

TEST ERGOMÈTRE 2K – décembre 2023

Évaluation fédérale, chemin de sélection U17-U19-U23

Épreuve centrale de notre évaluation fédérale, le test ergo sur 2000 m du mois de décembre constitue un repère fiable de la capacité physique et de la progression de nos rameurs. Pour certains d'entre eux, l'exigence de ce test peut parfois paraître insurmontable. Dans ce cadre, il est important de mettre les athlètes en situation de confiance par rapport à leurs capacités, et donc de leur fixer un objectif réaliste.

Date : 2 ou 3 décembre 2023

Matériel : ergomètre Concept2

Drag Factor

Le choix du facteur de résistance est laissé à l'appréciation de l'entraîneur et pourra être individualisé en fonction des capacités de chaque athlète.

- Drag-110 semble être un réglage adapté pour des rameuses visant un chrono proche de 7:20,
- Drag-130 semble être un réglage standard adapté pour des rameurs visant un chrono proche de 6:15.



Préparation et gestion du test

La qualité et la quantité de l'entraînement sont bien évidemment déterminante pour établir une performance lors du test. En plus de mettre l'accent sur le développement des qualités physiques dans un environnement stable, réaliser régulièrement des séances d'entraînement sur ergomètre peut permettre aux rameurs de mieux appréhender la spécificité de l'effort à fournir sur la machine (séances B2 ou B6 du programme). La réalisation régulière de séances de musculation

type C2 développe également les qualités déterminantes dans la réussite du test ergomètre 2k.

La semaine qui précède le test comporte des séances conçues pour amener progressivement l'athlète à produire la meilleure performance le jour du test. La séance d'intensité B4, réalisée sous la forme d'une 2000 m à allure progressive est une séance d'intensité sous maximale axée sur la relation entre la cadence et la vitesse. Elle peut être réalisée de la façon suivante :

- 1000 m cadence 24
à l'allure moyenne du test moins 6 à 8 secondes,
- 500 m cadence 28
à l'allure moyenne du test moins 3 à 4 secondes,
- 500 m cadence 32
à l'allure moyenne du test moins 0 à 1 seconde.

Pour un rameur ayant pour objectif 6:20, cela donnerait :

- 1000 m cad 24 entre 1:43 et 1:41/500 m
- 500 m cad 28 entre 1:39 et 1:37/500 m
- 500 m cad 32 à 1:35 ou 1 :34/500 m

Le chrono final devrait être d'environ 10 à 15 secondes moins rapide que l'objectif visé sur 2000 m.



La séance d'intensité B5, sous la forme 2 x 500 m peut également être utilisée pour conforter l'athlète dans l'allure qu'il devra maintenir lors du test. Si la sollicitation du métabolisme anaérobie lactique est indispensable à la construction globale de la performance à moyen terme, un des 500 m peut être abordé de façon à s'approcher de l'allure du 2000 m, soit en réalisant le premier 500 m de course avec un départ puis la prise de train, soit en réalisant le dernier 500 m pour gérer la transition entre l'allure moyenne soutenue pendant la course et l'enlèvement.

La sollicitation maximale du métabolisme demeure indispensable mais les aspects maîtrise technique et gestion de la course peuvent être intéressants avec les plus jeunes.

Pour cette séance, certains entraîneurs font le choix de faire réaliser le premier 1000 m du test. L'athlète abordera son test conscient de sa capacité à réaliser la première partie dans la bonne allure.

La veille du test, la séance d'intensité B5 - 1 x 500 m peut être réalisée dans la même optique. À l'inverse de la séance précédente, certains entraîneurs préféreront solliciter au maximum la filière anaérobie lactique – en cherchant un 500 m record – pour conserver l'impact physiologique de ces rares séances qui sont pourtant essentielles dans notre programmation.

La dynamique globale de la semaine de préparation est donc, grâce à l'utilisation des différentes séances du programme, d'amener l'athlète avec un maximum de fraîcheur physique et de confiance en ses capacités le jour J.

Attention !

Le jour du test, un départ trop rapide ou trop prolongé peut facilement mettre l'athlète en difficulté quand il faudra soutenir l'effort dans le troisième 500 m. La régularité est le meilleur ami de la performance sur un 2000 m à l'ergomètre et les variations de vitesse ou de cadence sont très (trop) coûteuses en énergie.

Dans ce cadre, le coaching peut s'avérer indispensable lors du passage du test. Dans un premier temps : pour maintenir et conforter l'athlète dans la bonne allure, dans un second temps pour l'aider à se dépasser et à battre son record.

Le rameur doit prendre le départ avec en tête un plan de course précis et personnalisé auquel l'intervention de l'entraîneur se fera l'écho aux moments cruciaux de l'effort.



Quelques repères pour ambitionner une performance au niveau international* :

Hommes :

U17 < 6:45 | U19 < 6:20 | U21 < 6:10 | U23 < 6:05 | SA < 6:00

Femmes :

U17 < 7:40 | U19 < 7:15 | U21 < 7:10 | U23 < 7:05 | SA < 7:00

*la performance ergométrique, sans l'application d'une technique efficace une fois en bateau, ne donne aucune garantie de performance.