

# Tests physiques PISTE de Swiss Sailing

---

PROTOCOLE POUR LES TESTS – V1

Joachim Staub, Jérémie Rosset, Marco Versari  
SSU | CSS | CNP-NLZ LAUSANNE | SWISS SAILING



## **Description Générale**

Les tests physiques PISTE de Swiss Sailing sont conçus pour fournir une évaluation globale de l'athlète. À cette fin, les batteries de test sont regroupées selon les domaines suivants :

Étape 1 – Anthropométrie et Mobilité

- Echauffement -

Étape 2 – Coordination

Étape 3 – Force du corps

Étape 4 – Agilité/explosivité

Étape 5 – Endurance

## **Assurance qualité**

Procédure et sécurité

- Seuls les athlètes en bonne santé peuvent participer au test de performance.
- Respecter les instructions du présent manuel.
- Les exercices du test doivent toujours être effectués dans l'ordre indiqué.
- Les entraîneurs instruisent les athlètes avant chaque poste. Il est important de contrôler que les mouvements soient effectués correctement durant le test.

Gestion des athlètes

- Réduire de 50% au moins le volume des entraînements durant les 48 heures précédant le jour de test. (Repos !)
- Récupération entre les postes : ne passer au poste suivant que lorsque tous les athlètes ont fini le précédent.

Fréquence des tests et collecte des données

- Le test PISTE, qui permet d'évaluer les athlètes en vue de l'attribution des SOTC, a lieu une fois par an. Au niveau du club, de l'équipe régionale ou nationale, il est recommandé d'effectuer ces tests au moins deux fois par an, à la fois pour évaluer l'état de forme des athlètes et pour que les candidats connaissent les épreuves auxquelles ils doivent faire face pour la sélection PISTE.
- Une feuille de protocole (aussi électronique) pour enregistrer les résultats des tests doit être utilisée pendant les tests. Outre les résultats des épreuves, la feuille devrait contenir des informations telles que le nom, le prénom, le sexe, la taille, le poids la motivation et l'état de santé. Tout écart par rapport au protocole indiqué doit être signalé sous « Remarques » sur la feuille de protocole.

## Étape 1 – Anthropométrie et Mobilité – 40 points max.

### Anthropométrie

- Mesure de la taille (cm). Debout, talons contre le mur.
- Poids (kg)
- Indice de masse corporelle, BMI (4/40 points max.)

### Tests de mobilité

#### Squat Mobility test (12/40 points max.)

Ordre : L'athlète se tient debout, les pieds parallèles largeur d'épaules, la réussite d'un niveau permet le passage au niveau suivant.

Exécution : Au signal, l'athlète s'accroupira (contact ischios-mollets) et se relèvera en conservant la position initiale des bras et en conservant la même position des pieds.

L'athlète réalisera la séquence dans l'ordre suivant :

- 1) bras tendus vers l'avant
- 2) Mains sur les épaules
- 3) Mains sur les coudes derrière la tête

Instruction : Position de départ, pieds parallèles largeur d'épaules.

Objectif du test : s'accroupir et se relever en conservant les pieds dans la position initiale et un contact permanent de toute la semelle avec le sol. Réaliser l'exercice avec les chaussures.

Mesure : Echec, Réussite niveau 1, Réussite niveau 2, Réussite niveau 3.

Sources d'erreurs : Les talons décollent du sol. La position des bras change pendant l'exécution du mouvement des jambes. L'athlète chute.

Besoin en temps : 1' par athlète

Besoin en matériel : Sol plat

Besoin en personnel : 1 par athlète

#### Shoulder mobility test (FMS) (gauche et droite – une fois par épaule, 12/40 points max. par épaule)

Ordre : L'athlète se tient debout, les pieds parallèles largeur d'épaules.

Exécution : Au signal, l'athlète tente de mettre en contact ses mains en passant le coude gauche/droit par-dessus et le coude droit/gauche par-dessous la ligne des épaules.

Instruction : Réaliser un mouvement contrôlé et sans à-coups.

Mesure : écart en cm jusqu'au contact des deux mains – une fois par épaule.

Besoin en temps : 1' par athlète

Besoin en matériel : Sol plat

Besoin en personnel : 1 par athlète

## Echauffement

Principe : Augmentation progressive de l'intensité pendant 15 à 18 minutes. A la fin, phase de remise au calme de 2 à 5 min (p. ex. stretching, trot léger).

### Étape 2 – Coordination – 40 points max.

#### Lancer-attraper 1 (4/40 points max.)

Ordre : L'athlète se tient debout, les pieds parallèles, largeur d'épaules.

Exécution : Au signal, l'athlète lance le ballon de volley avec les deux mains (passe par-dessus la tête) et le rattrape avec les deux mains dans le dos. Le mouvement est répété 3 fois.

Instruction : Ne pas bouger les pieds. Le mouvement est réalisé 3 x de suite (1-5 secondes pause).

Mesure : 1 ou 0 réussite sur 3 tentatives, 2 réussites sur 3 tentatives, 3 réussites sur 3 tentatives.

Sources d'erreurs : Les pieds se déplacent. L'athlète lance avec une main.

Besoin en temps : 1' par athlète

Besoin en matériel : 1 ballon de volley par athlète

Besoin en personnel : 1 par athlète

#### Lancer-attraper 2 (4/40 points max.)

Ordre : L'athlète se tient debout face à un mur (min 3 x 3m) une balle de tennis dans sa main de préférence.

Exécution : Au signal, l'athlète lance (librement) la balle de tennis contre le mur en tenant les épaules face au mur, il fait un tour sur soi dans le sens qu'il préfère et attrape la balle, les épaules orientées vers le mur. Le mouvement est répété 3 fois.

Instruction : Lancer avant de tourner. La balle ne touche jamais le sol. Le mouvement est réalisé 3 x de suite (1-5 secondes pause).

Mesure : 1 ou 0 réussite sur 3 tentatives, 2 réussites sur 3 tentatives, 3 réussites sur 3 tentatives.

Sources d'erreurs : L'athlète tourne sur lui-même avant de lancer. La balle touche le sol.

Besoin en temps : 1' par athlète

Besoin en matériel : 1 balle de tennis par athlète

Besoin en personnel : 1 par athlète

### Lancer-attraper 3 (4/40 points max.)

Ordre : L'athlète se tient debout, pieds parallèles, face à un tapis de sol (distance à choix) un ballon de volley entre les mains.

Exécution : Au signal, il lance en l'air son ballon de volley, fait une roulade avant sur le tapis et attrape le ballon avant qu'il ne touche le sol. Le mouvement est répété 3 fois.

Instruction : Le ballon ne touche pas le sol. Le mouvement est réalisé 3 x de suite (1-5 secondes pause).

Mesure : 1 ou 0 réussite sur 3 tentatives, 2 réussites sur 3 tentatives, 3 réussites sur 3 tentatives.

Sources d'erreurs : Le ballon touche le sol avant que l'athlète de le rattrape.

Besoin en temps : 2' par athlète

Besoin en matériel : 1 ballon de volley 1 tapis de sol (gymnastique)

Besoin en personnel : 1 par athlète

### Traversée dribbles (4/40 points max.)

Ordre : L'athlète se tient debout, face au banc retourné, un ballon de basket dans chaque main.

Exécution : Au signal, l'athlète se met à dribbler. Il réalise 3 dribbles au sol et monte sur le banc, le traverse, puis en redescend et réalise 3 dribbles au sol. Le dribble ne s'arrête jamais.

Instruction : Max 30'' par essai. Le dribble ne cesse jamais (alterné ou simultané à choix).

Mesure : 1 ou 0 réussite sur 3 tentatives, 2 réussites sur 3 tentatives, 3 réussites sur 3 tentatives

Sources d'erreurs : Le dribble est interrompu. L'athlète descend du banc avant la fin.

Besoin en temps : 3' par athlète

Besoin en matériel : 2 ballons de basket, 1 banc suédois retourné (4m) par athlète

Besoin en personnel : 1 par athlète

### Jonglage (4/40 points max.)

Ordre : L'athlète se tient debout, les pieds au centre d'un carré de 60x60 cm (ou un cerceau diam = 80cm), 3 balles de tennis dans les mains.

Exécution : Au signal, l'athlète se met à jongler pendant 20 secondes.

Instruction : 3 essais.

Mesure : temps, jusqu'à un maximum de 15 secondes.

Sources d'erreurs : Une balle tombe. Le jonglage est interrompu. Le ou les pieds sort du carré de référence.

Besoin en temps : 2' par athlète

Besoin en matériel : 3 balles de tennis par athlète

Besoin en personnel : 1 par athlète

### Corde à Sauter 1 (4/40 points max.)

Ordre : L'athlète se tient debout, une corde à sauter prête à l'emploi dans les mains.

Exécution : Au signal et pendant 20 secondes, l'athlète réalise le plus de sauts à pieds joints possibles.

Instruction : Reprendre en cas de raté.

Mesure : nombre de sauts en 20 secondes.

Sources d'erreurs : Les pieds n'atterrissent et ne décollent pas en même temps.

Besoin en temps : 1' par athlète

Besoin en matériel : 1 corde à sauter par athlète

Besoin en personnel : 1 par athlète

### Corde à Sauter 2 (4/40 points max.)

Ordre : L'athlète se tient debout, une corde à sauter prête à l'emploi dans les mains.

Exécution : Au signal et pendant 20 secondes, l'athlète réalise le plus de sauts à pieds alternés.

Instruction : Reprendre en cas de raté.

Mesure : nombre de sauts en 20 secondes.

Sources d'erreurs : Les pieds atterrissent et décollent en même temps.

Besoin en temps : 1' par athlète

Besoin en matériel : 1 corde à sauter par athlète

Besoin en personnel : 1 par athlète

### Corde à Sauter 3 (4/40 points max.)

Ordre : L'athlète se tient debout, une corde à sauter prête à l'emploi dans les mains.

Exécution : Au signal et pendant 20 secondes, l'athlète réalise le plus de double-sauts possible.

Instruction : Reprendre en cas de raté.

Mesure : nombre de double-sauts en 20 secondes.

Sources d'erreurs : L'athlète marche sur la corde avant qu'elle ait terminé le second tour.

Besoin en temps : 1' par athlète

Besoin en matériel : 1 corde à sauter par athlète

Besoin en personnel : 1 par athlète

### Corde à Sauter 4 (gauche et droite – une fois par jambe, 4/40 points max. par jambe)

Ordre : L'athlète se tient debout, une corde à sauter prête à l'emploi dans les mains, en appui sur la jambe gauche/droite, jambe droite/gauche en l'air.

Exécution : Au signal et pendant 20 secondes, l'athlète réalise le plus sauts possibles sur la jambe gauche/droite.

Instruction : Reprendre en cas de raté.

Mesure : nombre de sauts en 20 secondes.

Sources d'erreurs : Le pied droit/gauche touche le sol.

Besoin en temps : 1' par athlète

Besoin en materiel : 1 corde à sauter par athlète

Besoin en personne : 1 par athlète

### Étape 3 – Force du corps – 40 points max.

#### Lâcher-suspendu (10/40 points max.)

Ordre : Suspendu à une barre métallique rigide. Les pieds ne touchent pas le sol.

Exécution : Au signal, lâcher une main, se toucher le bassin du même côté puis s'agripper à nouveau. Répéter la même chose avec l'autre main.

Instruction : La mains qui lâche la barre doit toucher la hanche du même côté avant de remonter.

Mesure : 1 contact main-bassin + reprise = 1 → main gauche + main droite = 2, compter jusqu'à un maximum de 30 lâchers par main (60 au total).

Sources d'erreurs : L'athlète se lâche et touche le sol. L'athlète ne touche pas son bassin avec la main.

Besoin en temps : 2' par athlète

Besoin en materiel : 1 barre fixe

Besoin en personnel : 1 par athlète

#### Force abdominale (10/40 points max.)

Ordre : Suspendu aux anneaux, jambes tendues, les pieds plus en contact avec le sol.

Exécution : Le mouvement est réalisé sans élan et de manière contrôlé. La réussite d'un niveau permet une tentative au niveau suivant.

Instruction : Au signal, l'athlète réalise le plus grand nombre possible de montées du ventre et redescend à chaque fois jusqu'en bas (contact talons).

Mesure : Compter jusqu'à un maximum de 10 montées du ventre consécutives réussies.

Sources d'erreurs : Prise d'élan (les pieds partent vers l'arrière avant de partir en haut et vers l'avant). Le bassin d'est pas entre les mains à la fin de la montée. Les pieds ne sont pas entre les mains à la fin de la montée.

Besoin en temps : 1' par athlète

Besoin en matériel : 1 paire d'anneaux / anneaux balançants, 1 tapis de sol à placer dessous, 1 gros tapis placer derrière les talons.

Besoin en personnel : 1 par athlète

#### Squat à une jambe (gauche et droite – une fois par jambe, 10/40 points max. par jambe)

Ordre : L'athlète se tient debout en appui sur la jambe gauche/droite (pied droit/gauche en l'air devant le pied gauche/droit).

Exécution : Au signal, l'athlète s'accroupit sur une jambe jusqu'à ce que les fesses touchent le témoin 90° puis se relève. S'il réussit, l'athlète, après quelques secondes, s'accroupit jusqu'en bas (contact ischios-mollets) et se relève.

Instruction : Le pied libre ne touche pas le sol. Le pied libre se situe toujours à côté et devant le pied d'appui (jamais derrière).

Mesure : L'athlète n'atteint pas la hauteur de son genou avec les fesses, L'athlète atteint la hauteur de son genou avec les fesses, L'athlète fléchit totalement sa jambe (contact ischios mollets). Max 3 essais possibles.

Sources d'erreurs : Le talon du pied d'appui décolle du sol. La jambe libre touche le sol. La jambe libre passe derrière la jambe d'appui (référence=malléole).

Besoin en temps : 1' par athlète

Besoin en matériels : Un sol plat

Besoin en personnel : 1 par athlète

#### Étape 4 – Agilité/explosivité – 40 points max.

##### 8 au tour des barres parallèles (10/40 points max.)

Ordre : L'athlète se maintient en appui sur les deux bras sur une seule des deux barres parallèles.

Exécution : Au signal, comme il le veut, peut, l'athlète passe entre les 2 barres, par-dessous la 2ème, remonte par-dessus puis descend à nouveau entre les deux barres pour finalement se remettre en position de départ. Un second essai est possible en cas de pied posé au sol.

Instruction : Le chronomètre démarre au signal et s'arrête lorsque l'athlète est à nouveau en position initiale.

Mesure : durée d'exécution (40 s max.).

Sources d'erreurs : L'athlète ne respecte par le trajet décrit. L'athlète pose un pied au sol.

Besoin en temps : 3' par athlète

Besoin en matériel : 1 paire de barres parallèles (écartement = min 45 cm – max 65 cm / hauteur 1,55m), 2 tapis de sol.



Besoin en personnel : 1 par athlète

### Power Test (10/40 points max.)

Ordre : L'athlète se tient, dos au parcours, les talons sur la ligne de départ.

Exécution : Au signal, l'athlète réalise une roulade arrière, slalome sous le banc, "passe sous la bôme" (côté gauche avant), slalome, "passe sous la bôme" (côté droit en avant), slalome par-dessus le banc et fait une roulade en avant. Le chrono s'arrête lorsque l'athlète se tient debout et est stable. Voir image graphique.

Instruction : Max 2 passages.

Mesure : durée d'exécution (40 s max.).

Sources d'erreurs : L'athlète touche la barre la référence dans le "passage sous bôme", L'athlète fait tomber un cône du banc.

Besoin en temps : 1' par athlète

Besoin en matériel : Voir graphique

Besoin en personnel : 1 par athlète

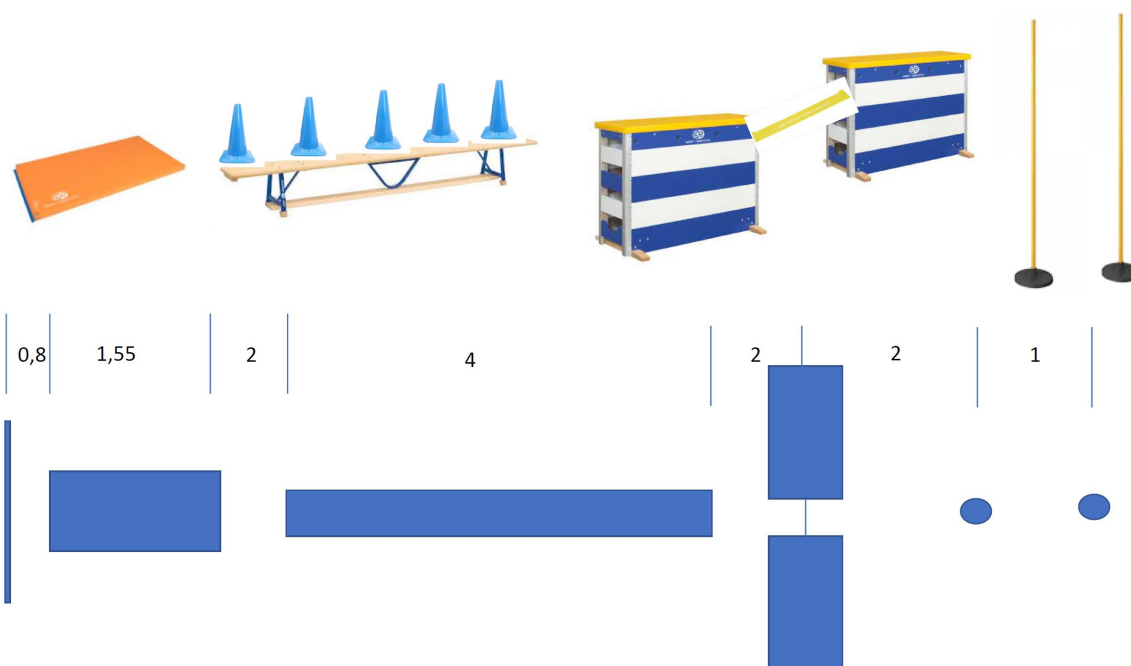


Image 1: Schéma du parcours "Power Test PISTE" et distances en mètres entre les équipements sportifs.

### Double saut unipodal (gauche et droite – une fois par jambe, 10/40 points max. par jambe)

Ordre : L'athlète se tient debout, sur la jambe gauche/droite, pointe de pied collé à la ligne et pied droit/gauche en l'air.

Exécution : Au signal, il exécute 2 sauts en longueur consécutifs sur la jambe gauche/droite.

Instruction : Sauter le plus loin possible. Stabiliser l'appui final (1 seule empreinte dans la neige).

Mesure : Distance (m).

Sources d'erreurs : Le pied droit/gauche touche le sol durant l'exécution du mouvement. Le deuxième bond n'est pas enchaîné de manière fluide. L'appui final est instable (« plus qu'une empreinte dans la neige »).

Besoin en temps : 1' par athlète

Besoin en matériel : mètre pour mesurer

Besoin en personnel : 1 par athlète

### **Étape 5 – Endurance – 40 points max.**

**Magic Mile (40/40 points max.)**

Ordre : Sur une piste de 400m ou 300m, réaliser 1600m le plus rapidement possible.

Exécution : Au départ, réaliser 1600m le plus rapidement possible.

Instruction : Aller le plus vite possible.

Mesure : Temps (min ; sec), temps maximum 10 min.

Sources d'erreurs : Ne termine pas 1600

Besoin en temps : 10-20 minutes

Besoin en matériel : Piste athlétisme 300 ou 400m

Besoin en personnel : 1 pour 10 athlètes