

Protocole club de test endurance spécifique – protocole individuel et évolutif

Parcours solitaires version club

Groupe de travail* –La Rochelle 2016 -

* Pascal Rambeau, Loïc Billon, Nicolas Burcea, Pascal Chaullet, Richard De Méo, Mathieu Deplanque, Cyril Fourier, François Husson, Xavier Leclair, Antoine Petit, Félix Pruvot Tanguy Troiville avec le regard avisé de Christelle Baès

Ce protocole de test est la version 2. Son origine date d'un travail mené en 1996 sur l'UFR STAPS de Dijon par un groupe formé de Christophe Angénieux, Serge Colson, Bernard Meurgey, François Le Castrec, Cyril Fourier, Jean Paul Renou

Public concerné : sportifs en clubs

Objectif :

La nécessité de concevoir un test de “ terrain ” à la fois simple, réalisé à terre, destiné à être effectué plusieurs fois chaque année et capable de permettre l'évaluation du plus grand nombre de paramètres significatifs de la pratique de haut niveau en solitaire, nous a conduit à construire un circuit composé de quatre ateliers se rapprochant au maximum du spécifique. A travers cet enchaînement de 20 minutes, le but est donc d'évaluer l'endurance locale spécifique.

Principe :

Ce test consiste donc en un circuit de 19'45 basé sur un enchaînement de quatre ateliers en continu avec un temps de repos de 15 secondes entre deux machines (soit égal au changement d'atelier) :

- atelier de quadriceps sur une position chaise adossé à un mur
- atelier de tirage sur un mouvement de type rowing (tirage vertical)
- atelier de position rappel sur un feet ball avec maintien de posture
- atelier de gainage postérieur

A l'occasion de la passation de ce test, il convient d'être deux personnes. Une pour le chronomètre et la lecture de la fréquence cardiaque et une pour l'évaluation des postures et renseigner la fiche (Voir fiche de passation de test sous format Excel)

Finalité :

A travers cette épreuve couplée avec un enregistrement de fréquence cardiaque vous pourrez évaluer :

- Les qualités d'endurance musculaire locale en situation d'enchaînement spécifique
- Les qualités de maintien posturale et de mobilisation du transverse
- Les priorités d'entraînement en fonction des faiblesses ou des déséquilibres constatés
- La cinétique de la F.C. en fonction des ateliers et du tour effectué
- La récupération post-atelier et la récupération post-test (Cf. courbe de F.C. très marquée ou relativement plane....)

Le circuit laser club en image :



+ Récup : 15 secondes



+ Récup : 15 secondes



+ Récup : 15 secondes



Ici la tête devrait être un peu plus haute

CHAISE :

Type de contraction : isométrique

Temps total de l'atelier : 1 min.

Consignes : Fixer contre un mur, angle tronc/jambe à 90° puis jambe/cuisse à 90° - Genoux dans le prolongement des talons - Bras relâchés, le long du corps ou croisés sur le buste.

Tirage Rowing :

Type de contraction : Concentrique

Temps total de l'atelier : 1 minute

Charge : Voir tableau annexé (principe de progressivité avec une nécessaire validation d'un poids avant de passer à une barre plus lourde)

Consignes : tempo préconisé – 25 répétitions attendues en moyenne. Traction verticale jusqu'à avoir les coudes à l'horizontal - Respect des courbures du rachis et contraction du transverse - Regard horizontal - **Ecartement des mains max 10 cm**

Rappel sur Feet Ball – maintien de posture :

Type de contraction : Isométrique

Temps total de l'atelier : 1 minute

Buste verticale, pas d'inclinaison

Consignes : respecter les courbures vertébrales, garder le regard à l'horizontal, maintien de la tête dans l'alignement. Contraction du transverse. Fesses hautes (ne pas les laisser tomber) Ne pas enrôler les épaules

Réglage : Hauteur de sangle permettant un angle jambe cuisse de 160 °

Gainage postérieur :

Type de contraction : Isométrique

Temps total de l'atelier : 1 minute

Consignes : 1 minute sur deux bras

Repères :

- Respect des courbures du rachis
- Allongement de la tête (auto-grandissement) pas de menton poitrine ou de tête levée
- Fixer les omoplates
- Ventre rentré et contraction du transverse
- Ecartement des jambes au niveau des épaules (max)

Enchaînement : 4 fois de suite en prenant 15 sec. de récupération entre 2 tours

Tableau de gestion des poids sur tirage Rowing

Rowing	Poids 1	Poids 2	Poids 3
Hommes	6	8	10
Femmes	4	6	8

Avant de monter les charges, chaque poids doit être validé sur un test complet 4 tours

Conseils techniques :

Pour faciliter le suivi du test, vous pouvez utiliser le tableau suivant qui représente le timing à respecter

Quadriceps	Tirages rowing	Abdominaux	Lombaires
0 à 1min	1'15 à 2'15	2'30 à 3'30	3'45 à 4'45
5 à 6 min	6'15 à 7'15	7'30 à 8'30	8'45 à 9'45
10 à 11min	11'15 à 12'15	12'30 à 13'30	13'45 à 14'45
15 à 16 min	16'15 à 17'15	17'30 à 18'30	18'45 à 19'45

Ne pas oublier

Avant le test ECHAUFFEMENT	Consignes de mise en pratique : - 15 mn d'échauffement sur rameur (exo complet) ou vélo (penser à échauffer le haut du corps). - Intensité : capacité aérobie (pouvoir parler), FC autour de 140 puls/mn. - Passage sur chaque atelier : atelier à vide (sans charge), en complément de l'échauffement cardio pour valider les postures - Pendant le test, pensez à vous hydrater entre les exercices.
Enregistrement de la FC	Noter la FC sur la fiche en entrée d'atelier et en sortie d'atelier. Récupération notez à 1 min à 3 minutes et à 5 minutes
A la suite du test RECUPERATION	15' en vélo (faire tourner les jambes, 60 de fréquence de pédalage) ou rameur (dérouler souple, réglette 1, fréquence de rame autour de 20) ou footing léger. Etirements 15' Priorité sur les membres inférieurs (quadriceps) et principalement la chaîne postérieure (ischios, psoas, triceps sural) Puis tous les membres sollicités.