

Tests physiques YOUTH TEAM (T3-T4) de Swiss Sailing

PROTOCOLE POUR LES TESTS – V2 – 05.2023

Thomas Betschen, Jérémie Rosset, Marco Versari
SSU | CSS | CNP-NLZ LAUSANNE | SWISS SAILING



Description Générale

Les tests physiques YOUTH de Swiss Sailing sont conçus pour fournir une évaluation globale de l'athlète. À cette fin, les batteries de test sont regroupées selon les domaines suivants :

Étape 1 – Anthropométrie et Mobilité passive

Étape 2 – Mobilité fonctionnelle et Force

Étape 3 – Gainage

Étape 4 – Endurance

Assurance qualité

Procédure et sécurité

- Seuls les athlètes en bonne santé peuvent participer au test de performance.
- Respecter les instructions du présent manuel.
- Les exercices du test doivent toujours être effectués dans l'ordre indiqué.
- Les entraîneurs instruisent les athlètes avant chaque poste. Il est important de contrôler que les mouvements soient effectués correctement durant le test.

Gestion des athlètes

- Réduire de 50% au moins le volume des entraînements durant les 48 heures précédant le jour de test. (Repos !)

Fréquence des tests et collecte des données

Étape 1 – Anthropométrie et mobilité passive

Contexte général

L'athlète se doit d'être relativement lourd et en bonne condition physique. De plus, il a besoin d'une bonne mobilité, afin d'avoir une vision à 360°, de se déplacer sur le bateau et de mieux faire glisser son bateau.

Anthropométrie

Mesures :

- Taille (cm). Debout, talons contre le mur.
- Poids (kg)
- Pourcentage de masse grasse
- Indice de masse corporelle, BMI

Objectif : Les valeurs à atteindre pour ce test est de 25 de BMI, ainsi qu'un pourcentage de masse grasse de 20% chez la femme et 10% chez l'homme.

Tests de mobilité passive

Mesures : Les mesures sont effectuées par un goniomètre sur les articulations suivantes :

Flexion, Extension et Rotation cervicale / Rotation et Flexion lombaire / Flexion et Extension d'épaule / Flexion lombaire / Extension et Flexion de hanche / Rotations Médiale et Latérale de hanche / Flexion du genou

Exécution : L'athlète suit les consignes ou se fait manipuler par la personne effectuant le test.

Notation : Les mesures sont comparées aux normes des amplitudes articulaires (d'après Kapandji) sur 4 couleurs : rouge-orange-bleu-vert.

Objectif : L'objectif de ce test est d'avoir au maximum 1 point de tension articulaire (rouge).

Étape 2 – Mobilité fonctionnelle et Force

Contexte général

L'athlète va progressivement commencer la musculation. Avant cela, nous voulons vérifier qu'une base de travail a été accomplie. Les articulations doivent donc être correctement fixées dans chaque exercice et ceux-ci sont réalisés avec une amplitude de mouvement maximale. De plus, une certaine tenue du corps est demandée. L'aspect technique prime donc sur la performance générale.

Tractions

Mesure : L'athlète effectue un nombre de traction maximal, avec une amplitude complète et les épaules fixées.

Notation : Le nombre de répétition est enregistré. De plus, une note technique d'appréciation générale est donnée. Cette note va de 0 à 3 (3 : les épaules sont fixées tout le long de l'exercice, la traction est complète, il n'y a pas de compensation du reste du corps / 2 : quelques compensations ont été observées / 1 : trop de compensations ont été observées / 0 : douleur lors de l'exercice).

Objectif : l'athlète féminine est capable d'effectuer 5 tractions, l'athlète masculin 10 tractions, avec une note de 3.

Pistol squats

Mesure : L'athlète effectue un nombre de pistol squats maximal par jambe. La cuisse doit passer sous l'horizontale, le talon reste en contact avec le sol et le genou est aligné avec le pied.

Notation : Le nombre de répétition est enregistré. De plus, une note technique d'appréciation générale est donnée. Cette note va de 0 à 3 (3 : les critères cités ci-dessus sont respectés et il n'y a pas de compensation du reste du corps / 2 : quelques compensations ont été observées / 1 : trop de compensations ont été observées / 0 : douleur lors de l'exercice).

Objectif : l'athlète est capable d'effectuer 10 pistols par jambe avec une note de 3.

Inline lunges

Mesure : L'athlète effectue 5 fentes arrière avec une barre de 20kg. Il vient lever le genou devant lui, puis pose la pointe du pied et le genou sur une ligne derrière lui. Le test est effectué des deux côtés. L'athlète reste stable, garde son équilibre tout au long du test, la barre est horizontale, le torse reste vertical, le genou touche le sol (sans prendre appuis).

Notation : Une note technique d'appréciation générale est donnée. Cette note va de 0 à 3 (3 : les critères cités ci-dessus sont respectés et il n'y a pas de compensation du reste du corps / 2 : quelques compensations ont été observées / 1 : trop de compensations ont été observées / 0 : douleur lors de l'exercice).

Objectif : l'athlète est capable d'effectuer les 10 fentes avec une note de 3.

Overhead squat

Mesure : L'athlète effectue 5 overhead squats avec une barre de 10kg. À chaque répétition, les cuisses passent sous l'horizontale, la barre reste au-dessus des pieds, les genoux sont alignés avec les pieds et les talons restent en contact avec le sol.

Notation : Une note technique d'appréciation générale est donnée. Cette note va de 0 à 3 (3 : les critères cités ci-dessus sont respectés et il n'y a pas de compensation du reste du corps / 2 : quelques compensations ont été observées / 1 : trop de compensations ont été observées / 0 : douleur lors de l'exercice).

Objectif : l'athlète est capable d'effectuer les 10 squats avec une note de 3.

Trunk stability pushup

Mesure : L'athlète effectue une pompe en respectant les critères suivants. Couché sur le sol, l'athlète positionne ses épaules et ses coudes à 90°. Le corps se lève comme un bloc, sans perturbation de la colonne vertébrale. Le mouvement retour reste contrôlé, l'athlète ne se laisse pas tomber.

Notation : Une note technique d'appréciation générale est donnée. Cette note va de 0 à 3 (3 : les critères cités ci-dessus sont respectés et il n'y a pas de compensation du reste du corps / 2 : quelques compensations ont été observées / 1 : trop de compensations ont été observées / 0 : douleur lors de l'exercice).

Objectif : l'athlète est capable d'effectuer une pompe avec la note de 3.

Étape 4 – Gainage

Contexte général

La stabilité du tronc est indispensable à la réalisation efficace et correcte de nombreux mouvements. L'athlète se doit d'avoir une certaine force du tronc pour exécuter les exercices avec des charges lourdes, ainsi que pour prévenir les blessures, notamment celles du dos.

Rotatory stability

Mesure : L'athlète se positionne avec la main, le genou et la pointe du pied sur une ligne. Puis, il touche de manière unilatérale son coude et son genou. Après le contact coude-genou, il vient tendre son corps de manière la plus horizontale possible. L'athlète exécute 5 répétitions par côté.

Notation : Une note de 0 à 3 est donnée (3 : le dos reste stable sur le plan horizontal, les hanches et les épaules sont stables / 2 : quelques compensations ont été observées / 1 : trop de compensations ont été observées / 0 : douleur lors de l'exercice).

Objectif : L'athlète obtient une note de 3 sur les deux côtés.

Gainage latéral

Mesure : En appuis latéral sur le bras, les pieds joints et les plantes du pied appuyées contre un mur, l'athlète touche une barre à la hauteur du grand trochanter. La hauteur de la barre est installée de manière que l'axe longitudinal du corps soit droit. Chaque seconde, l'athlète touche le sol (sans mettre de poids) et touche la barre. Un métronome permet de valider chaque cycle de 2 secondes. Le test est arrêté si l'athlète s'appuie sur le sol, s'il ne touche plus la barre ou s'il n'est plus en rythme.

Notation : Une note de 0 à 3 est donnée (3 : H > 155 secondes, F > 105s / 2 : H > 65s, F > 58s / 1 : H > 54s, F > 46s / 0 : H < 54s, F < 46s).

Objectif : L'athlète obtient une note de 3 sur les deux côtés.

Gainage dorsal

Mesure : En position ventrale sur un caisson, l'athlète bloque ses pieds dans des espaliers situés un peu plus haut que la hauteur de caisson. Celui-ci est positionné afin que les épines iliaques antéro-supérieures du bassin se situent 5cm en arrière du bord avant du caisson. La position inférieure est délimitée par un angle de 30° de flexion du tronc. Une barre inférieure touchant le sternum vient fixer la position. La position supérieure est délimitée par un angle de flexion de 0°. Elle aussi fixée par une barre horizontale. Le déroulement du test est constitué d'abaissement et d'élévation du haut du corps. Un métronome permet de valider chaque cycle de 2 secondes. Le test est arrêté si l'athlète s'appuie sur la barre inférieure pour récupérer, s'il ne les touche plus ou s'il n'est plus en rythme.

Notation : Une note de 0 à 3 est donnée (3 : H > 115 secondes, F > 105s / 2 : H > 65s, F > 58s / 1 : H > 54s, F > 46s / 0 : H < 54s, F < 46s).

Objectif : L'athlète obtient une note de 3.

Étape 5 – Endurance

Contexte général

L'endurance est un facteur important pour les qualités du navigateur. Celui-ci doit pouvoir garder ses facultés mentales lors des séquences physiques et doit pouvoir récupérer rapidement entre et pendant les régates. De plus, les études récentes montrent que la capacité anaérobie est un facteur important dans la voile moderne.

Test cardiovasculaire

Mesure : L'athlète effectue un test incrémental en course à pied ou sur ergocycle selon ses habitudes. Les zones d'entraînement lui sont données en fonction de sa vitesse/puissance maximale et de ses pulsations.

Objectif : En course à pied, l'athlète féminine doit obtenir au minimum une VMA de 15km/h et une PMA de 4.3x son poids de corps. L'athlète masculin doit obtenir au minimum une VMA de 17.5km/h et une PMA de 4.5x son poids de corps.

Grinding

Mesure : L'athlète effectue un test Wingate (30 secondes all out) sur la machine de grinding. La puissance maximale, la puissance moyenne et l'indice de fatigue sont mesurés.

Objectif : Les valeurs de référence seront déterminées après la première volée de test.