

Tests d'entrainement

Période du



Club :

Nom :

Prénom :

Taille :

Poids :

Date :

5 fois 300 m progressif de 1 à 5 (repos 45")

Heure de passage :

	Temps au 300m	Lactémie (souhaitable)	RPE (obligatoire)	FC (si possible)	Fréquence (si possible)
Palier 1	03:20,00				
Palier 2					
Palier 3					
Palier 4					
Palier 5					

Remarques :

Tests d'entrainement

Période du



Club :

Nom :

Prénom :

Date :

5000 progressif

Heure de passage :

Numéro	Temps par 100m	Fréquence (obligatoire)	Numéro	Temps par 100m	Fréquence
1er			26e		
2e			27e		
3e			28e		
4e			29e		
5e			30ème		
6e			31e		
7e			32e		
8e			33e		
9e			34e		
10ème			35e		
11e			36e		
12e			37e		
13e			38e		
14e			39e		
15e			40ème		
16e			41e		
17e			42e		
18e			43e		
19e			44e		
20ème			45e		
21e			46e		
22e			47e		
23e			48e		
24e			49e		
25e			50ème		
			Total		

Remarques :

Tests d'entrainement

Période du



Club :

Nom :
Prénom :

Date :

15 fois 100 meilleure moyenne (départ 2')

Heure de passage :

Numéro	Temps par 100m	Fréquence (souhaitable)	FC (si possible)	La (si possible)
1er				
2e				
3e				
4e				
5e				
6e				
7e				
8e				
9e				
10e				
11e				
12e				
13e				
14e				
15e				

Remarques :

Tests d'entrainement

Période du



Club :

Nom :

Prénom :

Taille :

Poids :

Date :

Squats Jumps

Heure de passage :

Mesure de la taille des jambes allongé :

Mesure de la longueur des jambes en squat :

Développer couché 30/50/70/90% Fmax

Heure de passage :

Mesure de l'espace entre la poitrine et la barre :

Charge (Kg)

30%

0,0

50%

70%

90%

Remarques :

Protocole tests dans l'eau

Explications



Préambule :

Les tests sont à réaliser dans l'ordre souhaité par les entraîneurs mais cet ordre doit toujours être identique pour chaque session effectuée dans la saison. Pour toute question sur l'organisation des tests et la collecte de données, contacter Robin Pla (Tél : 06.40.53.26.08, e-mail : robin.pla@ffnatation.fr)

Test 1) 5 fois 300 m progressif de 1 à 5 (repos 45")

Objectifs :

Identifier les allures des seuils lactiques 1 et 2, identifier sa Vitesse Maximale Aérobie et déterminer ses zones d'intensité d'entraînement

Progressif de 1 à 5

Le dernier à allure du record du 1500m

Allures pour chaque palier (voir tuto excel)

45 secondes de repos entre chaque

Prise de lactates, Triton, FC possibles

RPE (échelle de fatigue obligatoire) de 1 à 10

Test 2) 5000 progressif

Objectifs :

Capacité à tenir une allure soutenue avec une efficacité technique et énergétique
Capacité à accélérer en fin de course

5000m sans s'arrêter (continu)

Premier 1000m à allure du Seuil Lactique 1 moins une seconde (par 100m)

Deuxième 1000m à allure du Seuil Lactique 1

Troisième 1000m à allure du Seuil Lactique 1 plus une seconde (par 100m)

Quatrième 1000m à allure du Seuil Lactique 2

Cinquième 1000m à allure max

Dernier 200m encore plus vite

Prise de fréquence obligatoire (possible avec Triton)

Prise de lactates possible à la fin

Test 3) 15 fois 100 meilleure moyenne (départ 2')

Objectifs :

Capacité à développer une forte puissance lors d'un effort lactique
Indice de fatigue

Meilleure moyenne possible

Départ 2 minutes

Repos passif

FC, lactates et triton si possibles

Protocole tests physiques

Explications



Préambule :

Les tests sont à réaliser dans l'ordre souhaité par les entraîneurs mais cet ordre doit toujours être identique pour chaque session effectuée dans la saison. Pour toute question sur l'organisation des tests et la collecte de données, contacter Robin Pla (Tél : 06.40.53.26.08, e-mail : robin.pla@ffnatation.fr)

Test 4) Squats Jumps

Objectifs :

Mesurer l'activation dans les jambes
Estimer le niveau d'explosivité

Mesurer la taille des jambes des nageurs comme expliqué ci-contre

Filmer les pieds du nageur

Avec un smartphone (au moins 120 images par seconde)

Enchaîner les 5 sauts

Même position de départ

Ne pas s'aider des bras

Test 5) Développer couché

Objectifs :

Mesurer la capacité de puissance
Estimer la force maximale

Mesurer l'espace entre la barre et la poitrine comme expliqué ci-contre

Filmer face au nageur (se positionner devant ses genoux)

Avec un smartphone (au moins 120 images par seconde)

Une répétition à 30% Fmax

Une répétition à 50% Fmax

Une répétition à 70% Fmax

Une répétition à 90% Fmax

Le tout à faire deux fois, avec 2 minutes de repos entre chaque répétition

Pause de 10 minutes entre les deux séries



Distance de push-off

La distance push-off ('hp0' dans la littérature scientifique) est l'amplitude de mouvement pendant de laquelle l'athlète pousse contre le sol pour sauter. Elle est calculée comme la longueur des jambes moins la hauteur à laquelle est la hanche de l'athlète au début du saut.

Cette variable est d'une grande importance pour comprendre les capacités de puissance maximale de l'athlète. C'est pour cela que My Jump l'utilise dans ses calculs. Procédez comme suit pour mesurer correctement hp0:

Longueur des jambes



Mesurez la distance entre le grand trochanter du fémur (ou l'épine iliaque antérieure) et la pointe des pieds, lorsque l'athlète repose sur son dos tout en gardant une flexion complète cheville plantaire. Pour des mesures plus précises, marquez le grand trochanter ou l'épine iliaque antérieure.



Mesurez la distance entre le grand trochanter ou fémur (ou l'épine iliaque antérieure) et la pointe des pieds, lorsque l'athlète repose sur son dos tout en gardant une flexion complète cheville plantaire. Pour des mesures plus précises, marquez le grand trochanter ou l'épine iliaque antérieure.

Hauteur à 90°



Mesurez la distance verticale entre le grand trochanter (ou l'épine iliaque antérieure) et le sol en se tenant fléchi dans une position optimale pour sauter le plus haut possible (angle de genou environ à 90°)

