul des points : Barème. Mesure prise à l'endroit où tombe le ballon.

4- Parcours : Habiletés techniques (dribble, passe) et vitesse.

Parcourir 30m le plus vite possible, sans perturber le dribble et la passe.

2 essais

Calcul des points : Barème. Meilleur temps des 2 essais après avoir enlevé les points de pénalités

5- Vitesse maximale aérobie : test de Léger Boucher

Échauffement inclus dans le test

Courir en étant au plot (tous les 50m) à chaque coup de sifflet.

1 essai

Calcul des points : palier atteint

6- Handball :

Phase de jeu par vagues ou match

Rappel des règles

Calcul des points : grille qualitative