

OCCITANIE

PPJ

Fiche pratique I

Etape I

Septembre

Clubs

Ergomètre J15, 16

- 2000m cadence 24
- 5 coups max
- Biométrie (*poids, taille, taille assise, envergure*)



Les 2 tests sont réalisés avec un ergomètre Concept II.
Le **Facteur de résistance** (DRAG FACTOR) est de 120 pour les garçons et 110 pour les filles.

Echauffement 20 à 30 min.

Test de 5 coups à puissance maximale

Il se réalise à l'issue de l'échauffement.

Le départ est donné sur l'avant roue de l'ergomètre arrêtée.

Le rameur réalise 5 coups en longueur en cherchant à développer le maximum de puissance.

La performance relevée est la puissance (Watts) développée sur le 5ème coup.

Récupération active à l'ergomètre 6 à 10 min à cadence 18.

Test de 2000m à cadence 24

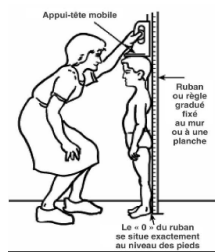
Le départ est donné sur l'avant roue de l'ergomètre arrêtée.

Le rameur ne réalise que des coups en longueur et respecte du début à la fin du test la cadence de 24 coups/min.

La performance relevée est le temps réalisé pour parcourir les 2000m



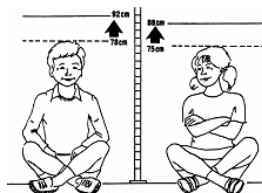
Biométrie



Taille



Poids



Taille assise



Envergure



Pointure



La saisie des données et des résultats est à réaliser dans le tableau type envoyé par le cadre régional en début de saison.