



## CHAPITRE V

# ÉVALUER LE NIVEAU PHYSIQUE

## INTRODUCTION

L'entraînement, à quelque niveau que ce soit, ne peut pas se concevoir sans une évaluation régulière et adaptée du niveau de performance physique des joueurs. À partir des tests, l'entraîneur doit être en mesure de dégager des orientations générales et de fixer des objectifs de développement physique individuel.

Il faut préciser que les tests physiques n'ont pas la prétention de mesurer le niveau de performance physique spécifique des joueurs en compétition. Sur le terrain, le joueur utilise une combinaison de qualités physiques générales dont il n'est pas possible d'évaluer objectivement l'efficacité. Les tests mesurent donc simplement et séparément le niveau des différentes qualités physiques fondamentales requises pour le joueur de tennis.

Pour déterminer une batterie de tests, il convient de répertorier l'ensemble des qualités physiques générales nécessaires en tennis puis de définir des protocoles adaptés pour mesurer avec précision chacune de ces qualités.

Concrètement, en fonction des moyens matériels et du niveau d'expertise des joueurs entraînés, nous vous proposons les tests physiques suivants.

### DANS LES LIGUES ET LES CLUBS

- 2 fois par an (septembre et janvier)
- Une batterie simple et accessible à tous sur le plan matériel
- Les tests sont référencés par un barème national
- Les résultats sont centralisés par le Coordonnateur Régional de la Préparation Physique ou par un CTR
  - ↳ Navette sur le court
  - ↳ Zigzag
  - ↳ Détente verticale sans élan
  - ↳ Lancer de balle (200 g et 500 g)
  - ↳ Souplesse
  - ↳ Luc Léger navette

Nous avons souhaité intégrer un nouveau test de vitesse proposant des formes de déplacement plus proches du tennis. Ce test, dont vous trouverez le protocole exact à la fin de ce chapitre, s'appelle le **ZIGZAG**.

### DANS LES PÔLES FRANCE

- 2 fois par an (septembre et janvier)
- Résultats centralisés par la DTN
  - ↳ 10 m\*
  - ↳ Navette\*
  - ↳ Multibonds avec arrivée dans le sable
  - ↳ Zigzag\*
  - ↳ Lancer de balle 500 g
  - ↳ Souplesse
- 1 fois par an (septembre-octobre)
  - ↳ VAMEVAL
  - ↳ 1 VO<sub>2</sub> max directe sur tapis

\* Utilisation de cellules photoélectriques pour garantir la précision de l'évaluation.

Plus une demi-journée d'épreuves dénommée « journée des Mousquetaires » comprenant dans l'ordre :

- 1 Détente verticale (3 essais)  
3' de récupération minimum avant le test suivant
- 2 Triples sauts : départ pieds joints, arrivée 2 pieds dans le sable (3 essais)  
3' de récupération minimum avant le test suivant
- 3 Course de vitesse sur 60 mètres (1 essai)  
5' de récupération minimum avant le test suivant
- 4 500 mètres en course navette :  
2 x 10 m + 2 x 20 m + 2 x 30 m + 2 x 40 m + 2 x 50 m + 2 x 60 m + 1 x 80 m  
10' de récupération minimum avant le test suivant
- 5 Lancer de médecine-ball de 2 kg, départ allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol, bras tendus derrière la tête ; lancer par-dessus la tête et sans relever le buste (3 essais)  
3' de récupération minimum avant le test suivant
- 6 Tractions complètes sous barre (départ bras tendus et mains en pronation) :  
effectuer le plus de tractions possible  
10' de récupération minimum avant le test suivant
- 7 1500 m sur piste

Pour les joueuses, cette journée sera dénommée « journée des Championnes » comprenant dans l'ordre :

- 1 Détente verticale (3 essais)  
3' de récupération minimum avant le test suivant
- 2 Triples sauts : départ pieds joints, arrivée 2 pieds dans le sable (3 essais)  
3' de récupération minimum avant le test suivant
- 3 Course de vitesse sur 50 mètres (1 essai)  
5' de récupération minimum avant le test suivant
- 4 420 mètres en course navette :  
2 x 10 m + 2 x 20 m + 2 x 30 m + 2 x 40 m + 2 x 50 m + 2 x 60 m  
10' de récupération minimum avant le test suivant
- 5 Lancer de médecine-ball de 1 kg, départ allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol, bras tendus derrière la tête ; lancer par-dessus la tête et sans relever le buste (3 essais)  
3' de récupération minimum avant le test suivant
- 6 Tractions complètes sous barre (départ bras tendus et mains en pronation) :  
effectuer le plus de tractions possible  
10' de récupération minimum avant le test suivant
- 7 800 m sur piste

### À L'INSEP ET AU CNE (GROUPES ESPOIRS)

- 2 fois par an (septembre et mars)
- Résultats centralisés par la DTN
  - ↳ 10 m\*
  - ↳ Navette\*
  - ↳ Zigzag\*
  - ↳ Multibonds avec arrivée dans le sable
  - ↳ Tests de détente sur un tapis de Bosco ou un Optojump : Squat Jump, Contre Mouvement Jump
  - ↳ Lancer de médecine-ball : 4 kg départ assis, 2 et 4 kg départ allongé pour les joueurs ; 3 kg assis, 1 et 3 kg départ allongé pour les joueuses (voir protocole Journée des Mousquetaires)
  - ↳ Souplesse
- 1 fois par an (octobre ou novembre)
  - ↳ VAMEVAL (évaluation de la Vitesse Maximale Aérobie)
  - ↳ Tests musculaires sur CONTREX (machine isocinétique)
  - ↳ VO<sub>2</sub> max directe sur tapis roulant
  - ↳ Développé Couché sur machine ARIEL (INSEP) : mesure de la force, de la puissance et de la vitesse maximale
  - ↳ Squat sur machine ARIEL
  - ↳ Tests de musculation en salle : Développé couché, Presse horizontale, Tirage assis, Tirage nuque
  - ↳ Journée des Mousquetaires et des Championnes (voir Pôles)

\* Utilisation de cellules photoélectriques pour garantir la précision de l'évaluation.

## PROTOCOLE DES TESTS

Pour pouvoir comparer les résultats d'un joueur avec un barème national, il est indispensable que le protocole de passage des tests soit rigoureusement respecté.

### ■ FORCE EXPLOSIVE

#### MULTIBONDS

- Départ sans élan et pieds décalés.
- Exécuter 5 bondissements les plus longs possibles. Au 5<sup>e</sup> bond, la réception pieds joints doit obligatoirement être effectuée dans du sable.
- La mesure s'effectue par lecture directe avec un double décimètre déroulé au sol.
- Le nombre d'essais est limité à 2.

#### DÉTENTE VERTICALE

- Départ pieds joints, de profil par rapport à une toise verticale, le joueur saute sans élan pour atteindre le point le plus haut possible avec sa main.
- Au préalable un repère de base aura été effectué : les deux pieds à plat, un bras tendu vers le haut.
- La mesure s'effectue à partir de la différence entre la hauteur bras tendu et la marque touchée lors du saut.
- Le nombre d'essais est limité à 3.

#### LANCER DE BALLE

- Balle de 200 g de 9 à 13 ans ; 500 g à partir de 14 ans.
- Le lancer à bras cassé est réalisé à partir d'un élan réduit de 2 m en démarrant le mouvement avec la balle lestée tenue au-dessus de la ligne d'épaule.
- Le nombre d'essais est limité à 3.

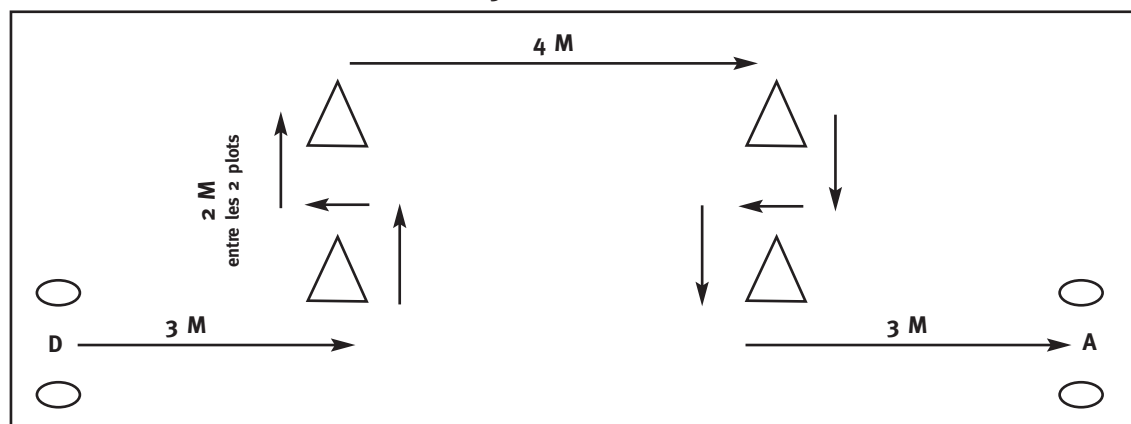
### ■ VITESSE

#### NAVETTE

- Départ sans élan et pieds décalés.
- Le chronomètre est déclenché au moment où le joueur soulève un pied. Il effectue alors 5 courses en aller et retour entre les lignes du terrain de simple. Le changement de direction se fait systématiquement face au filet (changement de pied à chaque changement de direction en posant le pied dans le couloir).
- Le nombre d'essais est limité à 2.

#### ZIGZAG

- Le joueur doit effectuer un parcours normé en gardant toujours les épaules orientées face au filet.
- Parcours (cf. schéma ci-dessous) :
  - Course vers l'avant sur 3 m.
  - Contournement latéral de 2 jalons de 1 m de haut minimum, placés sur la même ligne à 2 m d'écart.
  - Le premier jalon est contourné par l'avant et le deuxième jalon est contourné par l'arrière.
  - Course de 4 m vers l'avant pour contourner 2 nouveaux jalons dans le sens inverse.
  - Course finale vers l'avant sur 3 m.



### ■ ENDURANCE

#### LUC LÉGER

- Course navette de vingt mètres avec une vitesse croissante selon des paliers de 1'.
- Le joueur doit respecter l'allure imposée par le test (bip sonore).
- Le joueur cherche à réaliser le plus grand nombre possible d'allers et retours, entre deux lignes espacées de vingt mètres à des vitesses progressivement accélérées.
- Avec plusieurs joueurs, prévoir un espace d'un mètre entre chacun et recommander de courir sans s'écarter de la trajectoire.
- Alternier pied gauche et pied droit lors de chaque changement de direction.
- Le test s'arrête lorsque le joueur ne peut plus suivre le rythme imposé. Un retard de un à deux mètres est admis à la condition de pouvoir les combler lors de l'aller-retour suivant. Pour juger de l'importance de ce retard, placer 4 plots situés à l'intérieur de la surface de l'épreuve, à 2 m des lignes de 20 m.
- Les allures sont réglées au moyen d'une bande sonore dont il faut impérativement vérifier la vitesse de déroulement pour obtenir un résultat exploitable. Dans le cas où la vitesse de déroulement ne correspond pas à celle de la minute étalon, utiliser le tableau de correction de la distance ci-dessous. L'arrêt de l'épreuve intervient lorsque le joueur ou la joueuse ne peut plus suivre l'allure imposée (plus de 2 fois de suite en dehors des zones permises situées à 2 m de chaque extrémité du 20 m).
- Déclenchement du chronomètre au début de l'épreuve et mesure du temps tenu par le joueur en minutes et en secondes (pas de centième).
- Le nombre d'essais est limité à 1.

Remarque : le résultat au test de Luc Léger ne donne pas d'emblée la vitesse maximale aérobie du joueur. Le tableau ci-dessous permettra à l'entraîneur de la déduire avec une relative fiabilité et donc de construire avec plus de précision le développement des possibilités aérobie.

| TABLEAU N° 39 : EXTRAPOLATION DE LA VITESSE MAXIMALE AÉROBIE DE COURSE SUR PISTE À PARTIR DE LA CONNAISSANCE DE LA VITESSE MAXIMALE DE COURSE NAVETTE |                         |                       |                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|
| de 8 à 13 km/h                                                                                                                                        |                         | de 13,5 à 18 km/h     |                         |
| COURSE NAVETTE (km/h)                                                                                                                                 | COURSE SUR PISTE (km/h) | COURSE NAVETTE (km/h) | COURSE SUR PISTE (km/h) |
| 8,5                                                                                                                                                   | 8,8                     | 13,5                  | 16,3                    |
| 9,0                                                                                                                                                   | 9,5                     | 14,0                  | 17,0                    |
| 9,5                                                                                                                                                   | 10,3                    | 14,5                  | 17,8                    |
| 10,0                                                                                                                                                  | 11,0                    | 15,0                  | 18,5                    |
| 10,5                                                                                                                                                  | 11,8                    | 15,5                  | 19,3                    |
| 11,0                                                                                                                                                  | 12,3                    | 16,0                  | 20,0                    |
| 11,5                                                                                                                                                  | 13,3                    | 16,5                  | 20,8                    |
| 12,0                                                                                                                                                  | 14,0                    | 17,0                  | 21,5                    |
| 12,5                                                                                                                                                  | 14,8                    | 17,5                  | 22,3                    |
| 13,0                                                                                                                                                  | 15,5                    | 18,0                  | 23,0                    |

### ■ ÉLASTICITÉ MUSCULAIRE

#### SOUPLESSE

- Debout, pieds joints le joueur se baisse tout en gardant rigoureusement les jambes tendues. Il cherche à placer ses mains le plus bas possible sur une toise normée et à maintenir 3" la position.
- La mesure consiste dans la différence en cm entre le bout des doigts et les pieds :
  - valeur positive lorsque le joueur descend en dessous de ses pieds ;
  - valeur négative lorsque le joueur n'atteint pas ses pieds ;
  - le nombre d'essais est limité à 1.

**Vous trouverez en annexe les barèmes des tests physiques pour les différentes catégories ainsi que les feuilles de saisie des résultats (version informatique disponible auprès de la Direction Technique Nationale).**