



# La lettre aux entraîneurs février 2012

## Apprendre à faire des tests (BMC)

## Pourquoi faire des tests?

---

Il y a plusieurs bonnes raisons de faire des tests à l'entraînement. Pour l'entraîneur, c'est l'occasion d'évaluer le niveau des athlètes dans les différentes filières énergétiques et d'avoir un suivi. Pour les athlètes, l'idée est de pouvoir créer des points de repères.

Depuis 2 ans, la DTN et les entraîneurs régionaux utilisent une série de tests lors des stages zones et interzones ainsi que pendant le suivi club. Ils permettent maintenant de savoir si l'athlète progresse dans la saison. On peut lui montrer avec des données concrètes les points qu'il doit travailler.

De plus lorsque la saison recommence, lorsque l'on teste la nouvelle génération de minimes, on peut directement comparer le niveau avec les générations précédentes.

Dans cette lettre aux entraîneurs nous allons vous montrer la logique de tests pour chaque niveau pour les catégories BMC et vous expliquerez comment utiliser le formulaire carnet de tests BMC.

---

## La logique de test BMC

	P fond	P sprint	B fond	B sprint	M fond (cadet)	M sprint (cadet)	C fond (juniors B)	C sprint (juniors B)
club	DT	DT	100m, 1TL, 2x1T/2T, 5xTT	100m, 1TL, 2x1T/2T, 5xTT	100m,1TL, 4x1T/2T, 10xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 10xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 15xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 15xTT
SR stage régional	DT	DT	100m, 1TL, 2x1T/2T, 5xTT	100m, 1TL, 2x1T/2T, 5xTT	100m,1TL, 4x1T/2T, 10xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 10xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 15xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 15xTT
SZ stage de zone	DT	DT	100m, 1TL, 2x1T/2T, 5xTT	100m, 1TL, 2x1T/2T, 5xTT	100m,1TL, 4x1T/2T, 10xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 10xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 15xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 15xTT
SIZ stage inter zone	DT	DT	100m, 1TL, 2x1T/2T, 5xTT	100m, 1TL, 2x1T/2T, 5xTT	100m,1TL, 4x1T/2T, 10xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 10xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 15xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 15xTT
CE club élite	DT	DT	100m, 1TL, 2x1T/2T, 5xTT	100m, 1TL, 2x1T/2T, 5xTT	100m,1TL, 4x1T/2T, 10xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 10xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 15xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 15xTT
PT plateau technique	X	X	100m, 1TL, 2x1T/2T, 5xTT	100m, 1TL, 2x1T/2T, 5xTT	100m,1TL, 4x1T/2T, 10xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 10xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 15xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 15xTT
CRE centre régional d'entraînement	X	X	100m, 1TL, 2x1T/2T, 5xTT	100m, 1TL, 2x1T/2T, 5xTT	100m,1TL, 4x1T/2T, 10xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 10xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 15xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 15xTT
Pôle	X	X	X	X	100m,1TL, 4x1T/2T, 10xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 10xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 15xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 15xTT
équipe de France	X	X	X	X	100m,1TL, 4x1T/2T, 10xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 10xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 15xTT	100m, 1TL, 4x1T/2T, 15xTT

**Il y a 4 tests qui évoluent en fonction des catégories BMC. Un test de vitesse sur 100m départ arrêté. Un test de vitesse (EDV) sur le tour lancé (TL). Un test de résistance (ECD) qui consiste à faire plusieurs fois 1 TL avec 2 tours de repos. Enfin, on a un test d'endurance (EMD) basé sur l'exercice du tour tour (1 tour vite , 1 tour lent).**

**On retrouve aussi le niveau d'organisation dans lequel on peut passer des tests. (club...SR..SZ...SIZ...CE...etc)**

## La logique de test BMC

---

On remarquera qu'il y a une différenciation sprint fond apparente mais que pour ces catégories les tests sont les mêmes car nous estimons qu'il est encore trop tôt pour spécialiser les patineurs.

La trame est aussi commune en « départ » et en « vitesse » car nous n'avons que le 100m et le TL comme référence. Pour la résistance le format évolue légèrement: les benjamins pratiquent seulement 2x( 1TL/2TR Tour de Repos) alors que les minimes et les cadets auront 4x (1TL/2TR). Pour le test d'endurance il y a une démarcation pour chacune des catégories:

- Benjamins: 5x1t/1t
- Minimes: 10x 1t/1t
- Cadets: 15x 1t/1t

Souvent, on reproche aux tests de gâcher un entraînement. Ici, avec cette séance, l'intensité et le volume sont quand même importants. Ça n'est pas un entraînement facile. Si le groupe de patineurs est conséquent alors l'entraîneur peut organiser la séance par binôme, pour que les patineurs prennent eux même les temps.

## Le carnet de tests BMC

Carnet suivi BMC											
Nom/prénom:		Bernard Hinaut		Date:		04/02/2012		Lieu:		Coulaines	
test EDV:		1 tour lancé (TL)				test départ:		100m			
1 tour en mètre=		200,00		<b>17,84</b>		100m		<b>0,00</b>			
temps TL		17,84				temps 100m					
Vmax en Km/h		40,36				Vmax en Km/h				#DIV/0!	
Vmax en m/s		11,21				Vmax en m/s				#DIV/0!	
test ECD		1 tour lancé espacé de 2 tours de repos									
		BMC	BMC	MC	MC	indice benjamins				indice minimes/cadets	
TL		18,10	18,90	18,80	19,20	<b>54,84</b>		<b>92,84</b>			
TR1		30,20	32,50	34,30							
TR2		28,70	31,00	33,40							
%Vmax		98,56	94,39	94,89	92,92						
indice		35,94	54,84	73,64	92,84						
perte		-0,26	-1,06	-0,96	-1,36						
test EMD		10 x 1tour/1tour									
benjamin partie 1		TL	18,90	20,40	20,60	21,00	21,00	indice benjamins		<b>101,90</b>	
		TR	27,30	26,60	27,50	28,70	29,00				
		%Vmax	94,39	87,45	86,60	84,95	84,95				
		indice	18,90	39,30	59,90	80,90	101,90				
minimes partie 1 et 2		TL	28,80	20,60	20,60	20,80	20,50	indice minimes		<b>213,20</b>	
		TR	x	29,10	29,20	x	30,00				
		%Vmax	61,94	86,60	86,60	85,77	87,02				
		indice	130,70	151,30	171,90	192,7	213,2				
cadets partie 1, 2 et 3		TL	20,70	20,90	20,80	20,90	19,90	indice cadets		<b>316,40</b>	
		TR	29,80	32,30	34,70	31,20					
		%Vmax	86,18	85,36	85,77	85,36	89,65				
		indice	233,90	254,80	275,6	296,5	316,40				

**Le carnet de tests est un document excel ( en couleur dans la version téléchargeable ci après). On utilise un carnet par saison et par patineur. Dans ce carnet excel, il y a plusieurs « feuille » que l'on remplit sur chacun des tests: octobre (club) novembre (SR), février (SZ), mars (SIZ), et avril mai juin en club ou en suivi DTN.**

## Le carnet de tests BMC

Carnet suivi BMC					
Nom/prénom:	Bernard hinault	Date:	04/02/2012	Lieu:	coulaines
test EDV:	1 tour lancé (TL)		test départ:	100m	
1 tour en mètre=	200,00		100m		
temps TL	17,84	17,84	temps 100m	10,2	10,2
Vmax en Km/h	40,36		Vmax en Km/h	35,29!	
Vmax en m/s	11,21		Vmax en m/s	9,8	

Analysons ici la 1<sup>ère</sup> partie du test du petit Bernard qui est cadet. L'entraîneur remplit sur la fiche les indications suivantes:

- Noms prénoms
- Date
- Lieu
- Distance de la piste
- Temps réalisés

Le 1<sup>er</sup> test est un tour lancé (TL). Après l'échauffement, le patineur se lance et cherche à faire le meilleur temps possible sur 1 tour. Il se repose ensuite un peu avant de (bien) s'échauffer sur des départs pour réaliser un 100m départ arrêté. L'entraîneur doit noter les 2 valeurs dans les cases jaunes du tableau.

Quelques indications supplémentaires se calculent pour vous donnez les vitesses en Km/h et en m/s. Nous considérons par la suite que 17,84 sur 200m est la vitesse max de notre patineur. C est notre référence « vitesse » sur cette piste, ce jour là.

## Le carnet de tests BMC

test ECD	1 tour lancé espacé de 2 tours de repos				indice benjamins	indice minimes/cadets
	BMC	BMC	MC	MC		
TL	18,10	18,90	18,80	19,20	54,84	92,84
TR1	30,20	32,50	34,30			
TR2	28,70	31,00	33,40			
%Vmax	98,56	94,39	94,89	92,92		
indice	35,94	54,84	73,64	92,84		
perte	-0,26	-1,06	-0,96	-1,36		

Nous avons ensuite le test ECD de « résistance » qui consiste à enchaîner 1 tour rapide avec 2 tours de repos. Il y a 2 colonnes BMC et 2 colonnes MC. Il faudra la aussi ne remplir que la partie en jaune avec les temps des tours lancés TL et des tours de repos TR1 et TR2. Pour les benjamins, on s'arrête à la 2<sup>ème</sup> colonne BMC, pour les minimes/cadets on continue. Ici notre cadet obtient 2 valeurs: 92,84 qui correspond à la somme des 4 tours lancés du test plus celui du test de vitesse. 54,84 est sa valeur intermédiaire en benjamin (somme des 2 premiers tours et du TL). Avec le temps, on pourra comparer ses valeurs réalisées en benjamin pour évaluer sa progression .

Pour ce test, on cherche à avoir des %Vmax (pourcentage de la vitesse max: donc du TL) les plus élevés possibles. Ici notre patineur commence à 98,5% ce qui est correct. Il descend jusqu'à 92%. Ces valeurs montrent qu'ils est bien entraîné. Un athlète peu entraîné aurait les valeurs suivants: 95% 92% 90% 85% par exemple.

Pour un benjamin, l'indice correspond à la somme des 2 tours rapides plus le TL de test d'avant. Pour les 3 catégories, si 2 patineurs ont un indice proche, on peut les départager en analysant leur temps de repos. Ce test est important et met en avance les patineurs qui ont des aptitudes pour les relais, les 500m, 1000m.

## Le carnet de tests BMC

test EMD	10 x 1tour/1tour							
benjamin partie 1	TL	18,90	20,40	20,60	21,00	21,00	indice benjamins	101,90
	TR	27,30	26,60	27,50	28,70	29,00		
	%Vmax	94,39	87,45	86,60	84,95	84,95		
	indice	18,90	39,30	59,90	80,90	101,90		
minimes partie 1 et 2	TL	28,80	20,60	20,60	20,80	20,50	indice minimes	213,20
	TR	x	29,10	29,20	x	30,00		
	%Vmax	61,94	86,60	86,60	85,77	87,02		
	indice	130,70	151,30	171,90	192,7	213,2		
cadets partie 1, 2 et 3	TL	20,70	20,90	20,80	20,90	19,90	indice cadets	316,40
	TR	29,80	32,30	34,70	31,20			
	%Vmax	86,18	85,36	85,77	85,36	89,65		
	indice	233,90	254,80	275,6	296,5	316,40		

**Pour le test EMD « d'endurance » on retrouve le même principe. Le test consiste à enchaîner un tour rapide et un tour plus lent (1T/1T). Il se divise en 3 étapes selon les catégories. Un benjamin fera 5x 1T/1T, un minime fera 10x 1T/1T alors qu'un cadet devra faire 15x 1T/1T.**

**les indices correspondent à la somme des tours rapides exprimés en secondes comme toujours. Là aussi, un cadet pourra voir ses indices intermédiaires des catégories précédentes pour évaluer sa progression.**

**En benjamin, on souhaite voir des %Vmax supérieur à 85% pour les meilleurs. En minimes, on recherche les 90% et en cadets on peut espérer des 92% pour les plus forts.**



## Le carnet de tests BMC

---

Le carnet de test s est constitué de plusieurs feuilles. Chaque feuille correspond à un test à réaliser dans l'idéal à un moment donné de la formation du patineur.

La 1<sup>ère</sup> feuille est un exemple. Ensuite, on retrouve une feuille par test:

- Club octobre
- Stage régional novembre
- Stage zone
- Stage inter zone
- Test suivi club DTN en avril
- Club mai
- Test suivi club DTN en juin

L'idée est donc d'avoir un suivi du patineur sur l'année et sur la période de détection (Benjamin 2 à cadet 2). Il faut bien comprendre que les valeurs des test ne sont valables que pour une piste. On ne peut pas comparer un test réaliser à Saint-Brieuc avec un test réalisé à Pibrac.

D'une manière générale, les valeurs obtenues en hiver sont souvent moins bonnes car les patineurs ne sont pas encore en période de forme et le froid les limite dans leurs performances.

« Le champion tire les leçons du passé, concrétise le présent, pense le futur. » [Luis Fernandez](#)

Formons les champions de demain...  
Briand Pascal

---