

PISTE-Test 2025 Diagnostic de performance

Tests spécifiques à l'escrime

Reaction Timer

Description

Le «test de réaction Swiss Fencing» est un test individuel spécifique pour le diagnostic de la capacité de réaction spécifique à l'escrime. Il peut être utilisé aussi bien pour la gestion de l'entraînement que pour le diagnostic des talents. Il s'agit d'un test individuel de motricité sportive d'une complexité moyenne. L'enregistrement des valeurs mesurées se fait par chronomètre, mais il n'existe pas de tableau de normalisation pour les résultats. Le test peut s'effectuer aux trois armes.

Protocole de test

L'expérimentateur présente le déroulement du test à l'athlète.

L'athlète se place en position d'escrime derrière la ligne de départ avec une épée.

Pour vérifier la position d'escrime, une balle de tennis est coincée entre le coude et le torse. La pointe du pied avant ainsi que le genou ne doivent pas dépasser la ligne de départ, le pied arrière doit être placé à un angle de 80°-100° par rapport à la cible. La cible est placée à une hauteur de 130 cm.

Pour démarrer le test, il faut taper une fois sur le sol avec l'épée, après quoi le test commence.

Chacun a droit à deux essais avant que le test proprement dit ne commence.

Au cours des 2 à 5 secondes suivantes, deux des quatre lampes (verte/rouge) s'allument.

Sur les deux lampes vertes, il faut essayer de toucher la cible avec une fente.

Sur les deux lampes rouges, la ligne des 2 mètres ne doit pas être franchie.

Après la fente, l'athlète doit rester 3 secondes dans la position finale.

Lors de la fente, les conditions suivantes doivent être remplies : torse droit, angle du genou avant de 80° à 100° par rapport au talon, pied arrière fermement fixé au sol.

En cas de faux départ ou de manque d'exécution, 500 ms sont ajoutées au résultat.

Matériel / aide :

- 1-2 aides
- Câble de piste
- Enrouleur
- Cible 15 cm Ø
- Ruban adhésif
- Gant
- Fil de corps
- Épée (lame n° 5)
- Matériel de test

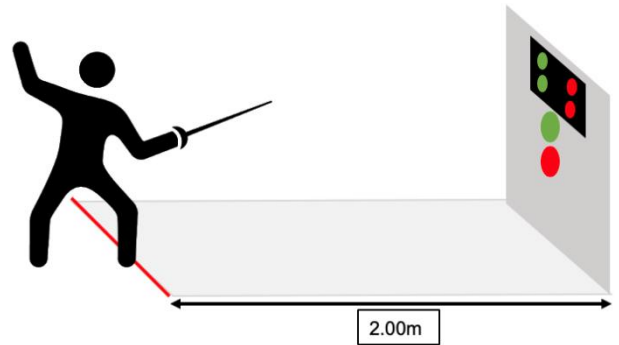
Fautes :

- La balle tombe
- Le but n'est pas atteint
- La ligne est franchie

Évaluation

- Le test est effectué jusqu'à ce que cinq essais (verts) aient été mesurés.
- Pour chaque erreur, 500ms sont ajoutés au temps total (l'erreur ne compte pas comme un essai) :

- o La balle tombe
- o La cible est manquée
- o La ligne est franchie



Swiss Fencing Footwork Test

Description

Le « Swiss Fencing Footwork Test » est un test individuel spécifique pour le diagnostic de la vitesse de fréquence spécifique à l'escrime. Il mesure les mouvements de «marche» et de «sauts» ainsi que la «fente». Il peut être utilisé aussi bien pour la gestion de l'entraînement que pour le diagnostic de talent. Il s'agit d'un test individuel de motricité sportive de complexité moyenne. L'enregistrement des valeurs mesurées se fait de manière chronométrée, mais il n'existe pas de tableau de normalisation pour les résultats.

Matériel / aide :

- 1-2 assistants
- Ruban adhésif
- Ruban de mesure
- Épée (lame n° 5)
- Surface de touche (ex : caisson suédois)

Protocole de test

L'expérimentateur présente le déroulement du test à l'athlète.

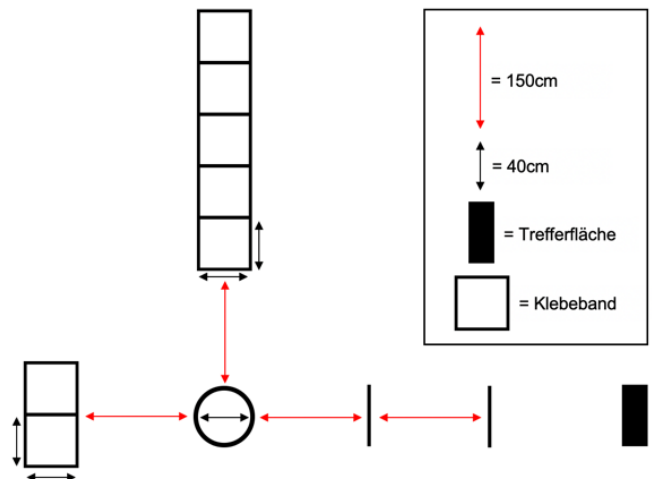
On commence dans le cercle. Au signal de départ « Prêt, partez », l'athlète passe successivement par le poste supérieur, puis par le poste gauche et enfin par le poste droit. Entre les postes, on revient toujours dans le cercle.

Les tâches sont les suivantes :

1. **Marche** : Position d'escrime dans les deux premiers carrés puis 1 marche/1 retraite, 2 marches/2 retraites et 3 marches/3 retraites.
2. **Sauts** : position d'escrime (un pied par carré), double saut sur place à chaque fois dans les 2 carrés, puis 1 saut de la taille d'un carré hors du carré et retour comme suit : avant/arrière puis gauche/droite puis arrière/avant puis droite/gauche)
3. **Fente** : position d'escrime derrière la première ligne, 5x fente sur caisson avec le pied avant qui franchit la deuxième ligne puis retour en position d'escrime derrière la première ligne.

Pendant l'exécution des postes, une épée est tenue. La pointe de l'épée est toujours dirigée vers l'avant et lors de la sortie, la cible doit être touchée.

La distance par rapport à la cible peut être choisie individuellement.



Évaluation

L'objectif est de passer l'épreuve le plus rapidement possible. Chaque athlète a droit à deux essais, le meilleur temps étant retenu. En cas d'erreur, l'athlète doit continuer, mais il est pénalisé d'une seconde supplémentaire. En cas de faux départ, l'essai est répété, mais la pénalité reste.

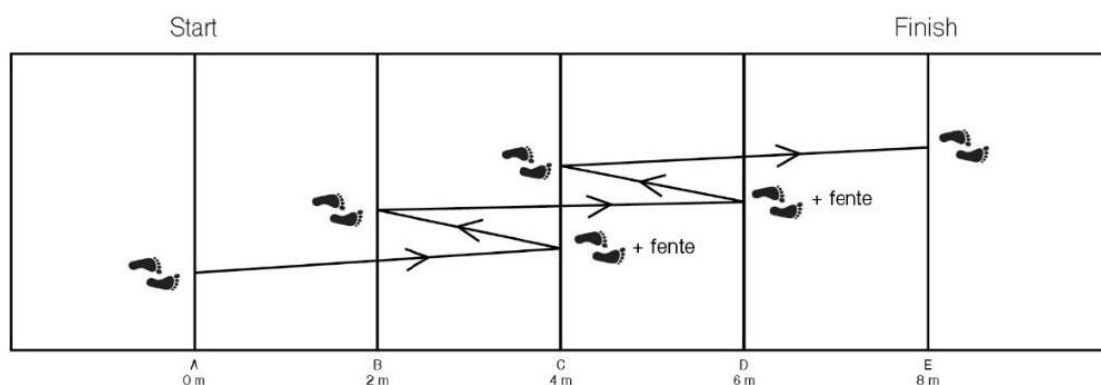
Fautes :

- Faux départ
- Pointe incorrecte
- Exécution techniquement insuffisante
- Manquer la cible

Specific fencing change of direction test (Chtara et al. 2020)

Description

En escrime, les fentes et les changements de directions (COD) sont les mouvements les plus courants et sont fondamentaux pour la performance. Un test de COD avec fente a été validé par Chtara et al. (2020) permettant de discriminer efficacement les escrimeurs de différents niveaux ainsi que de détecter des changements de performance individuelle. Ce type de test spécifique à l'escrime est approprié pour évaluer la performance d'un athlète car il reproduit de manière fidèle les exigences d'un combat (déplacements courts et répétés, changements de direction rapides et précis). Il peut également être utilisé comme entraînement.



Protocole du Test

- **Parcours :** Le test se déroule sur une piste d'escrime avec déplacement d'escrime sur 4/2/4/2/4 m.
 1. L'athlète démarre derrière la première ligne (ligne A) positionnée aux photocellules (hauteur de hanche, environ 0,75 m).
 2. Avec des déplacements d'escrime, l'athlète avance jusqu'à la ligne de 4 m (ligne C) puis effectue une fente en veillant à ce que son pied arrière franchisse correctement la ligne à la fin de la fente.
 3. Il retourne ensuite en retraite pour atteindre une ligne de 2 m (ligne B), puis repart en avant jusqu'à la deuxième ligne de 4 m (ligne D) puis effectue à nouveau une fente.
 4. Le trajet se répète avec un nouveau changement de direction et se termine par un déplacement final en avant vers la dernière ligne de 4 m (ligne E).
- **Essais :** Deux essais sont effectués, avec 3 minutes de repos entre chaque passage. Un bon échauffement est obligatoire (sprint, fente, essai du test, etc.).

Matériel

- 2 cellules photoélectriques avec application de chronométrage
- 10 cônes (si possible 6 d'une couleur et 4 d'une autre couleur)

Evaluation

Le meilleur des 2 temps réalisé est enregistré. Les erreurs techniques (défaut de franchissement des lignes à la fin de la fente ou des retraites) ou pas de respect de la technique de déplacement entraînent un avertissement puis l'arrêt du test. Les bonds en arrière pour aller plus vite sont considérés comme des erreurs techniques. La fente peut être petite pour éviter de glisser et de se blesser (ex : fente de sabreur).

Tests de performance généraux

Force du tronc

Description

Le test de la force du tronc est un test individuel général pour le diagnostic de la force du tronc et peut être utilisé aussi bien dans la gestion de l'entraînement que dans le diagnostic des talents. Il s'agit d'un test individuel de motricité sportive de faible complexité. L'enregistrement des valeurs mesurées se fait de manière chronométrée. Un tableau de normalisation est disponible pour classer les résultats. Grâce au test de la force du tronc, l'entraînement de la condition physique peut être contrôlé et adapté.

Protocole de test

L'expérimentateur présente à l'athlète le déroulement du test. L'escrimeur s'appuie sur ses avant-bras, ceux-ci sont parallèles et les bras sont verticaux. Les jambes sont tendues et la tête touche le mur.

Les fesses/le dos de l'athlète sont toujours en contact avec l'élément de caisson suédois. L'élément de caisson suédois doit être positionné de manière appropriée avant le test (pas de dos creux, les pieds, les hanches et les épaules forment une ligne droite).

Si un athlète est trop petit pour pouvoir se coucher droit dans le caisson suédois, un tapis peut être utilisé. Il est important que les bras et les pieds soient sur le tapis (il est également possible d'utiliser deux tapis).

A chaque signal sonore, l'escrimeur commence à lever les jambes du sol. Les genoux restent tendus.

Chaque athlète a droit à un essai.

Evaluation

Chaque athlète a droit à un essai. En cas de faute, un avertissement est prononcé et marqué par un cône. En cas de deuxième faute, le test est interrompu.

Matériel / aide :

- 1 aide pour quatre athlètes
- Caisson suédois
- Mur
- Tapis de judo
- Métronome (App)
Chronomètre



Fautes :

- Pas de contact avec le caisson suédois
- Le rythme n'est pas pris en compte
- La tête ne touche pas le mur

Yoyo Intermittent Recovery Test Level 1

Description

Une capacité d'endurance spécifique à l'escrime bien développée est une condition préalable pour pouvoir faire appel à sa propre performance de manière constante pendant le match. Le test du yoyo est un test de performance standardisé permettant de mesurer cette capacité d'endurance spécifique à la discipline. Il s'agit d'un test d'effort maximal.

Protocole du test

Le participant court entre deux lignes distantes de 20 mètres, à une vitesse progressivement croissante indiquée par un signal sonore. Chaque aller-retour (2 x 20 m) est suivi d'une pause active de 10 secondes pendant laquelle le sportif doit marcher 5 mètres ou 2 x 2,5 m en aller-retour ou en trotinant légèrement. Le test commence à une vitesse de 5 km/h, qui augmente progressivement. Le test s'arrête si le participant ne parvient pas à respecter l'allure imposée deux fois de suite. La distance totale parcourue est notée comme résultat du test.

Evaluation

Interruption du test par un contrôleur : d'abord un coaching, puis un avertissement. En cas de deuxième faute, l'athlète est retiré du test.

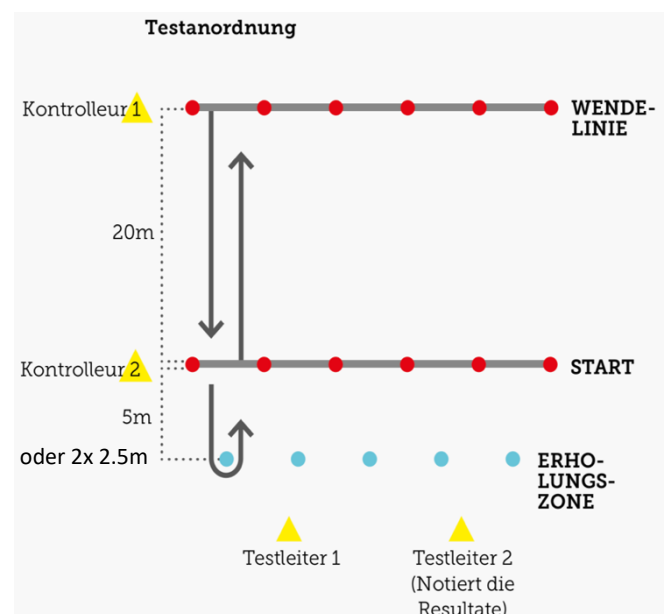
Chaque responsable de test note la vitesse de l'athlète après l'interruption du test. L'intervalle entamé est encore compté si la moitié de la distance a été parcourue. Ensuite, la distance parcourue peut être calculée à l'aide du tableau.

Matériel / aide :

- 4 - 6 assistants
- Signal sonore
- Haut-parleur
- Ruban de mesure
- Petits cônes
- Numéros de départ

Fautes :

- Commence la course avant le signal audio.
- N'atteint aucune des deux lignes avant le signal sonore.
- Fait demi-tour à la marque des 20 mètres sans toucher ou dépasser la ligne.



Questionnaire psychologique

Questionnaire de santé mentale et de bien-être — Tests PISTE

Dans le cadre des tests PISTE et du projet de Swiss Fencing visant à mieux prendre en compte la santé mentale de ses athlètes, un questionnaire psychologique sera proposé cette année. Ce questionnaire s'inscrit dans une démarche bienveillante et à long terme : il ne s'agit pas d'évaluer une performance, mais d'accompagner chaque athlète dans son développement personnel et sportif.

À quoi sert ce questionnaire ? Il permet d'effectuer un screening de votre santé mentale et d'identifier des pistes d'amélioration concrètes, aussi bien pour votre bien-être au quotidien que pour votre performance sportive. L'objectif est également de suivre votre évolution d'une année à l'autre, afin de mesurer les progrès réalisés sur le plan mental au fil de votre carrière.

Comment se déroule-t-il ? Le questionnaire se remplit entièrement en ligne, à votre propre rythme. Il sera ensuite analysé par un professeur de psychologie du sport de l'Université de Lausanne dans le cadre d'une convention entre l'Université de Lausanne et Swiss Fencing.

Confidentialité Vos réponses et vos résultats restent strictement confidentiels au sein de la fédération sur un serveur sécurisé. Vous êtes libre de les partager avec votre préparateur mental et/ou votre entraîneur si vous le souhaitez. En fonction des résultats, nous pouvons également vous orienter vers des spécialistes, si vous en exprimez le souhait.

Pondération Ce questionnaire a volontairement été attribué d'une faible valeur dans la pondération globale des tests PISTE. Ce choix est délibéré : nous souhaitons que vous répondiez de la manière la plus honnête et spontanée possible, sans chercher à optimiser votre score. La sincérité de vos réponses est ce qui rendra ce questionnaire véritablement utile pour vous. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.