

Consignes pour le déroulement du test de force initiale

Parmi les 16 exercices de notre projet technique, les élèves accomplissent un test de force sur 4 exercices, un par groupe musculaire, les valeurs de force correspondant aux 3 autres exercices de chaque groupe musculaire étant extrapolées.

1 - L'élève réalise une série de 20 répétitions.

S'il ne parvient pas à réaliser les 20 répétitions demandées, on note la charge et le nombre de répétitions accomplies.

S'il y parvient, il doit accomplir une seconde série de 20 répétitions à une charge 50% plus lourde. On note

2 - Avec la charge et le nombre de répétitions effectuées, on cherche dans la table de conversion [nombre de répétitions / % de la force maximale volontaire] la force maximale correspondante à ce test, ainsi que la charge de travail correspondant à l'objectif choisi.

3 - Pour rédiger le programme de travail de l'élève, on se réfèrera au tableau d'extrapolation des valeurs de force pour les 12 exercices non testés, page suivante, en choisissant l'intensité du travail en fonction du mobile choisi.

Charges suggérées pour le déroulement des tests

	Filles		Garçons	
	1ère série	2ème série	1ère série	2ème série
Tirage nuque à la poulie haute	25 kg	35 kg	40 kg	60 kg
Développé assis à la presse à bras	30 kg	45 kg	40 kg	60 kg
Extension de genou avec charges guidées	20 kg	30 kg	30 kg	45 kg
Relevé de jambes à la chaise romaine	Le plus grand nombre de répétitions possible en une seule série			

Tableau d'extrapolation des valeurs de force

	Groupe Traction	Valeur obtenue	Groupe Répulsion	Valeur obtenue
Exercice testé	Tirage nuque à la poulie haute	Charge "A"	Développé assis	Charge "B"
Charges extrapolées	Rameur à la poulie basse	60 % de "A"	Triceps à la poulie haute	30 % de "B"
	Biceps à la poulie basse	40 % de "A"	Pull Over	20 % de "B"
	Tractions serrées à la poulie haute	100 % de "A"	pompes ou Dips	n = 100 % de "B"

	Groupe Jambes	Valeur obtenue	Groupe Abdominaux	Valeur obtenue
Exercice testé	Extension de genou	Charge "C"	Relevé de buste à la chaise romaine	nombre "D"
Charges extrapolées	Presse verticale	230 % de "C"	Relevé de buste sur plan incliné	140 % de "D"
	Demi-squat	n = 100 % de "C"	Relevé de jambes sur plan incliné	50 % de "D"
	Chaise statique	t en s = 100 % de "C"	Relevé de buste talons sur step	n = 100 % de "D"