



EVALUATION DE LA VITESSE D'UN ATHLETE

UE 1-5 Enjeux évaluation réadaptation réhabilitation



université
PARIS-SACLAY

FACULTÉ
DES SCIENCES
DU SPORT

Introduction

La vitesse est une qualité physique qui s'évalue sur des tests de très courtes durées réalisés à intensité maximale. Lors de ce TP vous apprendrez à évaluer la vitesse des membres inférieurs mais également des membres supérieurs.

La réalisation de ces tests implique un effort à intensité maximale. Un échauffement complet est alors de rigueur afin de prévenir les blessures. Lorsque vous êtes examinateur veillez à rester être particulièrement attentifs aux consignes afin de réaliser des mesures précises.

Ce TD vous permet de découvrir de nombreux tests évaluant la vitesse. Sur le terrain, l'évaluation de la vitesse d'un athlète ne doit pas comporter autant de tests réalisés dans la même séance. La multitude de tests présentés vous permet de réaliser un choix pertinent pour l'évaluation d'une composante de la vitesse spécifique et adaptée à votre athlète.

Toute la documentation concernant le déroulement et les consignes des tests se trouve sur la plateforme E-campus.

Au cours de ce TP vous allez découvrir et expérimenter plusieurs tests :

- Reaction Tap Test
- Fit light reaction test
- Test d'agilité de l'Illinois
- Vitesse 10m cellules
- Pro Agility test
- Accélération et vitesse lancée
- Course navette de 10*5m

Ces tests sont réalisés à intensité maximale dans un laps de temps très court.

Si vous êtes blessé avant la séance, prévenez l'intervenant.

Si vous vous sentez fatigué pendant la séance après la réalisation de plusieurs tests, prévenez l'intervenant et prenez un temps de récupération assez long.



Surveillez votre état de fatigue afin de prévenir les blessures.



Reaction tap test (RTT)

Consignes

Une main est posée sur la table immobile et le test est réalisé avec l'autre main. Réaliser 25 aller-retours de chaque côté de la main immobile avec l'autre main.

Données

Essai	Temps
1	
2	
Temps moyen du groupe	

Fit light reaction test

Consignes

Programmer 5 occurrences avec les Fit Light. Les éteindre le plus rapidement possible.

Données

Essai	Temps
Statique n°1	
Statique n°2	
Dynamique n°1	
Dynamique n°2	
Temps moyen du groupe Statique	
Temps moyen du groupe Dynamique	

Test d'agilité de l'Illinois

Consignes

Réaliser le parcours de ce test le plus rapidement possible et sans erreur.

Données

Essai	Temps
1	
2	
Temps moyen du groupe	

Résultat	Hommes	Femmes
Excellent	< 15.2	< 17.0
Bon	16.1 – 15.2	17.9 – 17.0
Moyen	18.1 – 16.2	21.7 – 18.0
Médiocre	18.3 – 18.2	23.0 – 21.8
Insuffisant	> 18.3	> 23.0

Vitesse sur 10m cellules

Consignes

Réaliser un 10m départ arrêté

Données

Essai	Temps
1	
2	
Temps moyen du groupe	

PRO AGILITY TEST

Consignes

Evaluation de la vivacité avec un changement de direction.

Données

Essai	Temps
1	
2	
Temps moyen du groupe	



PRO AGILITY TEST

Vitesse

ÉVALUER LA VIVACITÉ DU SPORTIF

Capacité anaérobie alactique

SPORTS CONCERNÉS

5 minutes

Aussi appelé le 20 Yards Shuttle, ce test étonn en Football US s'est largement répandu à tous les sports collectifs. Toutefois, son départ sur 3 appuis et l'utilisation de la course comme mode de déplacement en font un test particulièrement pertinent pour le Football américain et pour le Rugby.

OBJECTIFS DU TEST

- Évaluer la vivacité du sportif, soit sa capacité à accélérer, puis freiner avant d'opérer une contre-accelération pour changer de direction
- Évaluer la capacité d'accélération du sportif
- Évaluer la vitesse du sportif
- Évaluer la capacité anaérobie élastique du sportif

MATÉRIEL

- 3 cônes
- 1 mètre
- 1 sol plat



- Facile à mettre en œuvre
- Ludique
- Convient aux jeunes et aux adultes



- Désavantage les lourds
- Nécessite d'être toujours effectué sur le même revêtement (terrain gras, sec, stabilisé...) et avec des chaussures de même type (transports ou non)

DÉROULEMENT DU TEST

Disposer 3 cônes à 4,6 mètres les uns des autres, ou utiliser les lignes d'un terrain en respectant cette distance.

- Une fois échauffé, le sportif se place sur la ligne du cône central, 3 appuis au sol : 2 pieds + 1 main.
- Au signal, il court toucher avec le pied la ligne du second cône situé sur sa gauche (il parcourt alors 4,6 mètres), puis repart dans le sens opposé pour toucher la ligne du 3^{ème} cône à l'extrême droite (il parcourt alors 9,2 mètres) avant de revenir au point de départ.

Le participant doit systématiquement toucher la ligne du pied avant de repartir dans l'autre direction. Deux essais sont réalisés et le meilleur temps retenu, à 0,01 secondes près.

CLASSEMENT PERCENTILE D'ATHLÈTES JUNIORS DE HAUT NIVEAU PAR SPORT ET PAR SEXE

(LE RANG PERCENTILE D'UN INDIVIDU EST LE POURCENTAGE DE PERSONNES AYANT UN MOINS BON RÉSULTAT DANS LA MÊME ÉPREUVE)

RANG	BASKETBALL		BASEBALL/SOFTBALL		VOLLEYBALL	FOOTBALL US
	HOMMES	FEMMES	HOMMES	FEMMES	FEMMES	HOMMES
90	4,22 s	4,65 s	4,25 s	4,86 s	4,75 s	4,21 s
80	4,29 s	4,82 s	4,36 s	4,96 s	4,84 s	4,31 s
70	4,35 s	4,86 s	4,41 s	5,03 s	4,91 s	4,38 s
60	4,39 s	4,94 s	4,46 s	5,10 s	4,96 s	4,44 s
50	4,41 s	5,06 s	4,50 s	5,17 s	5,01 s	4,52 s
40	4,44 s	5,10 s	4,55 s	5,24 s	5,08 s	4,59 s
30	4,48 s	5,14 s	4,61 s	5,33 s	5,17 s	4,66 s
20	4,51 s	5,23 s	4,69 s	5,40 s	5,23 s	4,76 s
10	4,61 s	5,36 s	4,76 s	5,55 s	5,32 s	4,89 s
MOYENNE	4,41 s	5,02 s	4,53 s	5,19 s	5,03 s	4,54 s

D'après Hoffmann, 2006



Accélération et vitesse lancée

Consignes

Réaliser un sprint avec prise de performance à 15 et 30m.

Données

Prise Temps	Temps
15m	
30m	
Temps sur le 2 ^e 15m et calcul de la vitesse lancée	

Course navette 10*5m

Consignes

Réaliser 5 aller-retours entre deux plots espacés de 5m le plus rapidement possible.

Données

Essais	Temps
N°1	
N°2	
Temps moyen du groupe	

Résultats	Temps
Excellent	< 14
Très bon	14 à 14.47
Bon	14.48 à 15.18
Moyen	15.19 à 15.99
Médiocre	16 à 16.99
Insuffisant	17 à 18.99
Très insuffisant	> 19