

# EN 30 MINUTES TESTEZ VOTRE FORCE

L'été, les vacances, le moment idéal de faire des petits tests de forme afin de voir quelles sont vos qualités mais également... vos faiblesses. Voici 6 tests ludiques pour faire le point

**SAMUEL BERNARD,**  
**COACH**  
Athlétisme

ILLUSTRATIONS PHILIPPE MOUCHE

## MOTS-CLÉS

- FARTLEK
- FRACTIONNÉ
- VMA
- PPG

Voir « Repères », p. 58

**L**e test global que nous allons vous proposer est composé d'une série de six petits tests « physiques », basés sur cinq grandes qualités : endurance, force, coordination, vitesse, souplesse. Que vous soyez sédentaire, sportif, homme ou femme, ce test va permettre de mesurer votre état de forme ! La mise en œuvre est simple et rapide : un chronomètre, un décimètre et une zone dégagée permettant de courir et de sauter. La durée du test complet est de 30 à 40 mn environ.



### 2. FORCE VITESSE

Réaliser le plus grand saut possible en longueur sans élan. Départ pieds joints, genoux fléchis, arrivée équilibrée (debout).

Distance en cm	Moins de 50	De 51 à 100	De 101 à 150	De 151 à 200	Plus de 200
Points	1	2	3	4	5

**Conseils.** Si vous n'avez pas réussi à faire plus d'un mètre (2 points maxi) c'est que vous manquez d'explosivité donc de force au niveau des membres inférieurs. Plusieurs solutions : un travail de musculation ou de renforcement musculaire basé sur les jambes ou bien des séances comme les montées de marches, travail en côtes... Il se peut que vous ne vous serviez pas assez de vos bras afin d'alléger le poids de votre corps. Vous devez avoir le même défaut lorsque vous courez ! Essayez de vous concentrer sur le mouvement de balancier des bras lors de vos sorties de course à pied et pensez à tonifier votre ceinture scapulaire.



20 m en aller-retour en 3 mn

### 1. ENDURANCE

Vous allez devoir réaliser le plus de 20 m possible, sous forme d'aller-retour pendant 3 minutes.

**Consignes.** À chaque changement de sens, au moins un pied doit passer la ligne au sol. Il est également nécessaire de courir sur une même ligne, c'est-à-dire qu'il est interdit de tourner en ligne courbe.

Nombre A/R	Moins de 5	Entre 6 et 10	Entre 11 et 15	Entre 15 et 20	Plus de 20
Points	1	2	3	4	5

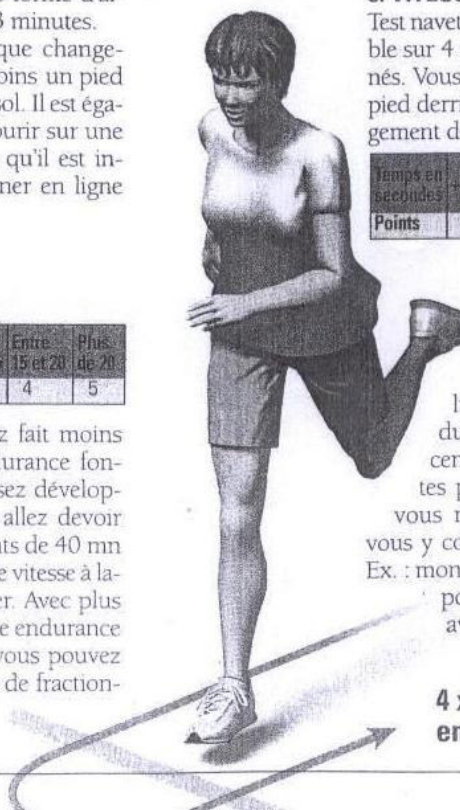
**Conseils.** Si vous avez fait moins de 3 points, votre endurance fondamentale n'est pas assez développée. Auquel cas, vous allez devoir faire plus de footings lents de 40 mn à 1 heure en courant à une vitesse à laquelle vous pouvez discuter. Avec plus de 3 points, vous possédez une endurance de base correcte, voire solide, et vous pouvez commencer à intégrer des séances de fractionné court (ex. 30 s vite-30 s lent) dans vos entraînements.

### 3. VITESSE COORDINATION

Test navette, courez le plus vite possible sur 4 x 10 m aller-retour enchaînés. Vous devez passer au moins un pied derrière la ligne à chaque changement de direction.

Temps en secondes	+ 25 s	De 21 à 25 s	De 18 à 20 s	De 11 à 15 s	Moins de 10 s
Points	1	2	3	4	5

**Conseils.** La vitesse gestuelle ou d'exécution est une capacité physique difficile à améliorer si cela n'a pas été fait durant l'enfance ou l'adolescence. Vous ne deviendrez certes pas un pur sprinteur mais vous réussirez à l'augmenter si vous y consacrez quelques séances. Ex. : montées de marches le plus vite possible, travail de fréquence avec lattes, sprints courts...



4 x 10 m en aller-retour