

LES OBSERVABLES SUR LE TEST SOLITAIRE ET LES PISTES DE TRAVAIL EN LIEN

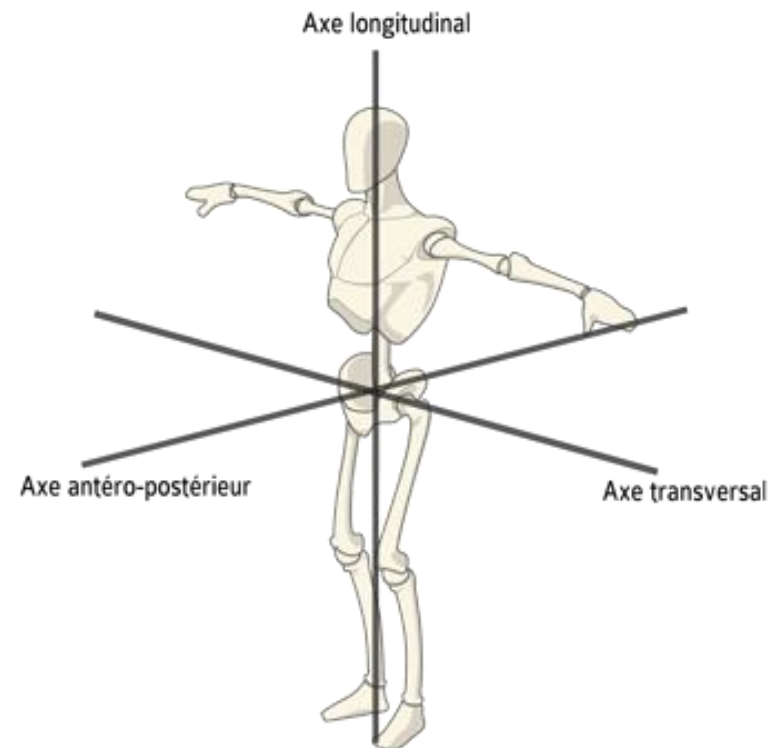
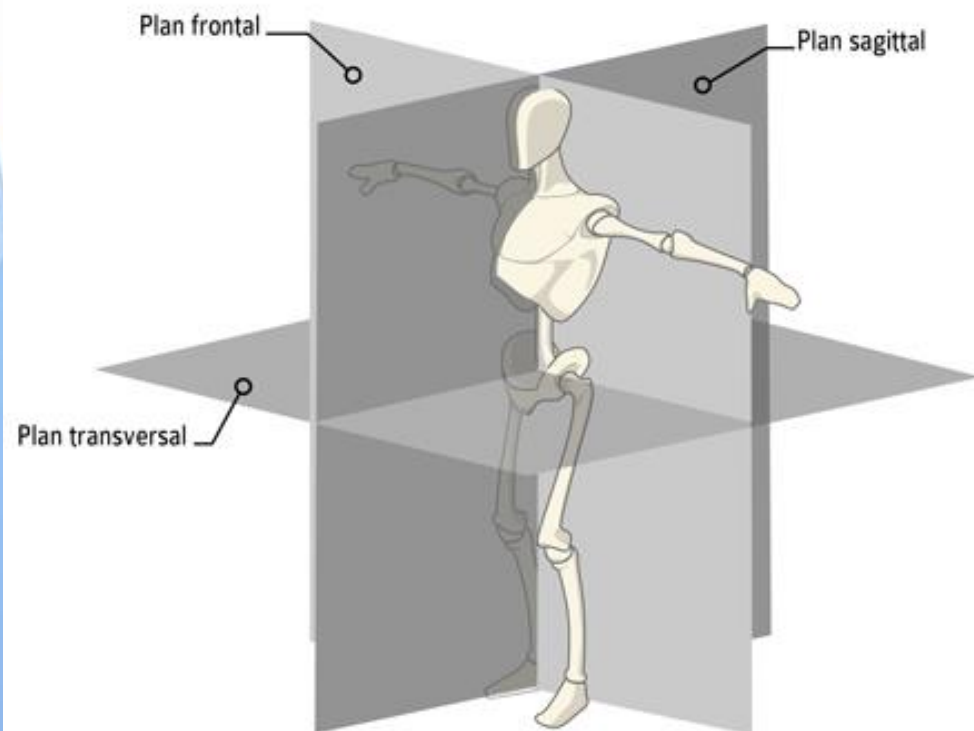
Cyril Fourier – CAPH 2022

BANQUE 
POPULAIRE
PARTENAIRE
MAJEUR

  GROUPE MDS
Mutuelle des Sportifs
PARTENAIRES
OFFICIELS

 **FF**  **oile**

Les plans et les axes pour observer



Leg machine



Stabilité d'assise (a voir traction bras)

Tremblement

Angle genoux (A voir quid de Arrêt)

Alternance d'appuis sur jambe

Pointe de pied vers intérieur

Pointe de pied vers extérieur (a supprimer)

Difficulté

Pas de mouvement droite gauche ou de fesse qui se lève
Noter quand ils arrivent souvent discontinue d'un tour à l'autre

soit affaissement et retour à la normal soit angle diminue sans retour

Noter le nombre = compensation

Compensation avec blocage osseux

Idem plus rare

Appréciation

Remédiations :

- Travail d'endurance de force sur leg machine , squat ou presse
- Travail en isométrie / stato-dynamique / concentrique
- De 70 % à 90 % selon objectif
- Séance sur l'eau de maintien de rappel en fractionnant (variation de temps)
- Travail de rappel sur chaque séance sur banc ou ballon

Rowing



Tenue de la tête	Port de tête sans variation ou alors = compensation avec chaîne post
Equilibre épaule	Affaissement d'un côté ou d'un autre = compensation et bras plus fort
Prise de barre	Attention au rotation de poignet / prise de barre
Respect des courbures dans tous les plans	Frontal (cambrure et/ ou enroulement) et sagittal (penche d'un côté)
Rythmicité	Accélération puis arrêt , variation de rythme
Respiration	Apnée totale ou possibilité de respirer et gestion de l'étage respiratoire
Difficulté	Appréciation
Nbre répétitions	Nbre répétitions

Remédiations :

- Sur rowing ou sur tirage , deux bras , un bras , sur mouvements haltérophilies épaulé ou arraché en dynamique

- Travail en concentrique / stato-dynamique
- Poids de corps ou avec élastique ou avec charge

Rappel



Tenue de la tête	Tête dans l'axe du rachis sinon = compensation
Respect des courbures dans tous les plans	Frontal observation du bassin et au niveau scapulaire
Maintien d'Inclinaison	Maintien d'Inclinaison
Mobilité	latérale du corps , avec rotation, mouvement de fesses
Hauteur des fesses	Affaissement progressif
	Noter quand ils arrivent souvent discontinue d'un tour à l'autre
Tremblement	
Pointe de pied vers intérieur	Compensation / chaîne et butée osseuse
Pointe de pied vers extérieur	Idem mais plus rare
Respiration	Apnée totale ou possibilité de respirer et gestion de l'étage respiratoire
Posture	Maintien générale , avec respect des courbure , port de tête , gestion fesses
Difficulté	Appréciation

Remédiations :

- Complémentaire du travail du train inférieur et du gainage .
- Travail associé à respiration / diaphragme et périnée (Type Pilate)

- En isométrie sur position rappel avec ou sans mobilisation du buste
- En association dans un circuit

Gainage



Vrillage du bassin	Le bassin dans l'axe mais vrille
Vrillage du épaule	Compensation avec épaule décalée en transversale ou sagittal
Axe bassin / plan longitudinal	Le bassin part d'un coté mais sans vriller souvent les 2 sont liés
Posture bras jbe D	Bars haut et dans l'axe ? Jambe dans l'axe et haute ?
Posture bras jbe G	Bars haut et dans l'axe ? Jambe dans l'axe et haute ?
Gainage Epaules	Plan d'épaule qui s'affaisse ou monte en compensation
Posture globale	Maintien générale , avec respect des courbure , port de tête , gestion fesses
Difficulté	Appréciation

Remédiations :

- Travail préalable de gainage / respiration
- Exercice simple et répété en associant respiration (voir tests FFVoile Bloc 1)
- Renforcement scapulaire de façon dissocié (utilisation d'élastiques par exemple)