

BATTERIE COMMUNE DE TESTS PHYSIQUES U15

VERSION 8

Septembre 2023



Préambule :

- ▶ Approche générale sans distinction du support
- ▶ L'ensemble de ces tests se fonde sur une position physiologique du bassin, avec une respiration le plus possible basses, la recherche d'une posture maîtrisée

Nous sommes ici sur une évaluation formative et non un test en tant que tel. C'est l'occasion de regarder la posture, la capacité à bien placer la respiration et la coordination globale de la ou du sportif.

Tests sécuritaires	Bloc 1
---------------------------	---------------

1) Pré-requis et repères de la dynamique respiratoire : Posture/ Relachement / Respiration / progressivité (PRRP)

- **Posture** : courbures physiologiques respectées avec la possibilité pour l'athlète de corriger très légèrement sa posture (posture libre).
- **Relachement - Emotion** : Visage détendu, tête libre, Regard libre.
- **Respiration** : Efficiente, pas d'apnée, aisance respiratoire.
 - Expiration : athlète doit avoir l'impression de grandir, le ventre se creuse (tension dans le transverse et montée du diaphragme).
 - Inspiration (par le nez) : le diaphragme descend légèrement (ventre se gonfle très légèrement). La tension permanente dans le transverse va permettre l'ouverture de la cage thoracique.
 - L'inspiration et l'expiration n'entraînent pas de mouvement parasite du tronc/ tension dans le transverse toujours présente, le ventre ne gonfle pas trop (à l'inspiration).
- **Progressivité** : la progression se fait en respectant le temps d'apprentissage de chacun.

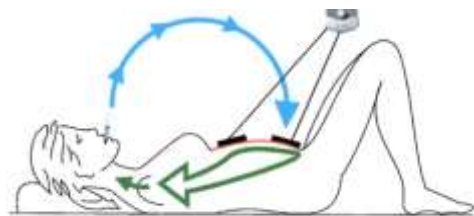
Les tests posturaux doivent être un préalable au passage des autres tests physiques et doivent être effectués **pièds nus et torse nu ou débardeur pour les femmes.**

La note 0 est éliminatoire, elle entraîne une interdiction et / ou émettre des réserves sur le passage de certains tests (ex: rameur).

2) Observables :

- La respiration est adaptée et s'appuie sur une bonne dynamique du diaphragme
- Le sportif parvient à maintenir la tension dans le transverse lors du test
- Liberté de mouvement ?
- Une posture correcte, équilibrée (Courbures naturelles respectées)

- **Test de toux** - Vérifier les automatismes respiratoires.
Test à réaliser avant de débiter les autres tests.



Les scores sur ce test :

- 0 : Le ventre gonfle à la toux, cage thoracique se ferme, la tête qui part en arrière
- 1 : Le ventre gonfle à la toux, la cage thoracique se ferme
- 2 : Le ventre se contracte, la cage thoracique se ferme
- 3 : Le ventre se creuse, la cage thoracique s'ouvre

- **Abdo en dynamique**



Position de départ : allongé sur le dos, angle jambe cuisse de 90 °, mains placées contre chaque oreille,

Consignes : les coudes viennent alternativement chercher un genou l'un après l'autre et dans le même temps la jambe opposée s'étend sans que le pied touche le sol

Objectif : Réaliser 30 mouvements en tout de façon qualitative (gestuelle correcte et bonne dynamique respiratoire)

Donner des consignes sur le placement, la respiration. Placer l'expiration sur la remontée avec un diaphragme en position haute (le ventre rentre) et un transverse activé (point dure sur le côté de l'abdomen)

Si la posture se dégrade, arrêter le test volontairement, soyez plus sur la qualité dans ce test que rechercher à réaliser 30 mouvements

Vos repères : la mobilité générale, le placement de la tête qui reste dans le prolongement du buste et sans à-coup facilitant la remontée, respiration ventrale, tonicité constatée du transverse

Les scores sur ce test (hommes et femmes) :

<p>30 répétitions qualitatives</p>	<p>30 répétitions avec dégradation sur les 10 derrières ou entre 20 et 29 répétitions</p>	<p>30 répétitions avec dégradation de la gestuelle rapide, ou entre 10 et 20 répétitions</p>	<p>Moins de 10 répétitions réalisation incorrecte</p>
<p><i>Très bien</i></p>	<p><i>Moyen</i></p>	<p><i>Moyen</i></p>	<p><i>Insuffisant</i></p>
<p><i>Score 3</i></p>	<p><i>Score 2</i></p>	<p><i>Score 1</i></p>	<p><i>Score 0</i></p>

Cellule de performance humaine Tests physiques U15 - Septembre 2023

• Gainage Planche (Scapulaire et pelvien)

Consignes :

Position 1 : En appuis sur coudes et pointe de pieds. Les coudes sont dans l'axe des épaules et les fesses sont à la hauteur des épaules. Le buste est aligné avec les jambes, courbures du dos respectées (notamment lombaires), tension dans le transverse, diaphragme haut (en expiration).

Position 2 : de côté, respect de l'alignement, bassin épaule coude, et position stabilisé. Vérifiez l'alignement postural épaule / bassin / chevilles.



Réaliser

**2 x (30" position ventrale, côté droit
30", position ventrale 30", côté gauche
30")**

Objectif : être capable de maintenir l'alignement épaules / bassin / chevilles sur l'ensemble du test

Durée totale du test : 4 minutes

Si la posture se dégrade, arrêter le test volontairement, soyez sur la qualité que rechercher à aller au bout du temps.

Vos repères : la mobilité générale, l'élévation des fesses souvent associée à une flexion des genoux (Cf. bassin trop rétroversé), une lordose lombaire qui s'affirme (Cf. bassin trop antéversé), le recul du bassin / à la ligne d'épaule. Non maintien du gainage scapulaire avec les omoplates qui remonte

Les scores sur ce test (hommes et femmes) :

0 : Impossible de stabiliser la position alignée ou PRRP non correct

1 : Arrêt ou instabilité présente en partie et PRRP incorrecte en partie

2 : Stabiliser la position alignée sur la moitié du temps, dégradation

3 : Stabiliser la position alignée sur 4' et PRRP correct

- **Souplesse des Epaules en bilatéral**



Avec une règle mesurer la distance entre les 2 poings, un membre supérieur en rotation interne et en adduction max (long du corps) et l'autre en rotation externe et abduction max (écarté du corps).

Réaliser une mesure pour chaque côté et faire la moyenne qui sera utilisée pour la notation.

Scores pour la notation :

0 : Distance > à 20 cm

1 : Distance entre 10 et 20 cm

2 : Distance à entre 5 et 10 cm

3 : Distance < à 5 cm

- **Souplesse lombo-sacrée**

Consignes : debout sur un banc, venir placer les mains le plus bas possible sur une planche graduée. Pas de flexion des genoux.



Objectif : descendre le plus possible, maintenir la position 3 secondes. Il est souhaitable de demander au coureur de rentrer la tête sur la phase de descente et de gérer son relâchement sur des temps expiratoires.

Vos repères : genoux, le ou les niveaux où se situe la ou les raideurs

Les scores sur ce test (hommes et femmes) :

0 : Supérieur à plus 10

1 : De +5 à + 10

2 : De 0 à +5

3 : Inférieur à 0

Tests des Qualités Physiques

Bloc 2

• **Test VAMEVAL, test de calcul de la VMA (Test Aérobie)**

Le protocole retenu est le VAMEVAL. Ce test très répandu et reproductible permet d'évaluer la vitesse maximale aérobie témoin de la puissance aérobie du sportif. Au terme du test le sportif doit atteindre théoriquement sa consommation maximale d'oxygène. La vitesse est progressivement accélérée de 0,5 km/h toutes les minutes sur un parcours avec des plots espacés de 20 m. La vitesse initiale est de 8 km/h sans échauffement préalable intégré dans le test.

<p>Outils :</p> <ul style="list-style-type: none"> - piste / 400 m (préconisée) ou 300, 200 m (tous les de multiples de 20 m sont possibles) , - cardio-fréquence-mètre préconisé - plots - Une table de suivi des temps de passage aux plots (fichier Excel fourni par la FFVoile) ou un enregistrement / bips sonores (https://www.youtube.com/watch?v=Pb0GjD-aovg) 	<p>Mise en œuvre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - regrouper des sportifs d'un niveau homogène - exposer les consignes et repères de bonne réalisation, ie. passage devant le plot au coup de sifflet - utilisation du cardio-fréquence- mètre possible - conditions météo : vent < à 5 nds (2,8 m/s) ; pluviosité limitée
<p>Consignes et déroulement :</p> <p>Le protocole de référence retenu est le « VAMEVAL ». Il permet d'évaluer la vitesse maximale aérobie (VMA) à partir d'une course à vitesse progressivement accélérée de 0,5 km/h par paliers d'une minute sur un parcours avec des plots espacés de 20 m.</p> <ul style="list-style-type: none"> o Vitesse initiale : 8 km.h⁻¹, sans échauffement préalable, car il est intégré dans le protocole. Palier de 0,5 km/h et de durée : 1 min. o Pour la mise en place, installer des plots tous les 20 m, et suivre les indications du fichier excel ou de l'enregistrement relayées à l'aide d'un sifflet à chaque bip sonore. o Dès qu'un retard de 2 mètres par rapport au plot est constaté, le test est arrêté et le palier retenu est le dernier palier indiqué par l'enregistrement sonore. 	



Vos repères : technique de course, posture générale et notamment du buste, la régularité dans la montée en charge, la capacité d'engagement.

Les scores ce test (hommes et femmes) :

> à 15 <i>Très bien</i>	12 à 14 <i>Moyen</i>	< à 12 <i>Insuffisant</i>
----------------------------	-------------------------	------------------------------

- **Test de coordination : corde à sauter**

Chaque sportif a 3 essais pour réaliser le plus grand nombre de répétitions en corde à sauter sur 30 secondes. Vous pouvez créer des binômes pour fluidifier la réalisation du test et vous positionner en contrôle général.

Attention à ce que les coureurs prennent la bonne longueur de corde

Vos repères : fluidité du geste, respiration ou apnée, rythme, gestion des appuis, posture générale, position du regard

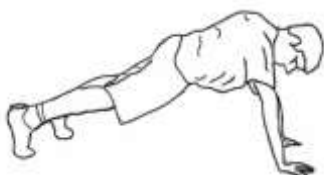
Les scores sur ce test (hommes et femmes) :

Inférieur à 50

De 50 à 80

Plus de 80

- **Pompes**



Consignes :

En appuis sur les mains et les pieds, le corps doit être droit comme une planche et le rester pendant tout le test. Fléchir uniquement les coudes et descendre, puis remonter

Attention : passer obligatoirement l'angle de 90° bras avant-bras pour valider un mouvement

Objectif : Réaliser le maximum de pompes à la suite.

Le test se fait de façon classique en première intention. Si le sportif ne peut réaliser plus de 5 pompes passer sur un test genoux à terre (A noter clairement dans le recueil des résultats) Les consignes en termes de gainage, alignement buste bassin sont les mêmes.

Notez le nombre maximum total

Vos repères : la non mobilité du bassin sur la phase de descente (pas d'élévation), l'angle bras/avant bras de 90° validant la répétition.



Les scores sur ce test (hommes et femmes) :

Pompes classiques

Inférieur à 12

De 13 à 25

Plus de 25

Pompes sur genoux

Inférieur à 15

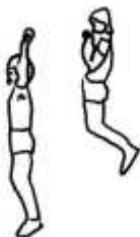
De 16 à 25

Plus de 25

Cellule de performance humaine Tests physiques U15 - Septembre 2023

- **Tractions**

Objectif : Ce test vise à évaluer la puissance des membres supérieurs et l'endurance de force de ces masses musculaires



En première intention le test est réalisé en position normale de traction, suspendu à une barre, bras tendu. Si le sportif ne peut réaliser plus de 5 tractions (3 pour les filles) , lui laisser 6 minutes et passer sur des tractions basses (corps à 45 degré, voir explicatif adhoc).

Consignes :

Pour avoir un repère vous pouvez placer un objet sous le pieds de la personne avec les bras tendu (planchette, caisson ou tout autre support surélevé.) La personne doit revenir toucher cet objet à chaque répétition. La traction est validée si le menton passe au dessus de la barre pour les garçons et une fois 90° passé pour les filles (angle bras avant bras). La prise de main est effectuée en pronation.

ATTENTION : Départ bras tendus et revenir bras tendu à chaque répétitions.

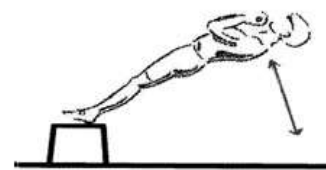
- ✓ La première traction s'effectue à un signal donné puis l'athlète réalise le maximum de tractions complètes en élevant son menton au dessus de la barre et en redescendant (filles 90 ° bras avant bras) A chaque fois toucher la marque avec les pieds.
- ✓ Attention un rythme régulier de tractions doit être maintenu jusqu'à la dernière tentative, et il faut interdire à l'athlète tout temps de pause (récupération) en position bras tendus. L'informé de cette condition au départ est nécessaire, en indiquant que toute pause longue désigne la fin du test et le score atteint à cette évaluation.
- ✓ Le test s'achève lorsque l'athlète ne parvient plus à toucher la barre avec son menton (ou passer les 90° pour les filles), malgré les encouragements.

Le nombre maximal de tractions complètes est noté.

Vos repères : gestion des tractions / aux bras tendus en phase de retour, menton ou 90° bras /avant bras sur la phase terminale de la traction, la mobilité du corps sur la phase de montée (attention aux mouvements de lancement des jambes et/ou du bassin)

Consignes tractions basses :

- ✓ Allongée sous une barre, mains tenant la barre en pronation, les pieds posés sur un banc, le corps est **gainé/tendu** et à l'horizontal en position bras tendus.
- ✓ La première traction s'effectue à un signal donné puis l'athlète réalise le maximum de tractions complètes en montant le menton au niveau de la barre et en redescendant jusqu'à la position des bras en extension complète. Le corps doit impérativement rester gainé et en extension complète tout au long du test. Attention un rythme régulier de tractions doit être maintenu jusqu'à la dernière tentative, et il faut interdire à l'athlète tout temps de pause longue (récupération) en position bras tendus. L'informé de cette condition au départ est nécessaire, en indiquant que toute pause longue désigne la fin du test et le score à cette évaluation.
- ✓ Le test s'achève lorsque l'athlète ne parvient plus à toucher la barre avec son menton (ou passer les 90°), malgré les encouragements.



Le nombre de tractions maximales est relevé.

Cellule de performance humaine Tests physiques U15 - Septembre 2023

Les scores sur ce test (hommes et femmes) :

Nombre maximum sur en position normale

<i>Femmes</i>	≥ 4	4	< 3	<i>Hommes</i>	≥ 7	6-5	< 5
	Très bon	Moyen	Insuffisant		Très bon	Moyen	Insuffisant

No
mbre

maximum en position 45 degrés

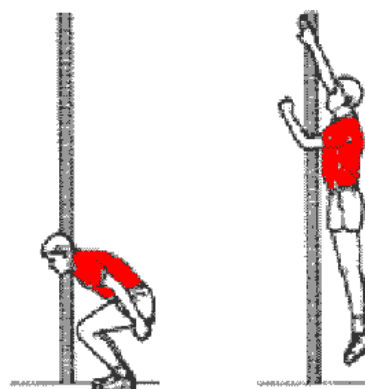
<i>Femmes et hommes</i>	≥ 10	8	< 6
	Très bon	Moyen	Insuffisant

• Test de détente verticale

Objectif : Ce test permet d'apprécier la force maximale des extenseurs des jambes ainsi que leur explosivité.

Consignes : Ce test nécessite d'avoir une graduation lisible en position verticale, le plus pratiquement un mètre fixé au mur.

- ✓ Le départ est effectué avec un angle cuisse / jambe de 90 à 100°, sauter le plus haut possible pour réaliser une extension maximale.
- ✓ Réaliser 3 sauts (repos de 1 min entre chaque) et retenir la meilleure performance.
- ✓ Pour valider le saut, le sauteur ne doit pas réaliser de prise d'appel, et il doit retomber à l'endroit de son impulsion. Il n'y a pas d'échauffement préalable.
- ✓ La détente verticale est obtenue en relevant le résultat (en cm) obtenu à chaque saut. **Vous notez l'écart de distance entre la position de la main le sportif debout bras tendu à la verticale et la position de la main au moment du saut.**



Les scores sur ce test (hommes et femmes) :

Noter la distance

<i>Femmes</i>	> 40cm	30 à 40cm	< 30cm	<i>Hommes</i>	> 45cm	35 à 45cm	< 35cm
	Très bien	Moyen	Insuffisant		Très bien	Moyen	Insuffisant