

REALISATION D'UNE SERIE DE TESTS PHYSIQUES

Dr Pierre Grenet. 08/2004

Pour les tests de terrain, faire un groupe avants et un groupe arrières.

Les fichiers et documents nécessaires (en bleu) sont fournis ou téléchargeables:

<http://perso.orange.fr/pgrenet/>

Essayer de passer les tests dans l'ordre suivant (4 opérateurs sont nécessaires)

- Jour 1:

9h - 9h30: échauffement des joueurs, préparation du matériel

9h30 - 11h: 2 groupes simultanément: vitesse (avants puis arrières) / détente verticale (arrières puis avants)

11h - 12h30: 2 groupes simultanément: agility (avants puis arrières) / test phosphates (arrières puis avants)

Repos 1 heure 30 (repas léger)

13h30 - 14h30: 1 groupe: test 45 -15 (avants et arrières ensemble)

- Jour 2:

9h - 12h30: 2 groupes simultanément: tests de musculation (avants puis arrières) / tractions + gainage et biométrie (arrières puis avants)

➤ Tests biométriques:

Matériel: 1 toise, 1 balance impédancemétrique ou 1 pince à plis

- Poids
- Taille
- Indice de masse corporelle (imc ou bmi = rapport poids/taille au carré)
- Pourcentage de masse grasse: par la mesure des plis cutanés ou par pesée sur balance impédancemétrique, vessie vide.

➤ Tests d'explosivité:



SQUAT JUMP

départ genoux fléchis à 90° sans impulsion



CMJ

départ avec flexion impulsion

- Détente sèche: Squat jump ou Sargent test

1 entraîneur, 1 mètre, des craies, 1 mur lisse.

le joueur fait une trace de craie sur le mur correspondant à la hauteur de son bras tendu, puis saute à partir d'une position pieds au sol genoux fléchis à 90 ° pour faire une nouvelle trace le plus haut possible. Aucune impulsion n'est autorisée et les pieds restent fixes.

La différence entre les deux traits est relevée.

Le même opérateur doit faire passer tous les joueurs pour éviter une trop grande différence de technique dans les sauts.

Le meilleur de 3 essais est retenu

- Détente élastique/Counter movement jump

Même chose mais avec une impulsion autorisée avant le saut.

Ce test donne des renseignements intéressants (différentiel cmj – sj) mais il est facultatif si le temps manque.

➤ Tests de vitesse:

- Vitesse sur 20 m et 40 m

Matériel: 1 piste de 60 m minimum, 1 sifflet, 2 chronomètres

2 opérateurs sont nécessaires

Départ arrêté. Le 1^{er} opérateur siffle pour donner le départ et relève le temps de passage aux 20 m.
le 2^{ème} relève le temps aux 40 m.

Le meilleur de trois essais est retenu.

Faire toujours dans des conditions identiques: soit sur terrain de rugby sec, en crampons (accessible à tous, mais reproductibilité dépendant des conditions météo), soit sur une piste d'athlétisme (excellente reproductibilité, indépendante du temps). Ne pas changer les conditions de réalisation en cours de saison.

➤ Tests de force maximum

- Valeur d'une RM en squat
- Valeur d'une RM en développé couché
- Valeur d'une RM en tirage au banc
- Valeur d'une RM à l'épaulé jeté (facultatif si le temps manque)

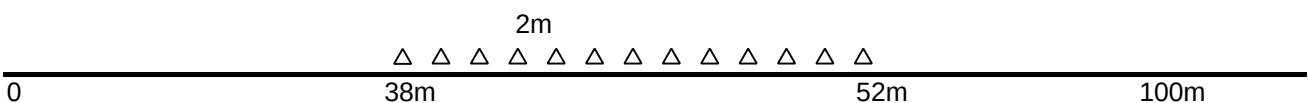
(Déterminées directement ou par extrapolation à partir de la valeur de 3 RM grâce au [convertisseur](#) fourni)

➤ Tests de force endurance

- **Nombre max de tractions à la barre:** le joueur effectue le plus grand nombre de tractions possibles en 15 secondes amenant son menton au contact de la barre – avant bras en pronation (pull up). Calcul automatique de la puissance moyenne des bras en watts
- **Temps de maintien d'une position de gainage global:**



➤ Test phosphates:



2 opérateurs, 1 piste de 100 m, 13 plots disposés un tous les 2 mètres de 38 m à 52 m,
1 lecteur de CD portable suffisamment amplifié, le CD phosphates.wav.

- 1 opérateur surveille le départ de 8 sprints de 7" séparés de 23" de récupération, commandés par le test pré enregistré.

0"	sprint départ à 0 m
7"	récupération (23")
30"	sprint dans l'autre sens, départ au 100 m
37"	récupération (23")
1' ...	

- 1 autre opérateur relève le nombre de plots effectivement franchis à chaque sprint, et à la fin totalise le nombre de plots franchis sur les 8 sprints.

Faire toujours dans des conditions identiques: soit sur terrain de rugby sec, en crampons (accessible à tous, mais reproductibilité dépendant des conditions météo), soit sur une piste d'athlétisme (excellente reproductibilité, indépendante du temps). Ne pas changer les conditions de réalisation en cours de saison.

- Par un test rectangulaire (validité moyenne, mais bonne accessibilité) : temps sur 1500 m

- Par un test triangulaire (bonne validité, mais accessibilité moyenne): le 45-15 de Gacon

Chaque joueur court 45 secondes et récupère sur place 15 secondes. Les courses se font en aller retour. A la première course, le plot n° 1 situé à 100m du départ doit être atteint en 45 secondes. A la course suivante, le plot n° 2 doit être atteint, et ainsi de suite.

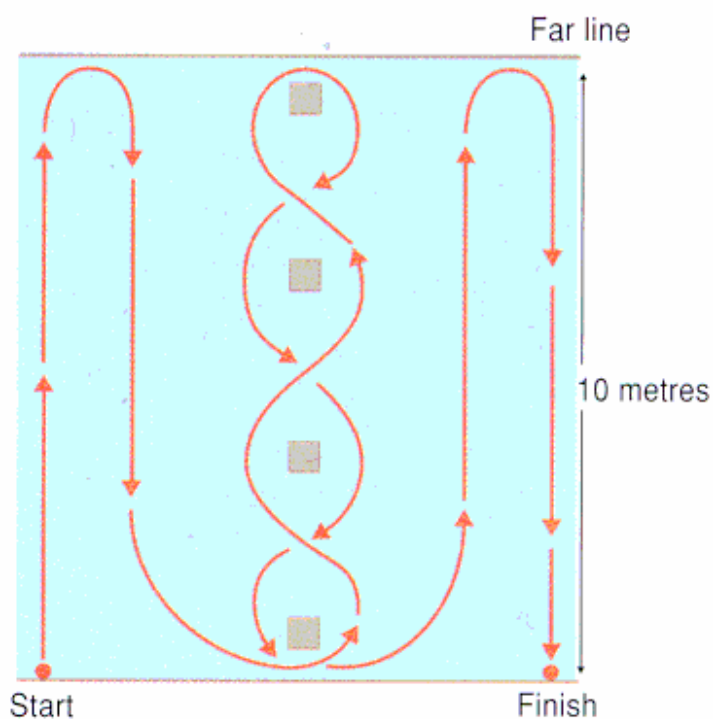
Noter pour chaque joueur le numéro du dernier palier réussi

La correspondance avec la VMA est dans le **fichier "45 15.xls"** fourni

The diagram shows a horizontal line representing a race track. Above the line, lane numbers are written: ... 10, 8, 6, 4, 2, départ, 1, 3, 5, 7, 9 ... Below the line, small triangles represent lane markings. Below the track line, three double-headed arrows indicate distances: 6,25 m (from the start line to the first lane marking), 100 m (the length of the track), and 6,25 m (from the end of the track to the last lane marking).

Faire toujours dans des conditions identiques: soit sur terrain de rugby sec, en crampons (accessible à tous, mais reproductibilité dépendant des conditions météo), soit sur une piste d'athlétisme (excellente reproductibilité, indépendante du temps). Ne pas changer les conditions de réalisation en cours de saison.

➤ Illinois agility run test



2 opérateurs, 8 plots, 1 chronomètre

Test facultatif si le temps manque

la longueur de course est de 10 m sur 5 couloirs. Les plots du couloir central sont espacés de 3.3 m. Le joueur démarre à plat ventre au point de départ. Le temps à l'arrivée est relevé.

Prendre le meilleur temps de 2 essais.

Faire toujours dans des conditions identiques: soit sur terrain de rugby sec, en crampons (accessible à tous, mais reproductibilité dépendant des conditions météo), soit sur une piste synthétique (excellente reproductibilité, indépendante du temps). Ne pas changer les conditions de réalisation en cours de saison.