

LES TESTS DE DETENTE

La détente est une des qualités importantes en sport. C'est pourquoi nous essayons de la mesurer précisément avec un tapis et un chronomètre (tapis de Bosco) : à partir du temps de suspension, nous obtenons la hauteur du saut en centimètres.

Pour cette évaluation des qualités physiques des joueurs, nous avons utilisé les 6 tests du protocole de Bosco, chacun cherchant à mesurer un aspect de la détente.



- **le test numéro 1** s'appelle le **SQUAT JUMP** : il consiste à sauter le plus haut possible, les mains sur les hanches, en partant genoux fléchis à 90°. Ce saut mesure la qualité de démarrage en partant arrêté. Les meilleurs à ce test sont ceux qui partent le plus vite. Ce test mesure la qualité de détente « non-pliométrique » et l'aptitude à développer beaucoup de force en un temps très court (explosivité)



- **le test numéro 2** s'appelle le **CONTRE MOUVEMENT JUMP**, parce qu'on laisse le joueur libre de plier ses jambes et de réagir en poussant. Pendant longtemps on a pensé que ce saut mesurait un aspect de la qualité d'élasticité musculaire du joueur. Aujourd'hui on constate que ce test permet de mesurer la capacité à développer de la force dans un temps plus long que pour le squat jump. La phase d'amortissement permet d'avoir plus de temps pour développer la force. On ne fait donc plus intervenir l'élasticité dans l'explication de ce test. Un joueur qui a de bonnes qualités musculaires doit gagner 8 cm (pour les jeunes) par rapport au test de Squat Jump. Si la différence est plus faible, il faut entraîner le joueur avec des bondissements avec flexion du genou à 90°.



- **le test numéro 3** s'appelle le **CONTRE MOUVEMENT JUMP BRAS** : c'est le même saut que le précédent mais en s'aidant des bras. Nous voyons ainsi si les bras sont bien utilisés lors des sauts. Les bras peuvent permettre de gagner 10 cm par rapport au saut précédent. Si la différence est plus faible, il faut travailler la coordination bras jambes dans les sauts. La participation des bras augmente encore la durée de l'impulsion. Ce test mesure principalement la puissance des cuisses.



- **le test numéro 4** s'appelle le **DROP JUMP** : il s'agit d'un saut effectué après une chute. L'impulsion est donc précédée d'une mise en tension importante qui provoque l'allongement des tendons et une sollicitation musculaire différente. Les meilleurs athlètes augmentent ainsi leur performance de saut avec une chute pouvant dépasser 1m. En général on fait le test à 20 cm, 40 cm, 60 et 80 cm de chute pour déterminer quelle est la bonne hauteur de travail pour chaque sujet. Si les résultats sont faibles il faut faire de bondissements de type banc-sol-banc.



- **le test numéro 5** s'appelle **TEST DE REACTIVITE** : nous demandons de sauter 6 fois sur le tapis en pliant très peu les genoux, avec l'aide des bras. Le résultat en cm exprime la moyenne de hauteur des 6 sauts. Cette épreuve mesure principalement la puissance des mollets. On le compare au test CMJ avec bras. Les 2 performances doivent être égales pour un bon sprinter. S'il y a une grande différence, vous pouvez constater si vous avez une faiblesse de puissance des mollets ou des cuisses.



- **le test numéro 6** s'appelle le test de **PUISSANCE SUR 15 SAUTS** (mains sur les hanches et flexion des genoux à 90°). Il mesure la possibilité du joueur à enchaîner plusieurs sauts en gardant une bonne qualité de détente (résistance aux sauts). Le résultat en cm exprime la moyenne de hauteur des 15 sauts. Cette qualité est importante en fin de match. C'est un test de résistance à la fatigue dans l'exécution de sauts enchaînés.