

DESCRIPTIF ET PROTOCOLE DE L'EVALUATION PHYSIQUE

I – Le profil biométrique (taille, poids, % de graisse, somme des 4 plis, masse grasse, Masse maigre)

Du point de vue anthropométrique, tout sportif doit chercher à faire diminuer sa masse grasse, et augmenter sa masse maigre. Si la première est trop importante, on peut conseiller de consulter un médecin voire un nutritionniste afin d'établir avec eux, un régime qui ne nuise pas au développement de sa préparation.

Dans le cadre d'un suivi, il est intéressant d'observer le poids ainsi que le %de graisse en rapport avec les performances obtenues (normes établies par Durnin et Al. En 1985).

II - Les capacités physiologiques :

On peut utiliser le test Tube Bordeaux II, avec l'adjonction de cardio-fréquencesmètres. On évalue la V.M.A qui, extrapolée nous permet de connaître le VO₂max qui correspond a la quantité d'oxygène que peut utiliser l'athlète par ml et par kg de poids

La V.M.A. étant la vitesse atteinte lors de la consommation maximale d'oxygène ou vitesse aérobie maximale. Elle constitue un indice important de la capacité physiologique du moment.

L'adjonction de cardio-fréquencesmètres et l'enregistrement des pulsations à chaque étape d'effort, 8km/h ;10 ;12 ;13 ;..... va permettre une programmation plus précise de l'entraînement dans les phases de récupération active , d'échauffement , de développement de l'endurance aérobie ,ainsi que de la puissance aérobie maximale

III - Les capacités physiques :

Ces tests sont construits avec le souci de se rapprocher le plus possible de la demande spécifique du geste golfique.

➤ **Deux test de détente verticale** : matériel utilisé : jump mètre Abalakov ; autre matériel possible : optojump ; myotest.

○ **le squat jump** : Il évalue la force explosive des membres inférieurs, càd la possibilité de développer une grande puissance maximale. Une bonne performance témoigne d'une bonne capacité de recrutement nerveux et d'un % à priori élevé de recrutement de fibres rapides

○ **Le contre mouvement jump** évalue également la force explosive et le pré étirement met en jeu le réflexe myotatique qui permet un recrutement plus global de toutes les fibres lentes et rapides. Le travail de musculation améliore la coordination dans le recrutement de toutes les fibres

○ **le rapport CMJ/SJ** témoigne de la coordination dans le recrutement de toutes les fibres musculaires et d'une bonne utilisation du réflexe d'étirement (amélioration par impact et pliométrie)

Le résultat du SJ dans la formule racine de $SJ \times 9.81 \times 2.21 \times \text{Poids du corps}$ et divisé par 100 va nous donner la puissance musculaire totale, c'est-à-dire la capacité à développer une force maximale dans le temps du mouvement et dans la durée de la compétition. C'est de plus un très bon indicateur des qualités musculaires nécessaires à la stabilité du swing dans son équilibre et sa répétition.

➤ **On évalue, la Force des mains** a l'aide d'un manomètre, qui est également un bon indicateur de la force du bras et de l'épaule.

➤ **Un test mesurant l'explosivité** des membres supérieurs. Matériel : M.ball 2 kg ; ou encore myotest sur barre de développer couché

Départ dos et épaules au sol ; jambes en crochet ballon tenu derrière la tête, puis debout en rotation de buste médecine ball 2 kg

La longueur du lancer étant un indicateur concernant la force et la vitesse des bras et des épaules ; puis debout évaluant l'explosivité et la coordination.

➤ **Un test de gainage** en décubitus ventral, points d'appuis sur les avant bras et pointes de pieds maintenir la position dans le temps pour évaluer la qualité de la ceinture dorso- lombaire

➤ **Un test sollicitant la ceinture abdominale** ; position de départ en décubitus dorsal les jambes en crochet, les mains sur la nuque, pieds maintenus au sol relevé du buste le plus grand nombre de fois en 30"

➤ **Un test de souplesse** témoignant des qualités contractiles et élastiques des muscles que l'on retrouve au plan du geste golfique dans sa notion d'amplitude, de relâchement et de vitesse, sachant que la souplesse aura une action préventive envers les possibles accidents musculo-tendineux - articulaires. (Appareil utilisé : Flexomètre)

➤ **Un Test d'équilibre** ; position debout sur une plate forme d'équilibre, ce test est révélateur de la coordination dynamique générale, l'adaptation du tonus postural, ainsi que des capacités proprioceptives

Gilles Garcia (11-2007)