

## Tests PISTE condition physique (Foundation 2 / Talent 4)

Les tests physiques de Swissbasketball, font partie du protocole PISTE, le moyen plus important pour évaluer nos joueurs et leur attribuer une carte de talent Swiss Olympic. Le fichier suivant a été mis à jour par les responsables nationaux de la condition physique de Swissbasketball. Les résultats de ces tests servent de valeurs de référence et sont peaufinés au cours des années. Les résultats de ces tests donnent également des valeurs importantes pour l'entraînement.

Les 5 tests qui ont été retenus sont :

- tests de sauts
- test de sprint
- test d'agilité
- test au développé couché
- test de 30-15.

À cela s'ajoute la prise de mesures anthropométriques

### Conditions cadres et séquence des tests:

Les conditions cadres des tests devraient être similaires d'une fois à l'autre. Il est donc nécessaire de reporter ces informations sur le rapport de test<sup>1</sup>:

- Lieu (idéalement: terrain de basket intérieur)
- Température (idéalement: 18°-27°)
- Altitude
- Heure du test

En préambule aux tests, un échauffement standardisé doit être réalisé. Celui-ci consistera idéalement en<sup>2</sup>:

- Activité cardio-vasculaire pendant 10' (idéalement : course)
- Articulaire (ex: rotations des bras) et vascularisation musculaire (ex: flexions des jambes) pendant 10'
- Stretching dynamique

La séquence des tests indique l'ordre dans lequel les tests doivent être réalisés. Cette séquence doit être rigoureusement respectée afin d'assurer la fiabilité des résultats et permettre une comparaison dans le temps<sup>3</sup>:

- A. Mesures anthropométriques
- B. Tests de sauts (chez les U14 sans appareil "MyJump2"; seulement des sauts avec les deux jambes au même temps)
- C. Sprint 20m
- D. Test d'agilité (T-test)
- E. Test au développé couché (chez les U14 seulement des pompes)
- F. 30-15 IFT

<sup>1</sup> Tschopp et al. (2001) Manuel de référence, Diagnostic de la performance d'endurance, Contrôle de qualité Sportmed Swiss Olympic, Macolin

<sup>2</sup> Tschopp et al. (2003) Manuel de référence, Diagnostic de la performance de force, Contrôle de qualité Sportmed Swiss Olympic, Macolin

<sup>3</sup> Tschopp et al. (2003) Manuel de référence, Diagnostic de la performance de force, Contrôle de qualité Sportmed Swiss Olympic, Macolin

Un tutorial pour l'utilisation du My jump avec les bandes sonores des tests des pompes et du 30-15 sont à disposition chez Swiss Basketball. Pour tous les tests de ce document, il y a un « File Base Datasheet\_SB » dans lequel nous pouvons insérer les résultats pour mieux évaluer et comparer les résultats.

## A. Mesures anthropométriques

- **Mesure de la taille**<sup>4</sup>

<b>Réalisation</b>	Le sujet, avec les baskets, s'adosse contre la toise ou le ruban métrique fixée au mur. Les talons sont rapprochés et touchent également le mur. La tête n'est pas en contact avec le mur mais le regard est à l'horizontale. La mesure est lue au 0.1 cm grâce à une règle apposée à 90° avec le mur et en contact avec le sommet du crâne
<b>Matériel</b>	Ruban métrique, scotch, règle.
<b>Remarques</b>	

- **Mesure de la taille bras en haut**

<b>Réalisation</b>	Le sujet, avec les baskets, s'adosse contre la toise ou le ruban métrique fixée au mur. Les talons sont rapprochés et touchent également le mur. La tête n'est pas en contact avec le mur mais le regard est à l'horizontale. Il doit lever les bras et les étirer le plus possible. La mesure est lue au 0.1 cm grâce à une règle apposée à 90° avec le mur et en contact avec le sommet du crâne
<b>Matériel</b>	Ruban métrique, scotch, règle.
<b>Remarques</b>	

- **Mesure du poids**

<b>Réalisation</b>	Le sujet, sans chaussures, se présente sur une balance indiquant le poids à 0.1 kg.
<b>Matériel</b>	Balance
<b>Remarques</b>	

- **Mesure de l'envergure des bras**

<b>Réalisation</b>	Le sujet s'adosse contre le mur sur lequel un ruban métrique aura préalablement été fixé à l'horizontale. Il étend les bras latéralement avec le majeur d'une main située à l'extrémité du ruban métrique. La mesure est lue sur le majeur de l'autre main grâce une réglette apposée à 90° avec le ruban métrique.
<b>Matériel</b>	Ruban métrique, scotch, règle.
<b>Remarques</b>	

## B1. Tests de sauts U16 – U18 – U20 - senior

La détente maximale est représentative de la puissance maximale d'un sujet. L'évaluation de ce paramètre permet donc d'apprécier indirectement le métabolisme anaérobie<sup>5</sup>. Pour ce faire, il existe différents dispositifs tels que la plate-forme de force, l'accéléromètre ou une application. Swiss Basketball a décidé d'intégrer *optojump* dans ses tests nationaux, une machine à haute fiabilité mais à coût élevé. Pour cette raison, l'achat de l'application MyJump2 est recommandé pour les CPE et les Clubs : économique, facile à utiliser et de haute qualité<sup>(6-7)</sup>. Afin d'évaluer la détente maximale, le sujet est habituellement testé par 2 types de sauts.

### • Créez le profil du joueur

Avant de commencer le test, avant le test, vous devez créer le profil du joueur :



Pour chaque profil, vous devez saisir:

- nom et prénom
- poids
- longueur de la jambe du pied en flexion plantaire à la hanche – Photo 1 “a”
- En position de squat à 90°, hauteur du sol à la hanche - Photo 1 “b”.



**Photo 1 “a”. Mesure MyJump2**

Longueur de la jambe du pied en flexion plantaire à la hanche

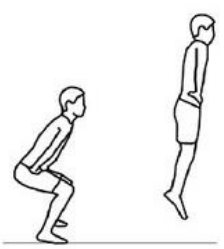


**Photo 2 “b”. Mesure MyJump2**

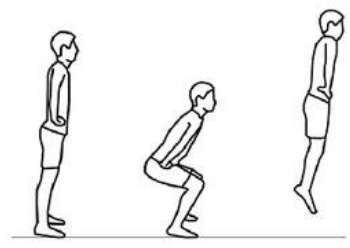
En position de squat à 90°, Hauteur du sol à la hanche

### • Squat Jump

<b>Réalisation</b>	<p>Squat jump (SJ) : <u>position de départ avec les genoux fléchis à 90° et les mains sur les hanches</u> – Dessin 3. La détente « sèche » non pliométrique est évaluée dans ce saut.</p> <p>Déroulement : dans l'application, allez à vertical jump -&gt; SJ. Commencez à filmer avec le portable. L'athlète peut sauter quand il veut à son maximum ; arrêter de filmer lorsque l'athlète est atterri au sol.</p> <p>Cliquez sur "Take-off" lorsque les pieds se détachent du sol; cliquez sur "Landing" lors du premier contact entre le sol et un pied.</p> <p>Insérez zéro sur "Enter Load", car le joueur n'a aucune charge sur lui.</p>
--------------------	--

		<b>Résultats et scores</b>				
		<b>Squat Jump</b>				
		U16 F	U16 H	U18 F	U18 H	
	<p style="text-align: center;"><b>Dessin 3. Squat Jump</b></p> 	100	32,5	40,1	32,5	42,0
		90	31,5	38,9	31,3	40,8
		80	30,6	37,7	30,2	39,6
		70	29,6	36,5	29,0	38,4
		60	28,7	35,2	27,9	37,2
		50	27,7	34,0	26,7	36,0
		40	26,8	32,8	25,6	34,8
		30	25,8	31,6	24,4	33,6
		20	24,8	30,4	23,3	32,4
		10	23,9	29,2	22,1	31,2
		0	22,9	28,0	21,0	30,0
<b>Matériel</b>	MyJump2 App					
<b>Remarques</b>	Le saut doit être effectué sans contre-mouvement.					

#### • Countermouvement Jump

<b>Réalisation</b>	<p>Le countermouvement jump (CMJ) <i>représente</i> un saut pliométrique. En effet, la phase excentrique de descente est directement suivie de la phase concentrique de poussée. La différence de hauteur atteinte par ce type de saut par rapport au squat jump permet d'apprécier la qualité élastique du muscle<sup>8</sup>. Le squat jump (SJ) représente un saut pour lequel <u>la position de départ consiste à commencer avec les jambes tendues et mains sur les hanches, une fois démarrée la vidéo, il doit plier les jambes et sauter</u> – Dessin 4. La détente « sèche » non pliométrique est évaluée dans ce saut.</p> <p>Déroulement : dans l'application, allez à vertical jump - CMJ. Commencez à filmer, quand il est prêt, l'athlète doit faire un saut au maximum de son élévation ; arrêter de filmer lorsque l'athlète est atterri au sol.</p> <p>Cliquez sur "Take-off" lorsque les pieds se détachent du sol; cliquez sur "Landing" lors du premier contact entre le sol et un pied.</p> <p>Insérez zéro sur "Enter Load", car le joueur n'a aucune charge sur lui.</p>					
	<p style="text-align: center;"><b>Dessin 4. Countermouvement Jump</b></p> 	<b>Résultats et scores</b>				
		<b>Countermouvement Jump</b>				
			U16 F	U16 H	U18 F	U18 H
		100	36,6	42,7	36,0	44,7
		90	35,2	41,6	34,7	43,8
		80	33,9	40,5	33,4	42,9
		70	32,6	39,4	32,1	42,0
		60	31,3	38,3	30,7	41,1
		50	30,0	37,1	29,4	40,2
		40	28,7	36,0	28,1	39,3
		30	27,4	34,9	26,7	38,4
		20	26,1	33,8	25,4	37,5
		10	24,8	32,7	24,1	36,5
		0	23,5	31,5	22,8	35,6
<b>Matériel</b>	MyJump2 App					

## B2. Tests de sauts U14

**Position de départ/déroulement** : se positionner derrière la ligne avec des pieds parallèles qui ne touchent pas la ligne. Sauter en avant en un seul mouvement. 2 tentatives

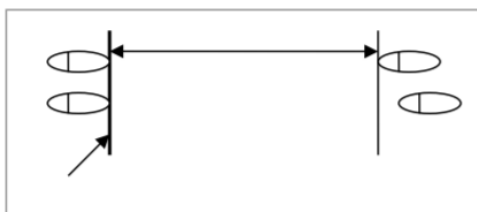
**Consigne** : Sauter le plus loin possible, rester debout et surtout ne pas bouger les pieds après l'atterrissage.

**Mesure** : Mesurer la distance en mètre et cm depuis la ligne de départ jusqu'au talon du pied arrière. C'est le meilleur saut qui compte. – Dessin 5.

**Matériel :**

- Deux mètres fixés au sol en parallèle
- Ruban adhésif pour fixer les mètres
- Barre de mesure

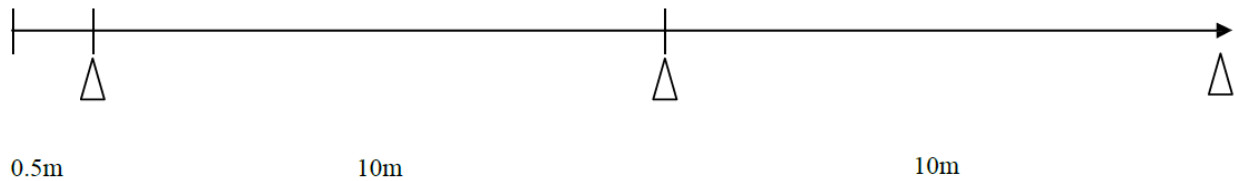
Dessin 5. Saute en longueur

**Résultats et scores**

Long Jump		
	U14 F	U14 H
100	190	213
90	185	208
80	180	202
70	176	197
60	171	192
50	166	186
40	161	181
30	156	175
20	152	170
10	147	164
0	142	159

C. Sprint 20m

La vitesse de course est évaluée au moyen d'un sprint sur une distance de 20m (avec mesure du temps intermédiaire à 10m).



Dessin 6. Sprint Test

<b>Réalisation</b>	Le sujet réalise 2 sprints à vitesse maximale sur une distance de 20m. La récupération entre les sprints consiste en 3 minutes. Le sujet débute son sprint d'une position arrêtée sur une lignée située à 0.5m de la première cellule photoélectrique. Les cellules photoélectriques sont placées à 0.8m par rapport au sol. Le meilleur temps des 2 essais est retenu (9 e 10) – Dessin 6
<b>Matériel</b>	Cellules photoélectriques ou chronomètre manuel et scotch.
<b>Remarques</b>	La hauteur des cellules pourrait être ajustée selon les catégories d'âge : U14 (0.5m), U16 (0.6m), U18 (0.7m).

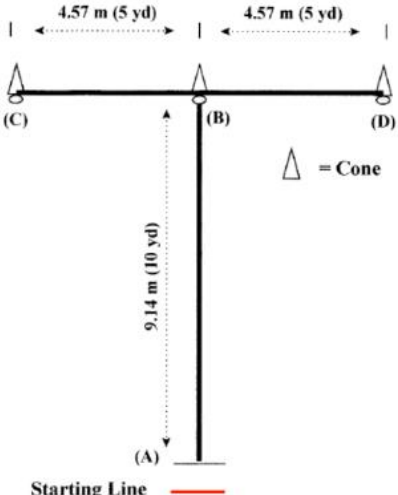
Résultats et scores

Sprint Test

	U14 F		U14 H		U16 F		U16 H		U18 F		U18 H	
	0-20 m	0 - 20 m	0 - 10 m	0 - 20 m	0 - 10 m	0 - 20 m	0 - 10 m	0 - 20 m	0 - 10 m	0 - 20 m	0 - 10 m	0 - 20 m
100	3,42	3,25	1,77	3,23	1,73	3,00	1,86	3,24	1,62	2,93		
90	3,47	3,29	1,81	3,28	1,75	3,03	1,89	3,29	1,65	2,96		
80	3,51	3,34	1,84	3,33	1,78	3,07	1,92	3,34	1,68	2,99		
70	3,56	3,39	1,87	3,37	1,80	3,11	1,95	3,40	1,71	3,03		
60	3,60	3,44	1,90	3,42	1,82	3,15	1,98	3,45	1,74	3,06		
50	3,65	3,49	1,93	3,46	1,85	3,18	2,01	3,50	1,77	3,09		
40	3,69	3,54	1,96	3,51	1,87	3,22	2,04	3,55	1,80	3,12		
30	3,74	3,59	1,99	3,55	1,89	3,26	2,07	3,60	1,83	3,15		
20	3,78	3,64	2,02	3,60	1,92	3,30	2,10	3,66	1,86	3,19		
10	3,83	3,69	2,05	3,64	1,94	3,33	2,13	3,71	1,89	3,22		
0	3,87	3,74	2,08	3,69	1,96	3,37	2,16	3,76	1,92	3,25		

Swiss Basketball – Test PISTE  
D. Test d'agilité (T-test)

Les qualités de déplacements multidirectionnels sont évaluées au moyen du T-test<sup>11</sup>. Comme le propose Semenick, le T-test permet de « mesurer la capacité à changer de direction rapidement tout en maintenant l'équilibre et sans perdre de vitesse »<sup>12</sup>. Ce test est fiable et valide pour mesurer la vitesse des jambes, la puissance des jambes et l'agilité.<sup>13</sup>

<p><b>Réalisation</b></p>	<p>Le sujet doit être dans la même direction (vers l'avant) tout au long du parcours. Il débute d'une position arrêtée sur une lignée située à 0.5m du cône de départ A. Il court vers l'avant sur 9.14m pour toucher la base du cône B avec sa main droite. De cette position, il se déplace latéralement à gauche sur 4.57m, sans croiser les pieds, pour toucher la base du cône C avec sa main gauche. Puis, il se déplace latéralement à droite sur 9.14m pour toucher la base du cône D avec sa main droite. Ensuite, il se déplace à nouveau latéralement à gauche sur 4.57m pour toucher la base du cône B avec sa main gauche. Finalement, il court en arrière jusqu'au cône A.</p>  <p style="text-align: right;"><b>Dessin 7. T-test. Modifié d'après Semenick, Paule</b></p>
<p><b>Matériel</b></p>	<p>Cellules photoélectriques ou chronomètre manuel, scotch, cônes.</p>
<p><b>Remarques</b></p>	<p><b>Pour plus de sécurité, une aide et des tapis de gym peuvent être disposés quelques mètres après le cône A (1-2 mètres derrière la starting line) pour rattraper un sujet qui pourrait tomber.</b></p> <p>Les critères suivants doivent être respectés durant le test: toucher la base des cônes, ne pas croiser les pieds durant les déplacements latéraux, ne pas orienter le corps constamment vers l'avant. Si ces critères ne sont pas respectés, le test doit être repassé.</p>

**Résultats et scores**

T-test						
	U14 F	U14 H	U16 F	U16 H	U18 F	U18 H
100	10,95	10,26	10,51	9,42	10,39	9,28
90	11,12	10,44	10,66	9,54	10,56	9,41
80	11,29	10,61	10,80	9,67	10,73	9,54
70	11,45	10,78	10,95	9,80	10,90	9,66
60	11,62	10,95	11,09	9,93	11,07	9,79
50	11,79	11,12	11,24	10,06	11,24	9,92
40	11,96	11,29	11,38	10,19	11,41	10,05
30	12,13	11,46	11,53	10,31	11,58	10,17
20	12,29	11,63	11,68	10,44	11,76	10,30
10	12,46	11,80	11,82	10,57	11,93	10,43
0	12,63	11,97	11,97	10,70	12,10	10,56

E1. Tests au développé couché

Le développé couché consiste à abaisser puis soulever une barre sur l'axe vertical avec les membres supérieurs à partir d'une position couchée sur le dos. Ce mouvement représente donc l'enchaînement

**Résultats et scores**

Bench Press				
	U16 F	U16 M	U18 F	U18 M
100	22	25	20	34
90	21	23	19	31
80	19	21	18	29
70	18	19	16	27
60	17	17	15	25
50	15	16	14	23
40	14	14	12	20
30	12	12	11	18
20	11	10	10	16
10	10	8	8	14
0	8	6	7	12

de deux phases successives. Avant de commencer le mouvement à proprement parler, le sujet soulève la barre des supports et la tient devant lui, les bras en extension complète. La première phase, dite excentrique, consiste à abaisser la barre sur le thorax en fléchissant les bras. Après une courte immobilisation, la deuxième phase, dite concentrique, consiste à repousser la barre le plus haut possible grâce à une adduction de l'épaule et une extension du coude (14).

Avant d'effectuer les 2 tests décrits ci-après, le sujet réalise un échauffement dans le mouvement spécifique de l'évaluation. Pour ce faire, il effectue 3 séries de 10 répétitions du mouvement de développé couché avec une barre d'haltérophilie de 10 kg ou 20 kg. Ainsi, il peut se familiariser au mouvement et ajuster l'écartement de ses mains sur la barre afin de trouver la position la plus fonctionnelle possible (les mains sont à la verticale des coudes lorsque la barre est posée sur le thorax).

• **Maximum de répétitions avec une charge proportionnelle au poids du corps**

<b>Réalisation</b>	<p>Ce test vise à quantifier la puissance et la force avec une charge représentant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 40% du poids du corps pour une fille</li> <li>• 50% du poids du corps pour un garçon</li> </ul> <p>(voir tableau à côté)</p> <p>Prenez la barre avec la largeur des épaules. Le sujet effectue le mouvement de manière contrôlée et avec une amplitude maximale (de l'extension des bras au contact sur le thorax). Lorsque l'exécution correcte et contrôlée du mouvement n'est plus possible, le test est interrompu.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Poids Athlète</th> <th>Test Garçon</th> <th>Test Fille</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>50</td><td>25 kg</td><td>20 Kg</td></tr> <tr><td>55</td><td>25 Kg</td><td>20 Kg</td></tr> <tr><td>60</td><td>30 Kg</td><td>25 Kg</td></tr> <tr><td>65</td><td>30 Kg</td><td>25 Kg</td></tr> <tr><td>70</td><td>35 Kg</td><td>30 Kg</td></tr> <tr><td>75</td><td>35 Kg</td><td>30 Kg</td></tr> <tr><td>80</td><td>40 Kg</td><td>35 Kg</td></tr> <tr><td>85</td><td>40 Kg</td><td>35 Kg</td></tr> <tr><td>90</td><td>45 Kg</td><td>40 Kg</td></tr> <tr><td>95</td><td>45 Kg</td><td>40 Kg</td></tr> <tr><td>100</td><td>50 Kg</td><td>45 Kg</td></tr> <tr><td>105</td><td>50 Kg</td><td>45 Kg</td></tr> <tr><td>110</td><td>55 Kg</td><td>45 Kg</td></tr> </tbody> </table>	Poids Athlète	Test Garçon	Test Fille	50	25 kg	20 Kg	55	25 Kg	20 Kg	60	30 Kg	25 Kg	65	30 Kg	25 Kg	70	35 Kg	30 Kg	75	35 Kg	30 Kg	80	40 Kg	35 Kg	85	40 Kg	35 Kg	90	45 Kg	40 Kg	95	45 Kg	40 Kg	100	50 Kg	45 Kg	105	50 Kg	45 Kg	110	55 Kg	45 Kg
		Poids Athlète	Test Garçon	Test Fille																																								
50	25 kg	20 Kg																																										
55	25 Kg	20 Kg																																										
60	30 Kg	25 Kg																																										
65	30 Kg	25 Kg																																										
70	35 Kg	30 Kg																																										
75	35 Kg	30 Kg																																										
80	40 Kg	35 Kg																																										
85	40 Kg	35 Kg																																										
90	45 Kg	40 Kg																																										
95	45 Kg	40 Kg																																										
100	50 Kg	45 Kg																																										
105	50 Kg	45 Kg																																										
110	55 Kg	45 Kg																																										
<b>Matériel</b>	Barre de musculation, banc de musculation, poids de gym (avoir des 2,5 Kg)																																											



## E2. Tests des pompes (pour les U14)

### Position de départ:

En extension, tête en direction du tapis, bras tendus. Les mains doivent être écartées d'une largeur d'épaule plus une largeur de main (voir photos/film) devant le tapis. Doigts tendus en avant, corps tendu; le milieu de l'articulation de l'épaule, l'os iliaque et la malléole extérieure forment une ligne droite.

### Déroulement:

Au signal de départ, plier et tendre les bras toutes les secondes. La flexion s'arrête quand le front touche le tapis. La tête et le corps restent toujours droits. Une seconde pour la flexion, une seconde pour l'extension.

### Consigne:

Toucher le tapis avec le front à chaque flexion. Garder la tête et le corps droits. Le test dure au maximum 180 secondes.

### Mesure:

Temps en secondes jusqu'à interruption (départ après mise en position de départ). Au maximum 180 secondes.

### Critères pour l'interruption:

- Pas de contact du front avec le tapis, ou extension des bras incomplète.
- Le corps n'est plus tendu, la tête est inclinée.
- Le rythme ne peut plus être tenu.

Après deux avertissements pour qualité insuffisante, l'exercice est arrêté !

### Matériel:

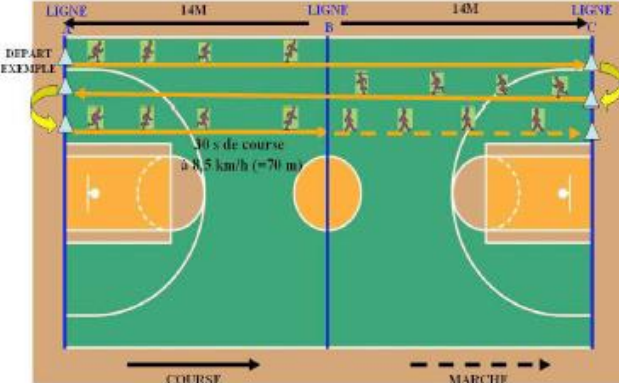
- Tapis
- Chronomètre
- Métronome

### Résultats et scores

Test de Pompes		
	U14 F	U14 H
100	22	36
90	20	33
80	18	30
70	16	28
60	14	25
50	12	22
40	10	19
30	8	17
20	6	14
10	4	11
0	2	8

Swiss Basketball – Test PISTE  
F. 30-15 IFT

Le 30-15 Intermittent Fitness Test (IFT) vise à évaluer la vitesse maximale intermittente. Le protocole consiste en un test navette incrémental alternant des fractions de course de 30 secondes et des fractions de marche de 15 secondes. Il est particulièrement indiqué pour évaluer le métabolisme aérobie et anaérobie du joueur de basketball, tout comme la capacité individuelle de récupération et les qualités de changements de direction<sup>15-16</sup>.

<p><b>Realisation</b></p>	<p>Le 30-15 IFT adapté au basketball se réalise sur un terrain de basketball de 28m. Le terrain est délimité par 3 lignes. Les lignes A et C représentent les extrémités du terrain alors que la ligne B représente la moitié du terrain. De part et d'autre de ces lignes, une zone de tolérance d'une largeur de 3 m est indiquée.</p> <p>Au début du test, le sujet se place sur la ligne A et la vitesse de course du premier palier est de 8 km/h-1. Lors de la fraction d'effort de 30 sec, le sujet réalise des aller-retours sur le terrain de 28 m.</p> <p>Afin de courir à la bonne vitesse, des «bips» retentissent lorsque le sujet est censé se trouver sur une ligne (A, B, C). Un double «bip» indique la fin de la fraction d'effort. Puis, lors de la récupération de 15 s, il marche jusqu'à la prochaine ligne afin d'attendre un nouveau départ.</p>  <p>L'enchaînement d'une fraction d'effort et d'une fraction de récupération constitue un palier. L'incrément de vitesse à chaque palier est de 0.5 km.h-1. La bande sonore indique systématiquement au sujet la ligne sur laquelle il doit débiter la fraction d'effort suivante. Le test se termine lorsque le sujet n'est plus capable d'entrer dans les zones de tolérance 3 fois de suite.</p> <p><b>Dessin 8. Test 30-15 IFT sur terrain de basketball de 28m</b></p>
<p><b>Matériel</b></p>	<p>Terrain de basket 28 m, cônes, bande sonore du test, ruban métrique, matériel audio.</p>

**Résultats et scores**

30 - 15 IFT						
	U14 F	U14 H	U16 F	U16 H	U18 F	U18 H
100	17,5	18,8	18,9	19,7	18,4	21,1
90	17,2	18,4	18,6	19,3	18,1	20,8
80	16,9	18,1	18,3	18,9	17,8	20,4
70	16,5	17,8	18,0	18,5	17,5	20,1
60	16,2	17,4	17,6	18,0	17,2	19,7
50	15,9	17,1	17,3	17,6	16,9	19,4
40	15,6	16,7	17,0	17,2	16,6	19,0
30	15,3	16,4	16,7	16,8	16,3	18,7
20	14,9	16,1	16,4	16,3	16,0	18,3
10	14,6	15,7	16,0	15,9	15,7	18,0
0	14,3	15,4	15,7	15,5	15,4	17,6

## References

- (1) Tschopp et al. (2001) Manuel de référence, Diagnostic de la performance d'endurance, Contrôle de qualité Sportmed Swiss Olympic, Macolin
- (2) Tschopp et al. (2003) Manuel de référence, Diagnostic de la performance de force, Contrôle de qualité Sportmed Swiss Olympic, Macolin
- (3) Tschopp et al. (2003) Manuel de référence, Diagnostic de la performance de force, Contrôle de qualité Sportmed Swiss Olympic, Macolin
- (4) Sherar, L., Mirwald, R., Baxter-Jones, A., Thomis, M. (2005). Prediction of adult height using maturity-based cumulative height velocity curves. *Journal of Pediatrics*. 147: 508-514.
- (5) Daniel Le Gallais and G. Millet (2007) La préparation physique : optimisation et limites de la performance sportive, Elsevier Masson, Paris.
- (6) Concurrent validity of vertical jump performance assessment systems Castagna C, Ganzetti M, Ditroilo M, Giovannelli M, Rocchetti A, Manzi V. *JSCR* 2012
- (7) The Validity and Reliability of the MyJump2 Application to Assess Vertical Jumps in Trained Junior Athletes; Simon A. Rogers, Peter Hassmén, Adam Hunter, Alison Alcock, Stewart T. Crewe, Janina A. Strauts, show all; Pages 69-77: Oct 2018
- (8) Daniel Le Gallais and G. Millet (2007) La préparation physique : optimisation et limites de la performance sportive, Elsevier Masson, Paris
- (9) Chaouachi (2009) Lower limb maximal dynamic strength and agility determinants in elite basketball player. *J Strength Cond Res*. 23(5): 1570-1577
- (10) Ben Abdelkrim (2010) Positional role and competitive-level differences in elite-level men's basketball players. *J Strength Cond Res*. 24(5): 1346-1355
- (11) Rosegorge (2010) Vitesse linéaire et vitesse spécifique en basket-ball, <http://www.basketfrance.com/dtn/coach///1009/bernard.pdf>, consulté le 27.06.2012
- (12) Semeniuk (1990) The T-test. *NSCA J* 12 : 36-37
- (13) Paule et al. (2000) Reliability and validity of the T-Test as a measure of agility, leg power, and leg speed in college-aged men and women. *J Strength Cond Res*. 14(4): 443-450
- (14) Quièvre J, Riquet A (2005) Evaluation des capacités musculaires. Paramètres mécaniques du Développeur Couché. *Connaissances et Performance*. Institut National du Sport et de l'Education Physique, p. 13
- (15) Haydar et Buchheit (2009) Le 30-15 Intermittent Fitness Test : application pour le basket, *Pivot*, n°143, <http://www.martinbuchheit.net/Dossiers/Haydar-Buchheit.pdf>, consulté le 28.06.2012
- (16) Buchheit (2010), Le 30-15 Intermittent Fitness Test : 10 ans d'utilisation, *Myorobie Journal*, Vol 1, [http://www.martinbuchheit.net/Dossiers/Buchheit-30-15IFT-10\\_ans\\_d\\_utilisation\\_\(2000-2010\).pdf](http://www.martinbuchheit.net/Dossiers/Buchheit-30-15IFT-10_ans_d_utilisation_(2000-2010).pdf), consulté le 28.06.2012