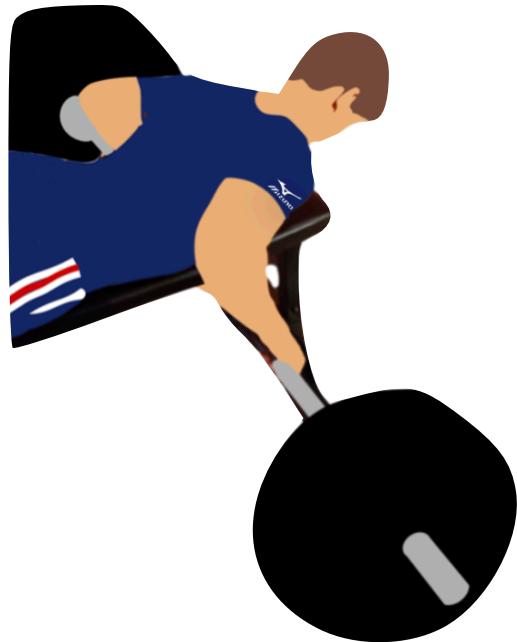




Ces tests ont un intérêt prioritairement pédagogique, ils s'adressent aux U19 & U23 qui maîtrisent la forme d'exécution en parfaite sécurité de positionnement. Il est impératif que l'athlète soit assisté par l'entraîneur sur le plan technique comme sur le plan de la sécurité. (Il appartient à cet entraîneur de juger la pertinence de la charge préconisée et de la réduire si besoin)

**Objectif :** Réaliser un test de 7' à une cadence minimum de 30 répétitions par minute avec une charge définie selon la catégorie. Les mouvements respectent les amplitudes définies ci-après.



## TIRADE ROWING

Modalités d'exécution :

Sur une planche rigide, d'une épaisseur de 8 cm et d'une largeur de 30 cm en position horizontale. La hauteur de la planche est adaptée à la longueur des bras du rameur (bras allongés et barre accessible).

**Critères de réalisation :**

- les mouvements sont enchainés à une cadence minimum de 30 répétitions par minute,
- la poitrine reste en contact avec la planche,
- la barre touche le dessous de la planche et le sol à chaque répétition. Une répétition où la barre ne touche qu'un côté de la planche donne lieu à un avertissement.

Le test est stoppé après 3 avertissements si l'un des critères de réalisation n'est pas respecté.

## SQUAT

Modalités d'exécution :

L'haltère sur les épaules. La flexion des jambes se calcule en prenant la distance du sol jusqu'au-dessous de la rotule, en retirant 10cm. Cette hauteur doit être matérialisée par une corde tendue entre deux supports, ou un repère à la bonne hauteur. Pour valider le test, le rameur doit avant de remonter la charge, toucher le repère avec les fesses et garder le dos gainé.



**Attention !** L'assistance de deux personnes, extrêmement vigilantes, placées de chaque côté de la barre est indispensable pour éviter les accidents.

**Critères de réalisation :**

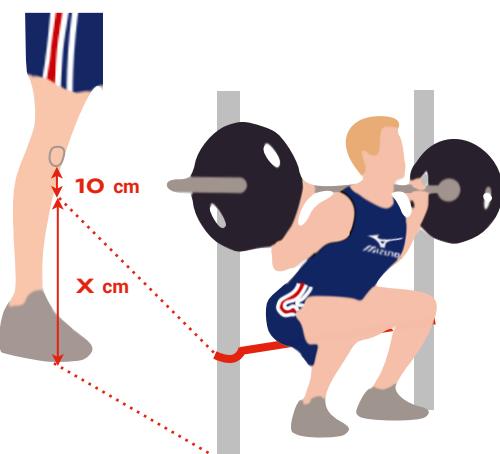
- les mouvements sont enchainés à une cadence minimum de 30 répétitions par minute,
- le repère définissant l'amplitude du mouvement est touché.

Le test est stoppé après 3 avertissements si l'un des critères de réalisation n'est pas respecté.

Dès que le dos n'est plus fixé, ou qu'une fatigue lombaire apparaît, il faut arrêter le test.

**Positionnement du repère de fin de flexion :**

Du sol, au dessous de la rotule, moins 10cm (les cuisses sont à l'horizontale).



Charge initiale préconisée par catégorie sur les 2 mouvements :

	Hommes	Femmes
U19	40 kg	30 kg
U23	45 kg	35 kg

Lorsque le test est réussi, il convient d'augmenter la charge l'année suivante de 2 kg pour les femmes et de 2,5 kg pour les hommes.

