

Test de force du tronc PISTE SwissBoxing

Test de force du tronc système local

Au Swiss Olympic Medical Center (SOMC) Bad Ragaz, les physiothérapeutes du sport ont développé un moyen d'évaluer et de tester la stabilisation locale du tronc. 4 exercices sont effectués sur le rouleau Pilates, chacun avec 3 niveaux de difficulté, qui permettent, au moyen d'un système de points, de faire une déclaration sur les capacités de coordination et de stabilisation du tronc des athlètes.

„L'élément déterminant pour l'élaboration de ce test destiné à évaluer la fonction du système local a été le fait que de nombreux athlètes dont nous nous occupons disposent d'une musculature globale du tronc bien développée, mais souffrent néanmoins de douleurs dorsales et présentent des déficits dans le domaine de la coordination. Comme nous n'étions pas satisfaits des appareils de test existants (par exemple via le stabilisateur ou le test fonctionnel du „Musculus transversus abdominis“ et des „Musculi Multifidi“ dans l'échographie) en ce qui concerne la possibilité de transposer les résultats du test dans les tâches fonctionnelles et les exigences du sport, nous avons eu l'idée de développer le test avec le rouleau Pilates. Comme nous utilisons souvent et avec succès les exercices du concept Pilates et les exercices sur le rouleau Pilates en particulier dans la rééducation des patients souffrant de douleurs dorsales, nous avons choisi ces exercices comme tests et avons essayé de trouver un système d'évaluation pour ceux-ci.“

Réalisation des tests

Le responsable du test explique brièvement le déroulement du test et les critères d'évaluation. Les différents exercices et niveaux de difficulté sont instruits et démontrés en continu. Ensuite, les athlètes essaient les exercices. Il n'y a pas de répétition, car ce test vise à mesurer la capacité de stabilisation spontanée des athlètes.

Description des tests

Position de base, qui est la position initiale pour les exercices 1 et 2:

Couché dorsal, position neutre du bassin et du rachis lombaire, tête posée sur le rouleau, pieds au sol

Exercice 1: fonction de jeu bilatérale du membre supérieur

À partir de la position de base, l'athlète est invité à lever les deux bras en flexion complète, puis à redescendre sur le côté du corps. Cela doit être effectué trois fois de suite à un rythme contrôlé et régulier, sans quitter la position de base et sans que le rouleau ne bouge. Si un niveau de difficulté est atteint, l'athlète se voit proposer le niveau supérieur suivant comme tâche jusqu'à ce que l'exécution de l'exercice ne réponde plus aux critères.

Niveau de difficulté "facile"

L'écartement des pieds est la largeur du bassin

Niveau de difficulté "moyen"

Les pieds sont rapprochés les uns des autres

Niveau de difficulté "difficile"

Les pieds sont l'un derrière l'autre

Exercice 2: levage alterné du membre inférieur

A partir de la position de base, l'athlète a pour tâche de soulever alternativement une jambe du sol. La longueur du levier de la jambe varie. Les critères de progression et d'interruption de l'exercice 1 s'appliquent également ici. Chaque jambe devient trois fois la jambe active par niveau de difficulté.

Niveau de difficulté "facile"

Le pied de la jambe active est posé sur le talon

Niveau de difficulté "moyen"

Le pied de la jambe active est soulevé du sol avec un levier court (genou fléchi)

Niveau de difficulté "difficile"

La jambe est tendue après le levage du sol, levier long

Exercice 3: position de pompes sur le rouleau

Position de base: position de pompes, les mains s'appuyant sur le rouleau Pilates. Les pieds sont positionnés à la largeur du bassin. Le bassin et le rachis lombaire sont positionnés de manière neutre et alignés avec l'axe longitudinal du corps. Lors de l'exécution de l'exercice, on veille tout particulièrement à ce que la ceinture scapulaire et le bassin soient stabilisés et qu'il n'y ait pas de rotation du tronc. A chaque niveau de difficulté, 3 répétitions correctes sont effectuées avant de passer au niveau supérieur suivant. Si un niveau ne peut plus être effectuée correctement, l'exercice test est interrompu.

Niveau de difficulté "facile"

Pompes dynamiques

Niveau de difficulté "moyen"

Fonction de jeu alterné du membre supérieur: un bras à la fois est étendu vers l'avant en flexion complète

Niveau de difficulté "difficile"

Lever en diagonale d'un bras et d'une jambe

Exercice 4: stabilité en position debout sur le rouleau Pilates

Position de base: debout sur le rouleau Pilates à la largeur du bassin, genoux en légère flexion, tronc légèrement incliné vers l'avant (position de départ pour les squats). Chaque étape nécessite une exécution correcte sans que l'athlète ne perde l'équilibre sur le rouleau et n'ait à poser un pied au sol.

Niveau de difficulté "facile"

Se tenir en position de base sur le rouleau Pilates pendant au moins 5 secondes

Niveau de difficulté "moyen"

3 flexions des genoux (squats) sur le rouleau

Niveau de difficulté "difficile"

Saut sur le rouleau Pilates. L'atterrissage doit être contrôlé et pouvoir être stabilisé encore au moins 5 secondes (3 essais).

Évaluation des résultats des tests

L'athlète reçoit des points pour chaque niveau de difficulté des 4 exercices qui est noté comme "accompli". L'attribution des points n'est pas linéaire, mais fait un saut plus important entre "facile" et "moyen" afin de rendre la procédure de test plus sélective. Si l'athlète ne peut pas assumer ou stabiliser correctement la position de base ou ne réussit pas le premier niveau de difficulté, aucun point n'est attribué pour cet exercice.

Répartition des points par exercice et niveau de difficulté:

Position de base ou niveau de difficulté "facile" non accompli	0 points
Niveau de difficulté "facile" accompli	1 point
Niveau de difficulté "moyen" accompli	3 points
Niveau de difficulté "difficile" accompli	4 points

Nombre maximal de points:	16 points
Suffisant	>12 points
Insuffisant	<12 points

Points pour PISTE

Pour PISTE, la moyenne des points des 4 exercices compte.

EXERCICES DU TRONC

Test de stabilité segmentaire



Exercice Position de base






Position de départ:

position neutre bassin/vertèbre lombaire, tête posée sur le rouleau, pieds au sol.





Effectuer les exercices 3 fois de suite du même côté.



Exercice 1

lever les deux bras en même temps (stabilité F-E) | un bras vers le haut un bras vers le bas (stabilité rotatoire)

Position 1	Position 2	Position 3
		
non accompli: 0 points	Position de départ: pieds plus large que le bassin	
simple: 1	Position pieds à largeur du bassin	
moyen: 3	Position pieds ensemble	
difficile: 4	Position pieds l'un derrière l'autre	
Remarques sur l'exécution	Bouger les deux bras en même temps est plus instable qu'un seul bras à la fois (plus de stabilité rotatoire).	

Exercice 2 (soulever la jambe, 3 fois par jambe)

Position 1	Position 2	Position 3	Position 4
			
non accompli: 0 points	Position de départ: mains sur la poitrine, coudes ne touchent pas le sol		
simple: 1	Poser le pied sur le talon		
moyen: 3	Pied levé avec levier court		
difficile: 4	Pied/jambe levé avec levier long		
Remarques sur l'exécution			

EXERCISES DU TRONC Test de stabilité segmentaire			
Exercice 3 (appui sur le rouleau: soulever le bras 3x par bras - éventuelles pompes femme)			
Position 1	Position 2		
			
non accompli: 0 points	Position de départ: bassin stable/vertèbre lombaire, stable: pas de rotation! Ceinture scapulaire stable!		
simple: 1	Pompes, 3x (stabilisation des épaules)		
moyen: 3	Tendre un bras vers l'avant, 3x de chaque côté		
difficile: 4	Soulever le bras et la jambe en diagonale, 3x		
Remarques sur l'exécution			
Exercice 4 (stabilité en position debout)			
non accompli: 0 points			
simple: 1	Debout sur le rouleau sans chaussures (au moins 5 secondes)		
moyen: 3	Flexions des genoux (squats) sur le rouleau, 3x		
difficile: 4	Saut sur le rouleau & stabilisation au moins 5 secondes (3 essais)		
Remarques sur l'exécution			