

• Ces tests ont pour objectif d'évaluer les capacités physiques des jeunes rameuses et jeunes rameurs.

• L'encadrement veillera au respect des critères de réalisation afin de permettre l'évaluation la plus objective possible.

	Atelier	Capacités évaluées	Objectif	Critères de réalisation	Saisie
	<b>Tirade Rowing</b>	Force membres sup. et dorsaux	Estimer le 100% à partir d'une charge permettant la réalisation de 4 à 10 répétitions	Toucher la planche (épaisseur 8 cm) puis le sol à chaque répétition. Garder le tronc en contact avec le banc ; pieds non tenus. Arrêt si réalisation incorrecte.	Charge + nombre de répétitions
	<b>Développé couché</b> 	Force membres sup. et pectoraux	Réaliser le maximum de répétitions H 40 kg / F 25 kg	Maintenir la poitrine « gonflée » sur tout le mouvement. Pieds au sol mais genoux au dessus du bassin. Toucher la poitrine puis tendre les bras. Arrêt si réalisation incorrecte.	Nombre de répétitions
	<b>Traction</b> 	Force membres sup. et dorsaux	Réaliser avec ou sans aide (élastique) le plus grand nombre tractions en pronation (avec un minimum de 10 répétitions)	Amener le menton au dessus de la barre puis redescendre bras tendus. Réaliser le mouvement sans balancier.	Nombre de répétitions + force de l'élastique (kg)
	<b>Ergomètre</b> (Puissance spécifique)	Anaérobie alactique	Détermination de la capacité maximale anaérobie alactique à l'ergomètre, sur 100 m	Réaliser 100 m, départ roue arrêtée.	Temps réalisé
	<b>Course à pieds</b>	Capacité aérobie Puissance aérobie	Réaliser le meilleur temps possible sur 3000 m		Temps réalisé
	<b>Test ergomètre</b>	Puissance aérobie spécifique	Réaliser le meilleur temps possible sur 2000 m		Temps réalisé
	<b>Overhead squat</b> 	Posture + Souplesse	Atteindre un nombre de répétitions déterminé avec une parfaite réalisation H 20 kg / F 15 kg  Educatif pour le squat et l'épaulé	Bras tendus en permanence, Barre légèrement en arrière de la tête, Ecartement des mains libre mais supérieur à la largeur d'épaules, Bassin maintenu en antéversion, même en position basse, Appuis stables, ancrés au sol, sans déséquilibre, Flexion contrôlée des jambes en respectant l'alignement pied-cheville-genou-hanche, Cuisses à l'horizontale en position basse.	Nombre de répétitions

	Atelier	Capacités évaluées	Objectif	Critères de réalisation	Saisie
	<b>Soulevé de terre</b> 	Posture + transmission jambe-tronc	Atteindre un nombre de répétitions déterminé avec une parfaite réalisation H 70 kg / F 50 kg Educatif pour l'épaulé verrouillé	<b>Position basse :</b> Pieds engagés sous la barre, parallèles et écartés de la largeur du bassin, Mains écartées de la largeur des épaules, Bassin en antéversion, dos en tension (du coccyx au sommet du crâne), Barre mise sous « tension » pour ne pas choquer les poids en début de poussée.  <b>Position haute :</b> Ouverture complète de la hanche, Épaules rehaussées, Terminer en appuis sur les pointes de pieds.	Nombre de répétitions
	<b>Fente avant avec haltères</b> 	Stabilité + proprioception	Atteindre un nombre de répétitions déterminé avec une parfaite réalisation H 2 x 8 kg / F 2 x 5 kg	Debout, une haltère dans chaque main, placer l'haltère droite bras tendu au dessus de la tête, descendre en fente avant (jambe droite), le genou de la jambe arrière vient effleurer le sol, puis remonter en position de départ. Le bras droit reste tendu tout au long de l'exercice, l'autre haltère en position basse. Changer de jambe et de bras à chaque répétition.	Hauteur (cm)
	<b>Gainage</b> 	Endurance des muscles posturaux	Tenir le plus longtemps la routine de suivante (en phase dynamique : 1 mouvement toutes les 3 secondes) : - 30 s planche ventrale bras tendus - 10 s planche ventrale sur les coudes - 30 s (10 rep) Montain Climber (alterner) - 10 s planche ventrale bras tendus - 30 s (10 rep) Montain Climber (alterner) - 10 s planche ventrale sur les coudes - 30 s (10 rep) Balancier latéral bassin - 10 s planche ventrale bras tendus - 30 s (10 rep) appui unipodal (alterner) - 10 s planche ventrale sur les coudes - 30 s (10 rep) alterner planche coudes / bras - 10 s planche ventrale bras tendus - 30 s (10 rep) appui unimodal, main haute au dessus de l'épaule, puis aller chercher hanche opposée (5 du même côté puis changer)	En cas de rupture du gainage postural, l'exercice est arrêté.  En cas de non respect du tempo demandé sur les exercices dynamiques, l'exercice est arrêté.  En permanence, le rameur doit chercher à rentrer le ventre.	Temps réalisé
	<b>Saut vertical</b>	Puissance des membres inférieurs	Sauter le plus haut possible	A partir de la position debout, effectuer une légère flexion puis sauter.	Hauteur (cm)