
tests & mesures. cours & TD 1^{ère} année master 1, entraînement sportif

Responsable de la matière :Pr Salim Zaabar
salim.zaabar@gmail.com

l'évaluation est au coeur de la performance sportive, elle permet de déterminer l'aptitude physique du sportif, par contre un test n'est qu'une évaluation dont l'objectif est de fournir des informations actuelles et descriptives qui permettent à l'entraîneur de dégager les points forts et faibles.

Le test remplit pas mal de fonctions:

1- sectionner

2-orienter

3- suivi de l'entraînement

4- prophylaxie et prévention des blessures

l'évaluation

selon E, THILL (1983)

--la mesure de l'état dans lequel se trouve un sujet à un moment de sa vie,

--détecter les déficiences ou les points forts de chacun.

--remplit trois rôles fondamentaux :
rôle d'inventaire, rôle de diagnostic et un rôle pronostique

--L'évaluation est associée au progrès et à la qualité d'apprentissage

quels sont les objectifs de l'évaluation?

- Déterminer le niveau des sportifs et leurs forces et faiblesses

Pour l'entraînement :

- Indications pour individualiser les intensités et temps d'entraînement
- Évaluer l'efficacité d'un programme d'entraînement

—
quand est ce qu'un test d'évaluation est crédible?

-Pertinent par rapport au sport pratiqué (choix ergomètre)

-Valide, reproductible...

-Test terrain ou laboratoire, Mesure directe ou indirecte

-Epreuve standard ou spécifique

**Mesure directe de
VO₂max et VMA**



**Mesure directe de VMA
et indirecte de VO₂max**



l'évaluation du potentiel aérobie

- importance de connaître les principales caractéristiques des source énergétiques
- chaque processus énergétique est definit par sont:
- délai d 'inertie:
- sa puissance ou débit
- son endurance

Les paramètres du métabolisme aérobie

Puissance :

VO₂max (consommation maximale d'oxygène)

vVO₂max ¹ VMA (vitesse maximale aérobie)

Puissance associée au seuil lactique (vSL)

Puissance critique à VO₂max (continu et intermittent)

Endurance :

Le temps limite

Economie :

Economie de course et coût énergétique (CE)

VO₂ = CE · Vitesse + VO₂ repos

VO₂ : mlO₂/min/kg ; repos = 3,5

CE : mlO₂/m/kg = 0.18 - 0,22

Vitesse : m/min

les tests

VMA

Navette (yoyo test; Léger;Butchheit...)

- Ligne droite (Vameval, Brue, Gacon...)

- Course continue (Brue...)

- Test intermittent (Gacon...)

- Épreuve triangulaire (Vameval...)

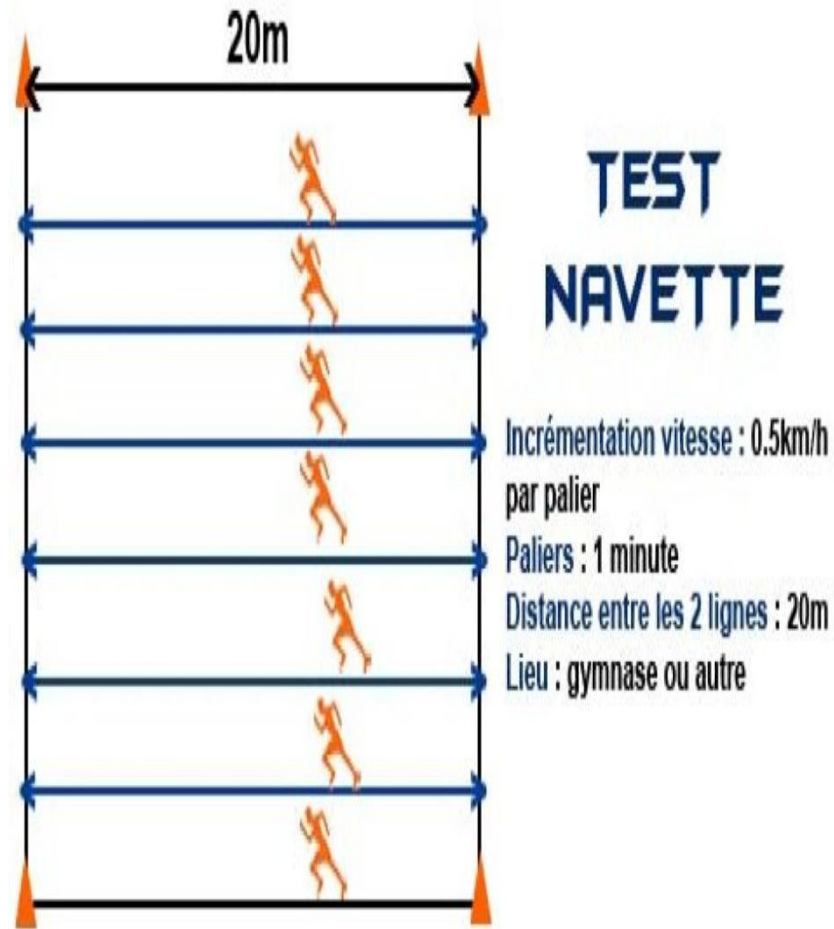
- Epreuve rectangulaire (Cooper...)

→ = course 45s
- - -> = marche 15s



TEST DE 45/15
GEORGE GACON
TEST
INTERMITTENT

LÉGER : TEST NAVETTE
CONTINU TRIANGULAIRE





VAMEVAL

Paliers : 1 minute

Piste : 200m ou multiple de 20m

Incrémentation Vitesse : 0.5km/h par palier

Espace entre chaque plot : 20m

Mesures : VMA & VO2Max

CAZORLA: TEST CONTINU TRIANGULAIRE

TEST DE BRUE

Paliers : 30 secondes

Incrémentation de la vitesse : 0.3km/h (donnée par le cycliste)

Cycliste : expérimenté

Fréquence de pédalage : déterminée par informatique



**BRUE :TEST
CONTINU
TRIANGULAIRE**

COOPER

Epreuve : rectangulaire

Durée de l'épreuve : 12 mins

Objectif : parcourir la plus grande distance en 12 min



---> 12 min

**COOPER:
TEST CONTINU
RECTANGULAIRE**

JENS BONGSBO

YOYO

INTERMITTENT RECOVERY TEST

MSFT (Multi Shuttle Field Test 20 m) Paliers 1 min.

Léger et al. 1982

Yo-Yo

Intermittent (10 sec récupération)

Signaux sonores imposant rythme

crescendo : 0.5 km.h^{-1} par min.

«BIP» sonore

«BIP» sonore

20 m

Paliers Yo-Yo :

- 1 navette à 5 km.h^{-1} (40m)
- 1 navette à 9 km.h^{-1} (80m)
- 2 navettes à 11 km.h^{-1} (160m)
- 3 navettes à 12 km.h^{-1} (280m)
- 4 navettes à 13 km.h^{-1} (440m)

8 navettes à 14 km.h^{-1}

(+40m par navette.....

Voir tableau YoYo)

Performance Yo-Yo :
Distance Couverte (m)

5 m

YO-YO INTERMITTENT TEST

www.theyoyotest.com

