

Les tests physiques de Ligue 2010 des 13 – 16 ans

Questionnement :

Quels sont les objectifs recherchés en préparation physique ?

- Développer un apprentissage générique de la préparation physique (intérêt, méthodes ; principes ; culture de l'activité physique, autonomie...)
- Mettre en place une programmation de travail (dans l'idéal individualisée) adaptée aux besoins et aux contraintes techniques de l'activité et du joueur dans le but d'améliorer ses performances.
- Entretien et préserver sa santé au sens large du terme (physique et psychologique).

Quelles solutions pour des tests ?

Si l'on considère que le travail physique se fait en relation avec l'évolution technique du joueur et de ses propres caractéristiques, il semblerait plutôt souhaitable de trouver des axes d'évaluation permettant aux préparateurs physiques d'avoir des joueurs volontaires, entraînables et motivés.

Pourquoi ?

Parce que le travail de préparation physique est totalement différent du travail technique de par la notion d'effort. Les joueurs sont souvent peu préparés à ce type de contraintes physiques et entrent donc vite dans une dynamique d'évitement de la tâche qui nuit à sa propre évolution.

Quels tests ?

Les tests sont d'une part l'occasion de faire une évaluation à un moment donné, de qualités physiques. Il est par ailleurs, délicat de corréler directement des tests avec l'activité golf. Par exemple, est-ce que la performance maximale d'un squat met en relief les qualités de swing (vitesse, distance et précision) du joueur ? À ce titre, une évaluation de la vitesse pourrait sembler intéressante, mais lorsque l'on sait que cette composante est en grande partie innée et qu'une progression de 20% par rapport à une évaluation diagnostique donnée et tout juste atteignable, peut-on objectivement envisager un test commun.



Les tests physiques de Ligue 2010 des 13 – 16 ans

Questionnement : (suite)

De plus, quelle vitesse évaluer ? Sur quel groupe moteur ? Dans quelle dynamique de swing ? Selon quel morphotype ?

Le problème peut être résolu de manière individuelle mais très difficilement pour les tests communs.

D'autre part, il serait judicieux d'axer certains tests sur l'aspect motivationnel et volontariste du joueur. En effet, le haut niveau s'atteint dans l'effort et le travail. On peut, dès lors, retrouver tous les tests donnant au joueur la possibilité de dépasser ses limites. Outre la performance, c'est bien la capacité du joueur à se surpasser qui sera observée. Ces tests resteront simples et faciles à mettre en œuvre.

On peut retrouver des tests:

- d'endurance
- d'isométrie
- de force maximale
- d'équilibre
- de souplesse
- de vitesse
- de coordination ...



Les tests physiques de Ligue 2010 des 13 – 16 ans

Rappel de quelques notions :

★ **L'endurance** : faculté d'effectuer pendant une durée prolongée une activité donnée sans baisse d'efficacité (Zatziorskij).

★ **La force maximale** : est le maximum de force que puisse déployer le système neuromusculaire pour une contraction maximale volontaire (Weinek 1999).

★ **La force explosive** : capacité de réaliser un accroissement maximal de la force dans le temps le plus court possible.

★ **La vélocité (ou vitesse gestuelle)** : faculté de reproduire un même cycle gestuel le plus grand nombre de fois possible au court de l'unité de temps (Pradet 1996).

★ **La souplesse** : capacité de réaliser un mouvement requérant une amplitude élevée d'une ou de plusieurs articulations (Feurré 2003).

★ **La coordination** : est la maîtrise de situations motrices nécessitant une action rapide et ciblée (Weinek 1995).

★ **L'équilibre** : capacité du système neuromusculaire à stabiliser le corps dans une situation de déséquilibre permanent. L'oreille interne ainsi que les récepteurs proprioceptifs sont sollicités pour gérer le corps dans l'espace.

★ **La vitesse** : capacité qui permet d'effectuer des actions motrices dans un laps de temps minimum, compte tenu des conditions extérieures, grâce à la mobilité du processus du système neuromusculaire et à la capacité de la musculature de développer de la force (Frey 1997).



Les tests physiques de Ligue 2010 des 13 – 16 ans

TESTS D'ÉVALUATION

Une définition non exhaustive : l'évaluation est un processus qui consiste à déterminer, à recueillir et à transmettre des informations utiles pour choisir entre diverses décisions...
Quelques mots-clés rattachés à l'évaluation : démarche, dispositif, critère...

Évaluation.....évaluations ?

Objet d'évaluation : les qualités physiques (force, endurance, souplesse, vitesse, coordination, et leurs composantes) chez les golfeurs et golfeuses.

Il s'agit d'une **évaluation interne** et à la fois **formelle** et **informelle** ; l'évaluation formelle est basée sur des informations précises recueillies à l'aide d'instruments valides et fidèles. L'évaluation informelle est basée sur des impressions et des normes intuitives.

Selon les tests choisis l'évaluation sera **normative** (comparaison du résultat à une norme préétablie) ou bien **critériée** (comparaison du rendement d'un individu en le situant par rapport à un ou des critères de performance indépendamment du résultat d'autres individus).

Il s'agira enfin d'une **évaluation diagnostique** afin d'établir un bilan initial (début d'année) des qualités ou du niveau de plusieurs facteurs.

Pour résumer, évaluer c'est toujours dégager des significations à propos des phénomènes observés. C'est une approche systémique qui vise une compréhension du résultat venant après la phase de prise d'informations par le contrôle.

De façon sommaire, évaluer c'est se poser les cinq questions suivantes :

- √ Pourquoi évaluer ?
- √ Qui ?
- √ Quoi ?
- √ Quand ?
- √ Comment ?

L'évaluation qui repose sur une réflexion en amont permettra d'orienter et de clarifier les décisions à prendre.
De la réflexion à l'action via l'observation.



Les tests physiques de Ligue 2010 des 13 – 16 ans

PROTOCOLE TESTS

Les objectifs sont d'évaluer :

- 1- la force explosive
- 2- la vélocité
- 3- l'équilibre – la qualité d'appuis
- 4- l'endurance
- 5- la souplesse

1- La force explosive

- ❖ **Saut en longueur sans élan** : départ pieds écartés de la largeur du stance, on fléchit et on saute le plus loin possible: 3 essais mesurés.
- ❖ **Lancer de Medecine Ball** : 3Kg, départ pieds écartés de la largeur du stance, on tient et lance avec les 2 mains face à soi; 3 essais mesurés.
- ❖ **Lancer de Medecine Ball assis** : Assis jambes tendues ou en tailleur. Le participant tient le MB à deux mains contre la poitrine puis le propulse le plus loin possible sans décoller le dos du mur. 3 essais mesurés

2- La vélocité

- ❖ « **Les 20 marches** » : monter une à une toutes les marches le plus vite possible. Départ du chrono lorsque le pied touche la première marche ; arrêt à la pose du pied sur la dernière. Départ à l'arrêt ou avec quelques pas d'élan. Au meilleur des trois essais.
- ❖ **Tipping assis**: assis jambes fléchies et relevées avec Medecine Ball de 2 ou 3 kg, 20 touches à droite et à gauche (10+10) le plus vite possible. Deux essais.

3- L'équilibre – la qualité d'appuis

- ❖ **Équilibre sur barre** de musculation en largeur de stance: temps maximal avant de poser un pied au sol. 3 essais.



Les tests physiques de Ligue 2010 des 13 – 16 ans

PROCOLE TESTS (suite)

4- L'endurance

❖ Le 2X (4 X 200m) avec une récupération retour marche rapide entre les 200m, et une récupération de 4 minutes entre les 2 blocs de 4 X 200m où l'on fait des exercices d'assouplissement.

5- La souplesse

❖ Différentiel rotatif assis : assis sur un banc, le joueur bras croisés sur la poitrine tourne le buste. On prolonge alors à l'aide d'un jalon la ligne des épaules sur le mur derrière. La référence de souplesse est un angle que fait la rotation du buste par rapport à un point situé dans l'axe de la nuque avant rotation. Pour plus de facilité, on mesurera la distance entre le point de référence et le point atteint par le jalon. Plus on s'en éloigne moins on est souple (mesure en cm par rapport au point - un joueur allant au delà du point référence aura un score négatif). On mesure ici la souplesse dorsolombaire (le bassin est bloqué, la nuque n'est pas prise en compte).

Timing des Tests

❖ Échauffement musculaire: 6' de course tranquille + 4' de course soutenue + 3 X 100 m à 80%, soit 15' (tous ensemble).

- 2X(4X200m)
- Les 20 marches
- Lancer MB debout
- Sauts deux pieds
- Tipping MB
- Equilibre sur barre
- Souplesse

❖ Stretching et débriefing: 15'

❖ Durée totale des tests: 2 heures.



Les tests physiques de Ligue 2010 des 13 – 16 ans

PROCOLE TESTS (suite)

- ❖ Échauffement musculaire: 6' de course tranquille + 4' de course soutenue + 3 X 100 m à 80%, soit 15' (tous ensemble).
- 2X(4X200m)
- Les 20 marches
- Lancer MB debout
- Sauts deux pieds
- Tipping MB
- Equilibre sur barre
- Souplesse
- ❖ Stretching et débriefing: 15'
- ❖ Durée totale des tests: 2 heures.

