

PLAN D'ATHLETISATION

PROTOCOLES D'EVALUATION DES QUALITES PHYSIQUES DES JOUEURS INTERNATIONAUX



TEST NUMERO 1 (1/3)



Nom : Test Luc LEGER Navette (20m)

Objectifs : Mesure de la VMA (Vitesse maximal aérobie)

Unité de mesure : en KM/H

Matériel : décamètre, sol plat et non glissant, de quoi matérialiser 2 lignes à 20m l'une de l'autre, bande son Luc LEGER



Protocoles : Se maintenir aux instructions du protocole de Luc Léger : 20m, blocage derrière la ligne...

Planification : Intensité pour travail de la capacité puis de la puissance aérobie , **de U15 à Senior**

TEST NUMERO 1 (2/3)



Conseils :

- attention vitesse premier palier 8km/h ou 8,5km/h selon bande son
- tenir compte du sol (mou, glissant), de l'altitude
- faire le test toujours dans les mêmes conditions : environnement, matin/soir , avant/après entraînement, début/fin de semaine.....

Formules :

Calcul de la VO_{2max} de terrain (% de fiabilité faible)

Unité de mesure en ml/mn/kg

Formule : **VO_{2max} = 5.86 VMA – 19.46**

Pour des enfants de moins de 18 ans :

Formule :

VO_{2max} = 31.025 + 3.238 x VMA – 3.248 x age + 0.156 x age x VMA

TEST NUMERO 1 (3/3)



Course Navette (km/h)	Course sur piste (km/h)
8,5	8,8
9,0	9,5
9,5	10,3
10,0	11,0
10,5	11,8
11,0	12,3
11,5	13,3
12,0	14,0
12,5	14,8
13,0	15,5
13,5	16,3
14,0	17,0
14,5	17,8
15,0	18,5
15,5	19,3
16,0	20,0
16,5	20,8
17,0	21,5
17,5	22,3
18,0	23,0

Tableau de correspondance VMA Léger et VMA piste

Ce tableau permet d'avoir la vitesse de calcul pour un travail continu ou intermittent

REUTILISATION :

Utilisation de pourcentage de la VMA pour travail aérobique continu ou intermittent

TEST NUMERO 2 (1/4)



Nom : Test Australien

Objectifs : Mesurer capacité à répéter des efforts violents

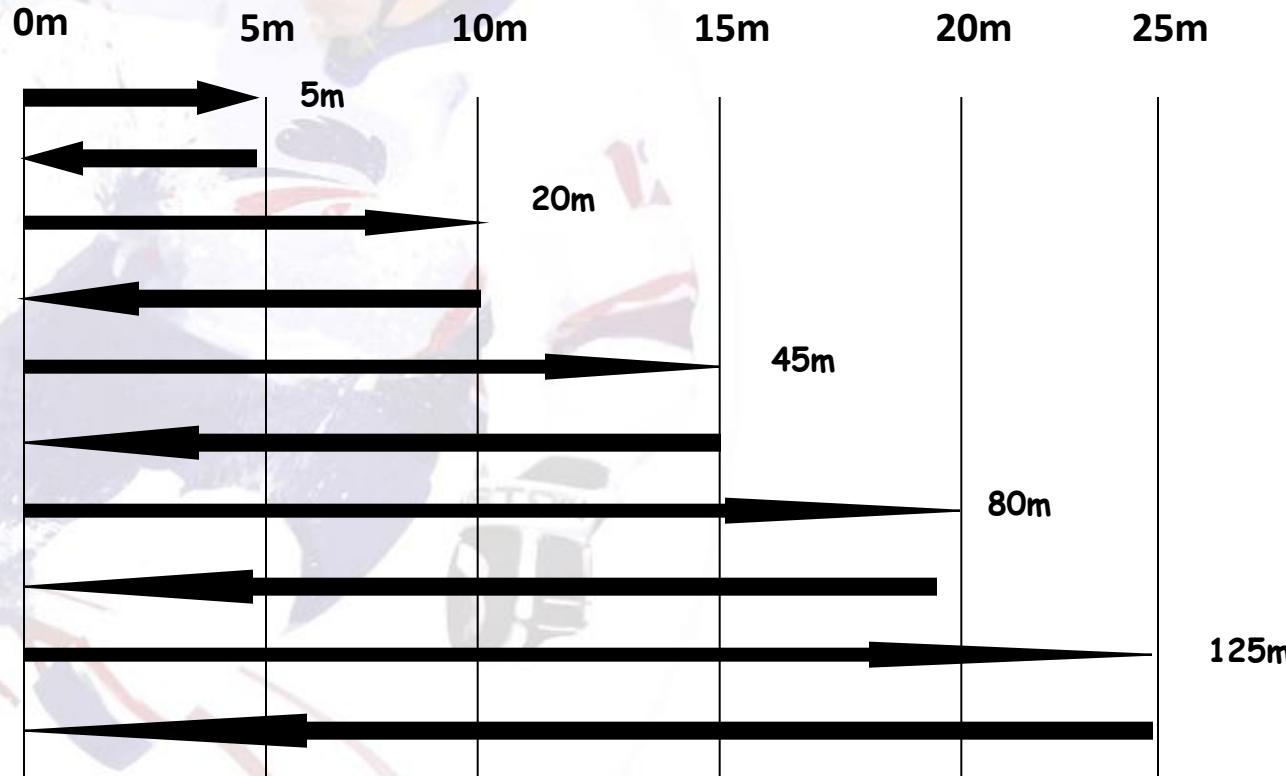
Unité de mesure : décamètre, sol plat et non glissant, de quoi matérialiser 6 lignes à 5m les unes des autres, de 0 à 25m et chronomètre ou beeper

Protocoles :

- Allers-retours sur une distance progressivement croissante, pendant 30 secondes avec 35 secondes de repos et répétés 6 fois (durée totale 5 minutes 55 secondes) : sprints de 0 à 30'' - 1'05 à 1'35 - 2'10 à 2'40 - 3'15 à 3'45 - 4'20 à 4'50 – 5'25 à 5'55
- On doit être au maximum de sa vitesse à chaque fois, c'est-à-dire qu'avec la fatigue, la distance parcourue diminue à chaque fois. Les 2 pieds doivent dépasser la ligne , mais un seul doit toucher le sol sous forme de blocage.



TEST NUMERO 2 (2/4)



Planification : Intensité pour travail de la capacité puis de la puissance aérobie, travail anaérobie lactique. **De U17 à Senior**

TEST NUMERO 2 (3/4)



INTERPRETATION

On déduit 3 informations de ce test :

- La distance maximale parcourue (lors des 30 premières secondes) donne un indice de résistance (capacité maximale de déplacement sur une présence).
- La distance totale parcourue (somme des 6 fois 30 secondes) donne un indice d'endurance (potentiel de déplacement sur la durée d'un match et capacité de récupération permettant de répéter les présences intenses, et comment évolue le joueur présence après présence).
- Index de fatigabilité : [(dist.maxi – dist.mini) / dist. Maxi] en %

REUTILISATION :

Le travail de navette peut être réutilisé pour un travail lactique

TEST NUMERO 2 (4/4)



Conseils :

- tenir compte du sol (mou, glissant), de l'altitude
- faire le test toujours dans les mêmes conditions : environnement, matin/soir , avant/après entraînement, début/fin de semaine.....
- vérifier que les joueurs fassent bien des blocages et pas des virages

REUTILISATION :

Utilisation des différentes données afin de mettre en place un travail lactique sous forme de navette, de distance ou de temps

TEST NUMERO 3 (1/4)



Nom : Test de développé couché (DC)

Objectifs : Mesurer la force maximale des membres supérieurs (pectoraux, triceps...)

Matériel : banc à développé-couché, poids suffisant (150kg)
possibilité de monter de 1kg

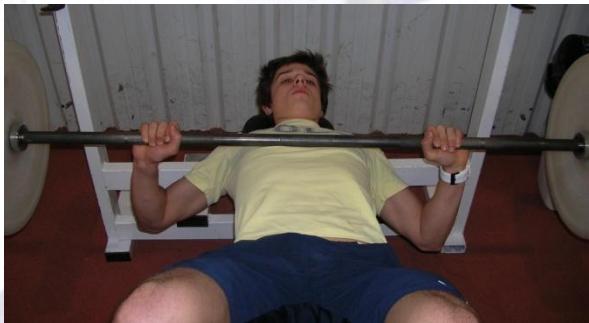
Protocoles :

le joueur doit faire descendre la barre à la hauteur des tétons en contrôlant la barre(sans la lâcher puis remonter la barre les bras pratiquement tendus. Le mouvement se fait une fois (1RM), il faut que le joueur trouve le poids où il est capable de faire qu'une seule RM. On parle alors de son max. L'écartement des mains sur la barre doit être de telle manière, qu'à la moitié du mouvement les bras au niveau des coudes forment un angle de 90°.

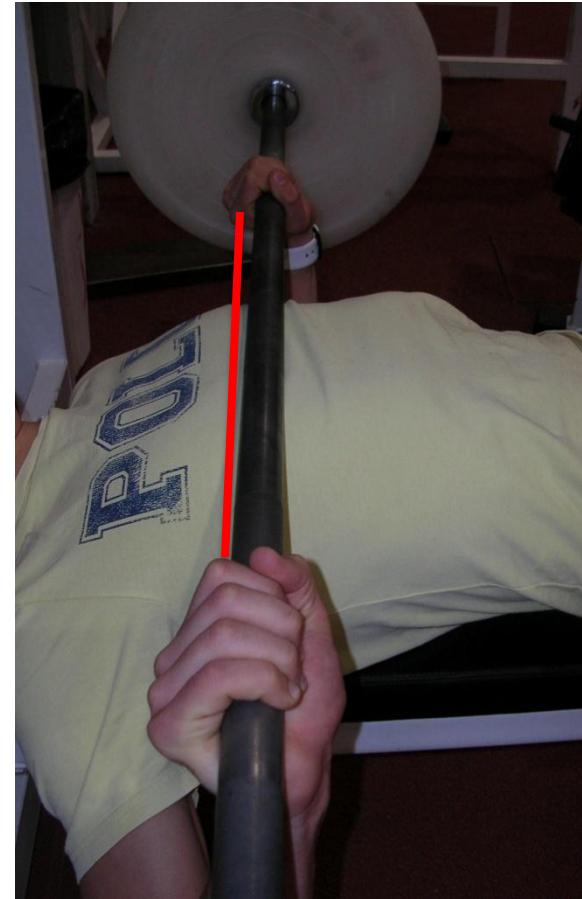


Plannification : travail de force, **des U17 au senior**

TEST NUMERO 3 (2/4)



Attention à l'écartement



Barre au niveau des tétons
et sans rebond

TEST NUMERO 3 (3/4)



Conseils :

- Attention au poids de la barre
- Laisser un temps de récupération suffisant entre chaque essai
- ne pas multiplier les essais
- le poids correspondant à 10 répétitions (1 série) est environ égal à 75% du max

REUTILISATION :

Utilisation de pourcentage de la charge max pour développement de la force

TEST NUMERO 3 (4/4)

Pour accéder à la vidéo, voir la rubrique : DTN – Plan athlétisation – Evaluations des qualités physiques.



Evaluation des qualités physiques / Plan d'athlétisation

TEST NUMERO 4 (1/4)



Nom : Test squat à 60°

Objectifs : Mesurer la force maximale des membres inférieurs
(quadriceps, fessiers, triceps...)

Matériel : atelier squat libre, poids suffisant (250kg)
possibilité de monter de 2,5kg

Protocoles :

le joueur doit faire une flexion avec la barre sur la nuque en contrôlant la barre(sans la lâcher puis remonter la barre. Faire 3 répétitions ou 1 avec la charge la plus lourde possible. Pour mesurer la hauteur de descente tirer horizontalement une ficelle à la hauteur des rotules (voir photos), mettre la ficelle contre les ischios, on doit venir toucher la ficelle avec le pli entre fesses et ischios.



TEST NUMERO 4 (2/4)



Repère : corde tendue sous les rotules



Venir toucher la corde avec le pli fesses-ischios

TEST NUMERO 4 (3/4)



Planification : travail de force, **des U17 au senior**

Conseils :

- Attention au poids de la barre
- Laisser un temps de récupération suffisant entre chaque essai
- ne pas multiplier les essais
- le poids pour 10 répétitions (1 série) est environ égal à 75% du max

REUTILISATION :

Utilisation de pourcentage de la charge max pour développement de la force

TEST NUMERO 4 (4/4)

Pour accéder à la vidéo, voir la rubrique : DTN – Plan athlétisation – Evaluations des qualités physiques.



Evaluation des qualités physiques / Plan d'athlétisation

TEST NUMERO 5 (1/3)



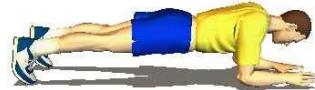
Nom : Gainage

Objectifs : évaluation de la force des muscles stabilisateurs, des abdominaux, lombaires, ceintures scapulaires

Matériel : chronomètre, sol qui ne glisse pas et confortable pour maintenir position, idéal tapis de sol.

Protocoles :

Le joueur doit maintenir chaque position en les enchainant. Il doit maintenir la position comme expliqué (voir schéma), après 2 rappels sur une position mal tenue. Le joueur est arrêté et évalué à la position d'arrêt, pour les exercices d'1mn compter les demi-palier. 3 secondes pour changer de position



TEST NUMERO 5 (2/3)

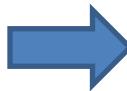


Protocole : 3 sec. entre chaque exercice



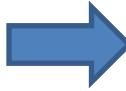
1: tenir 60 sec.

2: tenir 45 sec. De chaque côté, minimum 5cm entre les jambes



3: tenir 45 sec. De chaque côté, minimum 5cm du sol, garder jambes tendues

4: tenir 60 sec., garder bras près des oreilles



5: tenir 45 sec. De chaque côté, sur pointe de pied, garder jambes tendues

6: tenir 60 sec., coudes à 90°, pointes de pieds

TEST NUMERO 5 (3/3)



Planification : travail de gainage, **des U15 au U17**

Conseils :

- Faire l'ensemble des positions avant le test
- Faire le test à des groupes de 5 maximum pour pouvoir faire une évaluation correcte

REUTILISATION :

Utilisation des positions du tests, en circuit ou en ateliers

TEST NUMERO 6 A (1/3)



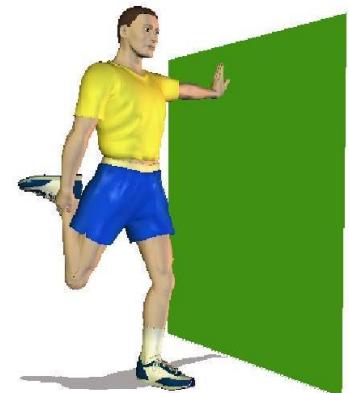
Nom : Souplesse membres inférieurs

Objectifs : Evaluer la souplesse de la chaîne postérieure des membres inférieurs

Matériel : bâton gradué tous les centimètres

Protocoles :

Le test doit se faire après échauffement. Le joueur s'installe debout sur un muret, banc en contre-haut (30cm) pieds nus. Le joueur doit chercher à descendre le plus bas possible avec ses mains les bras tendus, les jambes tendues. On mesure la distance qu'il y a entre le sol (plat du muret) et la pointe des doigts des mains. Si la mesure est au dessus du muret le chiffres sera négatif, si elle est en dessous elle sera positive. Le joueur doit maintenir la position 3 secondes.



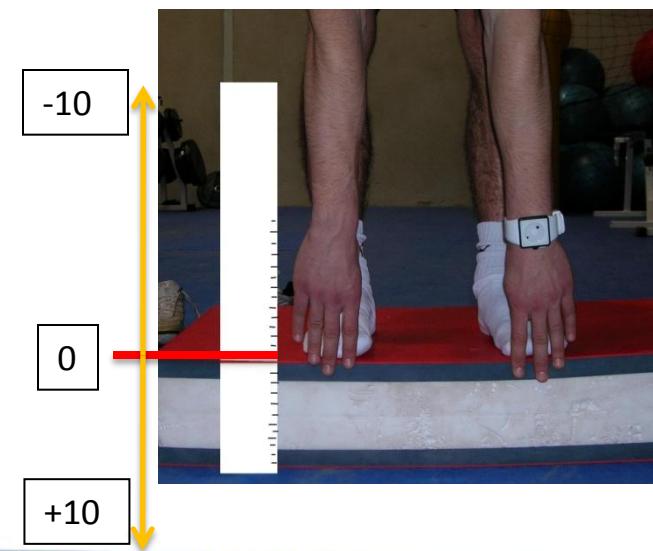
TEST NUMERO 6 A (2/3)



Maintenir la position
3 sec. en bas



Garder les jambes
tendues



Evaluation des qualités physiques / Plan d'athlétisation

TEST NUMERO 6 A (3/3)



Planification : travail de souplesse, **des U15 au senior**

REUTILISATION :

Mise en place de séance de stretching pour des gains de souplesse et/ou maintenir cette souplesse

TEST NUMERO 6 B (1/3)



Nom : Souplesse membres supérieurs

Objectifs : Evaluer la souplesse de la chaîne épaules/bras

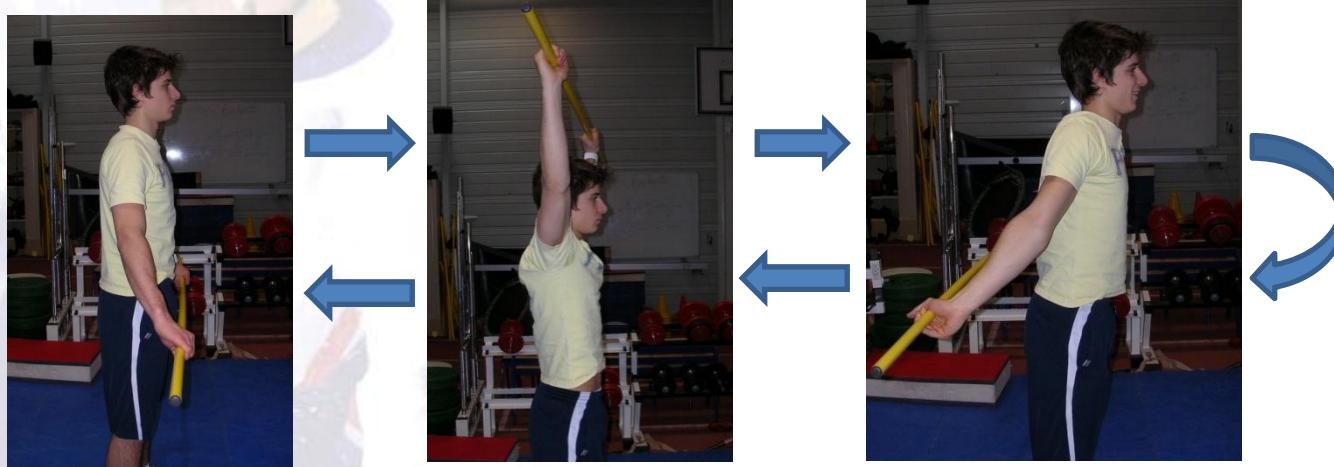
Matériel : bâton gradué tous les centimètres

Protocoles :

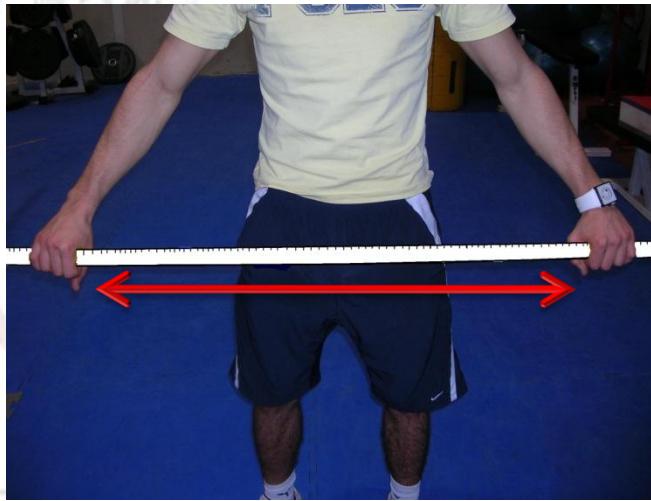
Le test doit se faire après échauffement. Le joueur s'installe debout. Le joueur doit tenir le bâton avec ses mains les bras tendus. On mesure la distance qu'il y a entre les deux mains. Le joueur doit passer le bâton de devant à derrière en gardant les bras tendus. Le joueur réduit l'écartement des mains jusqu'à ce qu'il puisse faire le mouvement bras tendus. Prendre la mesure entre les deux mains.



TEST NUMERO 6 B (2/3)



Mesurer en cm la distance entre les 2 mains



Evaluation des qualités physiques / Plan d'athlétisation

TEST NUMERO 6 B (3/3)



Planification : travail de souplesse, des U15 au senior

REUTILISATION :

Mise en place de séance de stretching pour des gains de souplesse et/ou maintenir cette souplesse

TEST NUMERO 7 (1/3)



Nom : Vitesse/Agilité

Objectifs : Mesurer la qualité anaérobie alactique sur des distances courtes, changement d'appuis et de direction mais également l'agilité à travers une double tâche : coordination haut/bas

Matériel : décamètre, 4 cônes (40 cm de haut), 2 balles de tennis, de quoi matérialiser 2 lignes de 2m(tape)

Protocoles :

parcours 1 : le joueur part de derrière la ligne (rouge) dans l'axe du cône 1(ligne jaune) quand il veut. Le chronomètre est déclenché au premier mouvement de pied. Le joueur doit effectuer le parcours (voir schéma). Départ de 1 venir stopper à 2 en regardant l'intérieur du parcours , attraper la balle avec main gauche venir déposer la balle sans qu'elle tombe sur le cône dans 1(entonnoir) en faisant le tour de 1, même chose de 1 à 3 avec main droite puis aller de 1à 4 toucher le cône et revenir en course arrière jusqu'à la ligne.(rouge).

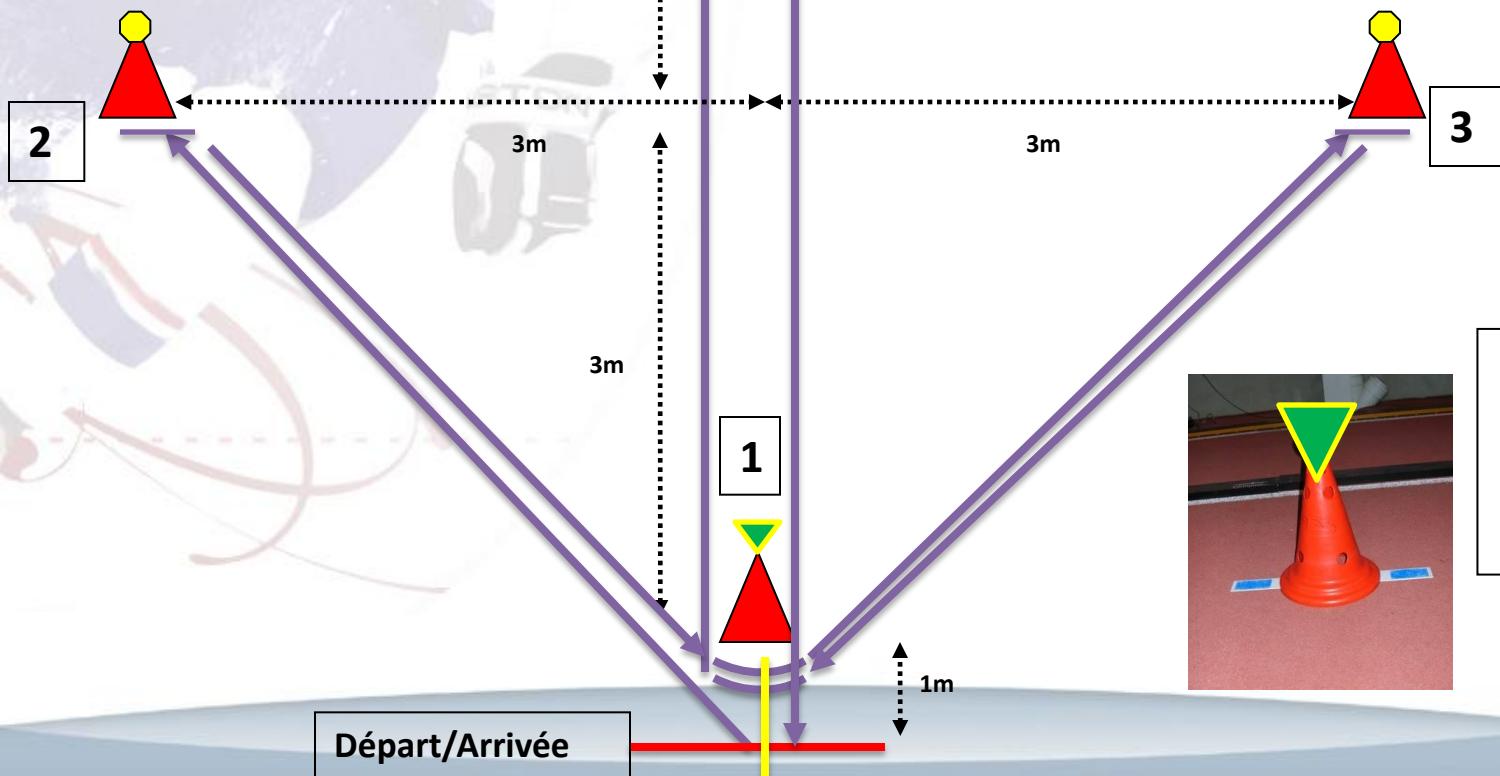
parcours 2 : Puis même chose sans les balles toucher le cône au lieu d'attraper la balle.



TEST NUMERO 7 (2/3)



Cônes 40cm +
balle de tennis



TEST NUMERO 7 (3/3)



Planification : travail de vitesse, des U15 au senior

REUTILISATION :

Mise en place de séance : faire plusieurs fois le parcours dans sa totalité ou par morceaux

TEST NUMERO 8 (1/4)



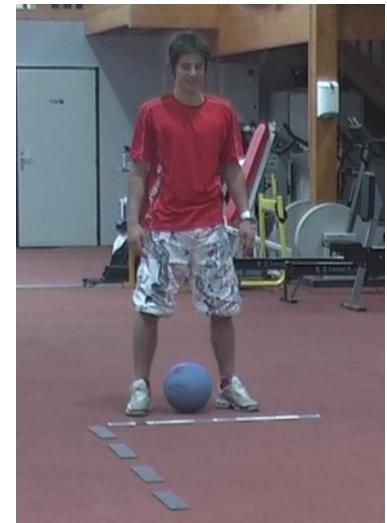
Nom : Lancer Medecine-ball

Objectifs : vitesse de recrutement musculaire, force et explosivité du haut du corps

Matériel : décamètre, Medecine-ball 5kg

Protocoles :

- le joueur se trouve derrière une ligne en position debout , il a un medecine-ball de de 5kg entre ses pieds. Il a 3 secondes pour le saisir, le lancer le plus loin possible en faisant un lancer type passe de rugby.
- il a 3 essais de chaque côté, le meilleur de ses essais de chaque côté est conservé



TEST NUMERO 8 (2/4)



MD entre les jambes,
écartement des jambes largeur
des épaules



3 secondes
pour attraper le
MD et lancer le
plus loin
possible passe
type rugby



Les pieds ne
doivent pas
franchir la ligne

TEST NUMERO 8 (3/4)



Planification : travail de vitesse-explosivité-force, **des U15 au senior**

REUTILISATION :

Mise en place de séance de médecine-ball et de musculation.

TEST NUMERO 8 (4/4)

Pour accéder à la vidéo, voir la rubrique : DTN – Plan athlétisation – Evaluations des qualités physiques.



Evaluation des qualités physiques / Plan d'athlétisation

TEST NUMERO 9 (1/3)



Nom : Détente sèche horizontale

Objectifs : force explosive des membres inférieurs

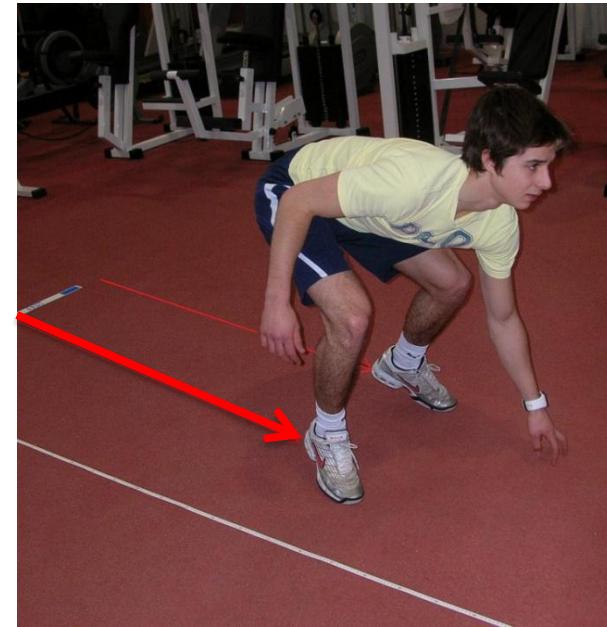
Matériel : décamètre

Protocoles :

- le joueur se trouve derrière une ligne en position debout, pieds largeur des épaules. Le joueur doit chercher à sauter le plus loin possible, bras libres. On mesure la distance entre la ligne de départ et le membre qui touche le sol, le plus près de la ligne de départ.
- le joueur a 3 essais, on garde le meilleur.



TEST NUMERO 9 (2/3)



Mesurer en cm la distance entre la planche et le membre le plus proche de la planche qui touche le sol

TEST NUMERO 9 (3/3)



Planification : travail de vitesse-explosivité-force, **des U15 au senior**

REUTILISATION :

Mise en place de séance de bondissement, de pliométrie, de force.

TABLEAU RECAPITULATIF



TEST	N°	U15	U16	U17	U18	U19	U20
Luc Léger	1						
Australien	2						
Développé couché	3						
Squat	4						
Gainage	5						
Souplesse Bas	6						
Souplesse Haut	6						
Vitesse/Agilité	8						
Médecine Ball	9						
Détente Horizontale	10						

Evaluation des qualités physiques / Plan d'athlétisation