

TEST VMA

FC max

210

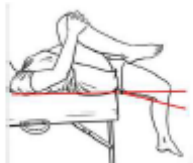
VMA

14,1

Intensités et allures d'entrainement

	Vitesse (km/h)	FC (Bpm)	Temps limite		Filières énergétiques	RPE
			Bien entraîné	Pas entraîné		
Endurance	7 10	126 179	> 5h00	< 2h00	Capacité Aérobie	1
Endurance Active	10 11	179 193	2h00 à 3h00	< 45 min		2
Seuil	11 13	193 202	20 min à 1h00	< 20 min		3
PMA	13 14	202 210	5 min à 7 min	< 3 min	Puissance Aérobie	4
Vitesse longue	16	Peu Pertinent	30 sec à 2 min	< 30 sec		5
Vitesse courte	16 17	Peu Pertinent	Jusqu'à 10 sec		Puissance / Capacité Anaérobie Lactique	6
					Puissance Anaérobie Alactique	7
						8
						9
						10



Test équilibre - Stabilité			BON	MOYEN	FAIBLE
Mobilité des épaules	Evaluation l'amplitude du mouvement bilatéral opposé (incluant tous les segments de la chaîne motrice supérieure) Combine d'un côté la rotation externe (en adduction) et de l'autre la rotation externe (en abduction) La longueur d'une main se mesure de la naissance de la paume jusqu'à l'extrémité du majeur		Ecart 1 main ou moins	Entre 1 mains et 1 mains et demie	Plus d'une main et demie
Elevation active de la jambe tendue	Evalue la souplesse active des ischios jambiers pendant le maintien stable du bassin et une extension active de la jambe opposée. On regarde la position verticale de la malléole, bassin reste en position neutre.		Entre mi cuisse et épine iliaque antéro supérieur	Entre mi cuisse et genou	Sous le genou
Adducteurs	Le sujet s'allonge sur le dos, les fesses collées contre le mur, les jambes tendues qu'il doit écarter le plus possible en les maintenant tendues (contact avec le mur) et en conservant les fesses plaquée au mur. L'écartement doit se faire progressivement, sans mouvement saccadé. Tenir la position maximale 2 secondes		Sup à 130°	110° à 130°	Inf à 110°
Mobilité Cheville	Le sujet se place debout face au mur, touche le mur avec son genou tout en conservant le talon plaqué au sol. Le buste reste droit, parallèle au mur, les bras sont en appui contre le mur, avancer les genoux le plus possible. Tenir la position maximale 2s.		Sup à 15cm	Entre 10 et 15 cm	Inf à 10 cm
Test de Thomas iliopsoas + quadriceps	Le sujet s'assoit au bord de la table, de sorte à avoir ses deux cuisses en contact avec la table et les genoux dans le vide. Il s'allonge sur le dos, une jambe ramenée contre la poitrine et l'autre dans le vide. Le test consiste à évaluer le degré de tension qui maintient la jambe dans le vide. mesure également angle genou		Cuisse sous l'horizontal	Cuisse à l'horizontale	Cuisse au dessus de l'horizontale

Séance de Mobilité Individuelle

A Entretenir (2 x par semaine)

1 : Étirement trapèze avant 45°



2 : Étirement de l'épaule



3 : Flexibilité / Étirement Épaule



A Améliorer (3 x par semaine)

15 : Flexibilité / Étirement quadriceps



17 : Flexibilité / Étirement mollet



10 : Flexibilité / Étirement dos



13 : Flexibilité / Étirement cuisse



8 : Étirement dos assis jambes droites

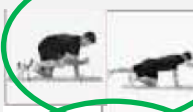
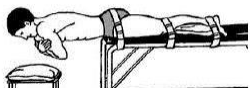
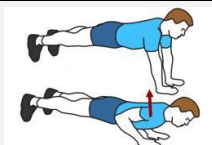
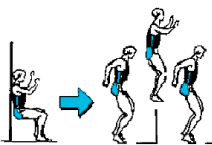


16 : Flexibilité / Étirement quadriceps



11 : Flexibilité / Étirement fessiers



Test équilibre - Stabilité			BON	MOYEN	FAIBLE
Appuis unipodal	Une jambe repliée sur l'autre, mains sur la taille. Quand la position est bonne, fermer les yeux et le chronomètre commence. Le test prend fin dès que le pied bouge (sautillement, perte d'équilibre...). Le haut du corps peut bouger pour compenser.		Sup à 30"	20" à 30"	Inf à 20"
Stabilité Rotative	Evalue stabilité reflexe du tronc dans différents plans au cours d'un mouvement combiné haut-bas. Enchaîner 3 répétitions avec temps de pause marqué en flexion et en extension.		Unilatéral 	Diagonale 	Aucune répétition 
Endurance Chaîne Postérieure	Cheville attaché au banc, jambes tendues, mains croisées aux épaules. Le test s'arrête quand la position n'est plus tenue correctement.		Sup à 3'	1'30 à 3'	Inf à 1'30
Endurance Chaîne Antérieure	Test de shirado : en position crunch (hanches et genoux fléchis à 90°), mollets reposant sur un tabouret, omoplates décollées, bras croisés sur le torse, mains reposant sur les épaules, tenir le plus longtemps possible		Sup à 2'	1' à 2'	Inf à 1'
Endurance Chaîne Latérale	Tenir position gainage latéral sur coude. Le chronomètre s'arrête lorsque l'on ne peut plus tenir alignement pied bassin-épaule-tête. Ratio maintient 50% temps chaîne postérieure.		Sup à 1'30	45" à 1'30	Inf à 45"
Pompes	Maximum de pompes		32		
Chaise + Saut	30" chaise + saut en longueur départ pieds joints		1m60		