

# Swiss-Ice Hockey Fitness Check

## Directives d'exécution

### Appuis faciaux:

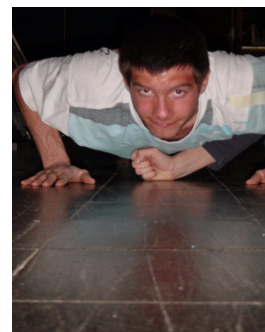


#### Exécution:

- tenir le corps droit
- bras à la largeur des épaules, mains vers l'avant
- toucher le poing ou angle d'un tapis avec le thorax
- rythme de 1 seconde

#### Critères d'arrêt:

- perte de tension du corps (position tendu)
- les bras ne sont plus tendus
- le corps s'appuie sur le sol
- pauses trop longues (max. 2 secondes)



### Pull up:



#### Exécution:

- corps pendu, bras tendus, paumes vers l'avant
- fléchir jusqu'à ce que le menton soit au dessus de la barre
- ne pas balancer, ne pas fléchir les jambes

#### Critères d'arrêt (ou la répétition ne compte pas):

- le menton ne dépasse pas la barre
- les coudes n'atteignent pas une extension complète
- pause trop longues (max. 2 secondes)



### Stabilisation latérale:

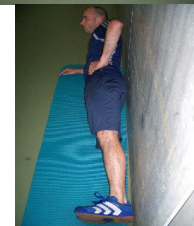


#### Exécution:

- position de départ voir image à gauche
- lever le bassin comme sur image 2
- tenir le bassin droit, comme sur image 3
- exécution gauche **ou** droite
- rythme de 1 seconde

#### Critères d'arrêt (ou la répétition ne compte pas):

- le corps ne rejoint pas la position droite tendue
- le corps s'appuie sur le sol
- pause trop longues (max. 2 secondes)



# Swiss-Ice Hockey Fitness Check

## Directives d'exécution

### Stabilisation du tronc:



#### Exécution:

- position horizontale, coudes largeur des épaules, bras en avant
- mettre alternativement un pied sur l'autre
- rythme de 1 seconde

#### Critère d'arrêt:

- perte de la tension du corps



### Abdominaux:



#### Position de départ:

- Bassin au bord du caisson suédois, jambes/pieds fixés

#### Exécution:

- Le haut du corps reste droit
- Le haut du corps descend jusqu'à la mousse
- Le haut du corps remonte jusqu'à la position de départ
- Rythme de 2 secondes

#### Critères d'arrêt (ou la répétition ne compte pas):

- la position de départ n'est plus rejointe
- le rythme n'est plus maintenu
- pauses trop longues (max. 2 secondes)



### Suomi:



#### Hauteur de la marque:

- descendre sur une jambe jusqu'à ce que la cuisse soit horizontale

#### Exécution:

- flexion sur une jambe jusqu'à ce que le derrière touche la marque et se relever
- éventuellement tenir une canne horizontale avec bras tendus
- tester gauche ou droite
- rythme de 2sec.

#### Critères d'arrêt (ou la répétition ne compte pas):

- le joueur ne touche pas la marque
- pauses trop longues (max. 2 secondes)

### 30m Sprint:

- Mesures avec cellules, départ debout, déclenchement automatique

### Yo-Yo:

- Yo-Yo Intermittend Recovery Test Level 1

### 5 sauts:

- départ derrière la ligne, sans élan
- 5 sauts sur une jambe, suivis d'un saut final à pieds joints
- mesurer après le 5ème saut, au talon de derrière