

TEST MOBILITE

Description / Mise en oeuvre

Overhead squat test -vidéo overhead

Évaluation de la mobilité chevilles - hanches - épaules, la stabilisation bassin-tronc et la symétrie droite-gauche.

Position de départ - debout, les mains au-dessus de la tête et les bras alignés avec l'oreille. Les yeux doivent être fixés droit devant soi. Les pieds doivent être pointés droit devant, et le pied, la cheville, le genou ainsi que le complexe lombo-pelvien-hanche (LPHC) doivent être dans une position neutre, sans chaussures.

Demander de s'accroupir en profondeur et de revenir à la position de départ. Répétez le mouvement pendant 5 répétitions. Baton ou barre légère

Matériel:

Téléphone video – photo

Caméra

Temps de passage : 2 min par nageur



Critères / Niveau attendu

Plan antérieur: Identifier position pieds, chevilles et genoux. Les pieds doivent rester droits, les genoux alignés avec le pied (deuxième et troisième orteils).

Plan latéral: Complexe lombo-pelvien-hanche (LPHC), l'épaule et le complexe cervical. Le tibia doit rester aligné avec le torse tandis que les bras restent également alignés à l'aplomb des épaules.

Compensations observables:

1. Est-ce que le bas du dos se cambré ?
2. Le torse se penche-t-il excessivement en avant?
3. Les bras tombent-ils en avant?
4. Les talons décollent du sol?

Plan	Partie	Compensation	Muscles sur activés- raides	Muscles faibles
Plan antérieur	Cheville	Rotation	Solaire Gastrocnemius latéral Biceps femoral	Gastronecmius-Ischios - gracile Sartorius-Poplité
	Genou	Mouvement inclinaison	Adducteurs-Biceps fémoral Tenseur du fascia lata-Vaste latéral	Grand fessier - vaste médial
Plan latéral	Complexe lombo-pelvien-hanche (LPHC)	Inclinaison vers l'avant	Solaire - Gastrocnemien Fléchisseurs de hanche - iliaque ,psoas Grand droit - obliques	Tibial antérieur -Grand fessier Erecteur du rachis
		Cambrure - courbure dos	Fléchisseurs de hanche - iliaque, psoas-Erecteurs du rachis, grand dorsal	Ischios -Grand fessier- Plancher pelvien - Transverse- obliques interne
	Haut du corps	Bras en avant	Grand dorsal - Grand dentelé - Pectoraux	Trapeze medial et inferieur Rhomboides Rotateurs (supraspinaux, infraspinaux, dentelle,
		Elevation epaule - instabilité fixation	Trapeze supérieur - sterno cleido mastoideien Elevateur de la scapula	Trapeze moyen et inférieur
		Tête vers l'avant	Solaire - Gastrocnemien Fléchisseurs de hanche (iliaque psoas)-Grand droit - obliques	Fléchisseurs cervicaux profonds

TESTS AGILITE

Test Jonglage des Mains

Évaluation de la coordination bilatérale, la précision des mouvements et la capacité à maintenir une séquence de mouvements répétitifs.

Le participant se tient debout dans une zone dégagée, avec suffisamment d'espace pour jongler confortablement. Le nageur choisit le nombre de balles avec lesquels il souhaite jongler. (2 à 5 balles selon capacité); Il doit jongler aussi longtemps que possible, en veillant à maintenir une séquence fluide et régulière de mouvements.

3 essais par nageur pour trouver une organisation fluide ou choisir un nombre de balles à son niveau.

Matériel:

4 à 5 jeux de balles de jonglage

Chronomètre

Temps de passage: Passage collectif selon le nombre d'évaluateurs/nageurs- Environ 3/5 minutes par nageur

Évaluation:

La performance est évaluée en fonction de la durée pendant laquelle le participant est capable de jongler avec succès avec les balles. La précision, la stabilité et la fluidité des mouvements sont également prises en compte dans l'évaluation de la performance.

Les performances peuvent être enregistrées pour une évaluation quantitative (par exemple, la durée de jonglage) et qualitative (par exemple, la qualité des mouvements, la régularité de la séquence, etc.):

- Nombre de balles
- Durée du jonglage
- Fluidité, hauteur – mouvements du corps- pendant le jonglage
- Vidéo à l'appui si nécessaire



Description / Mise en oeuvre

Test corde à sauter

Préparation au test :

Le nageur réalise un échauffement de 4x 15 / 20 secondes pour régler la corde à sauter ou choisir la taille disponible. Il auto-évalue sa capacité de coordination en simultané ou dissocié.

Il se présente devant les évaluateurs pour réaliser une minute en simultané. Si ce test est réussi ou non, il réalise par la suite un enchaînement de 30 secondes en pieds alternés en validant les mêmes critères de réalisation.



Matériel :

Corde à sauter (10 a 15 selon effectif regroupement)
Chronomètre

Temps de passage : Passage collectif selon le nombre d'évaluateurs/nageurs- 3 minutes environ par nageur

Critères / Niveau attendu

Critères de réalisation :

- ✓ Tenir la corde avec les coudes près du corps
- ✓ Tourner la corde avec les poignets
- ✓ Sauter bas et sur un rythme rapide et régulier
- ✓ Maintenir un minimum d'autograndissement (flexion de genou trop excessif , dos incliné,...)
- ✓ Tolérance 3 fautes de pieds (corde touchée)
- ✓ Regarder devant soi

Premier Niveau : 1 min corde à sauter pieds simultanés

Deuxième Niveau : 30 secondes corde à sauter alternés

Observations : Aisance, rythme, mouvement du corps , tête, pieds

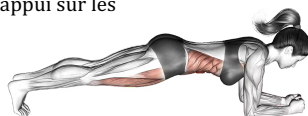
TESTS FORCE

Planche isométrie sur les 4 plans

Évaluer la stabilité du tronc, le contrôle postural et la résistance isométrique sur les 4 plans fondamentaux :Antérieur/postérieur /latéral droit et gauche

Le nageur réalise un temps de fixation de 1 minute par plan. Il a 1 à 2 minutes de récupération entre chaque test. L'évaluateur lui précise les conditions de réalisation et peut l'orienter sur le placement au départ du test avant de démarrer le chronomètre.

1ere situation : Gainage ventral sur les coudes – En appui sur les coudes, maintenir une planche indeformable avec un alignement épaules- bassin-pieds. Les pieds sont légèrement écartés . Le regard est dirigé vers le sol et l'avant.



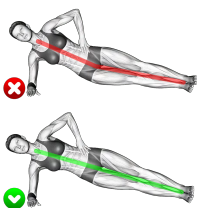
2ème situation : Gainage dorsal sur les coudes

Position sur le dos au sol, en appui sur les talons et les avant-bras (coudes à l'aplomb des épaules). Décoller les fesses de sorte à obtenir un segment « jambes-bassin-tronc » aligné



3ème situation : Gainage latéral sur les coudes droite -gauche

En appui sur un avant-bras et le côté des pieds, Monter le bassin en gardant un alignement de la tête aux pieds,



Critères de réalisation :

- ✓ Tête dans l'axe
- ✓ Maintien du bassin
- ✓ Alignement épaules – bassin-pied
- ✓ Ne pas arrondir ou creuser le dos
- ✓ Ne pas bouger sur les appuis coudes ou pieds
- ✓ Engager le transverse – ventre rentré

Arrêt du test:

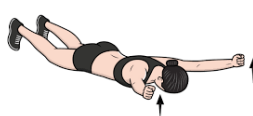
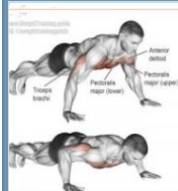
- ✓ Déformation du corps – chute ou montée excessive du bassin
- ✓ Mouvements parasites réguliers pour maintenir la position (oscillations importantes du corps, un coude, un pied qui bouge ,,...)
- ✓ Rotation excessive du corps au regard de l'alignement de départ

	Planche Ventrale /dorsale	Planche latérale
Insuffisant	< 30 secondes	< 20 secondes
Faible	30 – 45 secondes	20 – 30 secondes
Correct	45-60 secondes	30 – 45 secondes
Bon	60-90 secondes	45 – 60 secondes
Très bon	> 90 secondes	> 60 secondes

Temps de passage : Passage collectif selon le nombre d'évaluateurs/nageurs- Environ 6 minutes par nageur



TEST FORCE

Description / Mise en oeuvre	Critères / Niveau attendu					
<p>Y raise endurance isométrie- vidéo exercice</p>  <p>Évaluer l'endurance des muscles stabilisateurs de l'épaule et de l'omoplate (trapèze inférieur, trapèze moyen, muscles posturaux de l'épaule, contrôle scapulaire)</p> <p>Allongé au sol en gardant le front posé, élever les bras au dessus de la tête en forme de Y (environ 120° abduction). Diriger vos pouces vers le ciel pour faciliter la rotation externe. Les jambes sont relâchées tout le long de l'exercice.</p> <p>Temps de passage: Passage collectif selon le nombre d'évaluateurs/nageurs- Environ 2 minutes par nageur</p>	<p>Critères de réalisation:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Lever simultanément les deux bras du sol✓ Amener les bras légèrement au-dessus de l'horizontale✓ Maintenir la position sans élan ou✓ Épaules basses, les épaules ne remontent pas au dessus des oreilles;✓ Respiration régulière <p>Arrêt du test :</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Abaissement des bras vers le sol✓ Flexion dec coudes✓ Cambrure excessive du dos <table><tr><td>< 20 secondes - Insuffisant</td></tr><tr><td>20-35 secondes - Faible</td></tr><tr><td>36-50 secondes -Correct</td></tr><tr><td>51-65 secondes -Bon</td></tr><tr><td>> 65 secondes -Très bon</td></tr></table>	< 20 secondes - Insuffisant	20-35 secondes - Faible	36-50 secondes -Correct	51-65 secondes -Bon	> 65 secondes -Très bon
< 20 secondes - Insuffisant						
20-35 secondes - Faible						
36-50 secondes -Correct						
51-65 secondes -Bon						
> 65 secondes -Très bon						
<p>Pompes – Maximum de répétitions</p>  <p>Évaluer la force-endurance des membres supérieurs et du tronc sur un pattern de poussée (pectoraux, triceps, épaules, abdominaux - lombaires)</p> <p>Mains un peu plus écartées que les épaules et les pieds largeur de hanches. Aligner la nuque, les hanches et les chevilles tout en rétroversant le bassin. Pousser pour revenir bras tendus en position de départ</p> <p>Temps de passage: Passage collectif selon le nombre d'évaluateurs/nageurs- Environ 2 minutes par nageur</p>	<p>Critères de réalisation:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Mains sous les épaules✓ Corps aligné (tête – dos – bassin)✓ Regard vers le sol✓ Repère descente sol (ex pull boy ou autre pour définir la mpeme profondeur) <p>Arrêt du test :</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Dos qui cambre, fesses qui remontent✓ Tête projetée vers l'avant✓ Mouvement de rebond en position basse✓ Réduction significative de la profondeur <table><tr><td>< 4 reps -Insuffisant</td></tr><tr><td>5 – 10 reps- Faible</td></tr><tr><td>10-15 reps- Correct</td></tr><tr><td>15- 20 reps - Bon</td></tr><tr><td>> 20 reps -Très bon</td></tr></table>	< 4 reps -Insuffisant	5 – 10 reps- Faible	10-15 reps- Correct	15- 20 reps - Bon	> 20 reps -Très bon
< 4 reps -Insuffisant						
5 – 10 reps- Faible						
10-15 reps- Correct						
15- 20 reps - Bon						
> 20 reps -Très bon						
<p align="center">LECTURE CROISEE TEST Y RAISE / POMPES - PRECONISATIONS DE TRAVAIL</p> <p>Y-Raise faible + Pompes faibles = Déficit global → renforcement athlétique de base à renforcer</p> <p>Y-Raise faible + Pompes correctes = Risque épaule → priorité stabilité scapulaire</p> <p>Y-Raise correct +Pompes faibles = Force à développer, base saine</p> <p>Y-Raise bon + Pompes bonnes = Nageur équilibré – continuer la formation athletique</p>						

