

Fiche de suivi tireurs escrime ancienne

Notice

Contexte

La présente notice a pour but de décrire les différents items de la fiche de suivi.

Renseignements généraux

Regroupe les données générales de l'escrimeur.

Bien préciser la saison en cours d'évaluation

Le nombre d'entraînements et d'heures permettent de quantifier la charge d'escrime (nombreux entraînements courts, grosses sessions, ...)

La profession et la quantité d'autres activités physiques permettent de quantifier le stress mécanique générale.

Tests de performance génériques

Permettent d'évaluer la stabilité des appuis, l'aisance au mouvement et les capacités pliométriques. Une différence marquée entre les côtés gauches et droits peut constituer un facteur de risque de blessure ou dénoter d'une appréhension.

Equilibre debout en Y

Tracer une forme de Y au sol, avec un angle d'environ 60° entre les branches supérieures. Le sujet pose le pied d'appui à la jonction des trois branches, pointe de pied à la naissance des branches supérieures.

L'objectif est de contacter le sol le plus loin possible sur l'axe de chaque branche, sans transférer de poids. Le pied d'appui peut se décoller partiellement, sans glisser.

3 essais dans chaque direction (antéro interne/externe, postérieure). La meilleure des 3 est retenue. Puis effectuer le test sur l'autre pied.

Equilibre en appui sur le bras

Même principe que précédemment, en remplaçant le pied par le bras. Au démarrage, le bras d'appui doit être tendu, l'épaule à la verticale de la main. Le sujet peut bouger comme bon lui semble afin d'atteindre le plus loin possible, la main devant rester au centre du Y.

Triple Hop Test

Le sujet part d'un point fixe, effectue 3 bonds consécutifs. La dernière réception doit être stable sur le même pied qu'au départ, sans poser le second ni glisser ou rebondir une fois de plus. Pour une meilleure performance, les rebonds intermédiaires doivent être les plus vifs et les moins absorbés possibles.

Sera retenue la meilleure performance valide parmi 3, chaque tentative invalide (non stable à l'arrivée, ...) devant être recommencée.

15 Lateral Hop Test

Tracer au sol 2 traits parallèles espacés de 40 cm. Le sujet doit sauter latéralement à cloche pied de part et d'autre de chaque trait, en démarrant par un saut vers l'intérieure. Sera chronométré pour chaque pied le temps mis pour réaliser 15 sauts valides, un saut mordu n'étant pas comptabilisé.

Tests de performance d'escrime

Permettent de quantifier des variables synonymes des performance, spécifiquement à la discipline des AMHE.

Les conditions d'évaluation doivent être reproduites de manière similaire à chaque réévaluation (sujet échauffé mais pas grillé, équipement habituel, ...). Il est particulièrement important de réaliser ces tests avec l'arme habituelle du sujet, le poids, la manière de le tenir et l'incidence sur l'équilibre pouvant être importants.

Longueur de fente

Le sujet part en garde, pointe du pied avant sur une ligne. Il effectue 3 fentes complètes, sera mesurée pour chaque tentative la distance entre la ligne de départ et la projection au sol de la main la plus éloignée.

Chaque valeur sera relevée, puis moyennée. Même opération avec l'autre pied en avant.

Longueur de marche + fente

Idem que précédemment, avec ajout d'une marche avant la fente.

Temps d'escrime

Mesure chronométrée par vidéo du temps d'escrime. Modalités à préciser.

5 marché-fente chrono

Le sujet réalise 5 marché-fente consécutifs. Une cible est placée à la distance appropriée, moyenne mesurée précédemment lors du test de marché-fente (tenir compte de la longueur de l'arme).

Le sujet démarre en garde, pied avant en arrière d'une ligne ; une seconde ligne est alors tracée entre ses deux pieds. Le pied arrière du tireur devra franchir cette dernière lors de chaque retraite avant de repartir en marche-fente, l'évaluateur lui signifiera le franchissement par un top.

Le chrono démarre au top de l'évaluateur et s'arrête au terme de la 5^{ème} retraite, au franchissement de la ligne. Les 5 marché-fente doivent atteindre la cible.

3 essais seront réalisés, la moyenne en sera calculée.

Douleurs et gênes lors de l'entraînement

Seront représentées et annotées les éventuelles douleurs et gênes perçues durant l'entraînement, si nécessaire.

En cas de persistance et/ou augmentation, une évaluation par un professionnel de santé pour être recommandée.