

## Annexe 1 : Tests Physiques PPJ + Stratégie de passage

### TESTS PHYSIQUES

Programme Performance Jeune

1/2

- 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)	Anaérobic alactique	Détermination de la capacité maximale anaérobic 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'épaule	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



© 2020 ffaviron / Mission d'Aide à la Performance - Programme Performance Jeune - Gaël Depierre - Infographie : Gilles Bosquet  
Tout droit réservé. Ces exercices sont à destination de sportifs désirant s'orienter vers une pratique d'aviron de haut niveau. Ils doivent être réalisés sous la surveillance d'un entraîneur expérimenté qui veillera à la bonne réalisation technique et à la sécurité des pratiquants.

### TESTS PHYSIQUES

Programme Performance Jeune

2/2

- une série de vidéos d'aide à la réalisation des exercices est disponible sur le site de la MAP en scannant le QR code correspondant.



	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'épaule verrouillée	<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 postaux	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)



© 2020 ffaviron / Mission d'Aide à la Performance - Programme Performance Jeune - Gaël Depierre - Infographie : Gilles Bosquet  
Tout droit réservé. Ces exercices sont à destination de sportifs désirant s'orienter vers une pratique d'aviron de haut niveau. Ils doivent être réalisés sous la surveillance d'un entraîneur expérimenté qui veillera à la bonne réalisation technique et à la sécurité des pratiquants.

Ces tests physiques sont à effectuer sur 2 périodes distinctes :

- 1<sup>ère</sup> quinzaine de décembre
- 1<sup>ère</sup> quinzaine de février

L'entraîneur définit dans quel ordre réaliser ces tests, sachant qu'il est conseillé de bien répartir ces tests sur les 15 jours octroyés.

Ces tests ont une visée pédagogique :

- Ils permettent de cerner forces et faiblesses du rameur
- D'orienter le travail à venir entre décembre et février
- De contrôler les progrès en février, et fixer de nouveaux objectifs