

Pourquoi les Indicateurs de Condition Physique ?

Pourquoi les ICP ?

Étude menée par une équipe du professeur Georges CAZORLA auprès des SP de Gironde pendant plusieurs semestres (1998-99) sous la conduite du Médecin Colonel C. DELARCHE, en collaboration avec la DDSC.

Georges CAZORLA

- Docteur en biologie sportive et exercice musculaire
- Maître de conférence à l'UFR STAPS de Bordeaux
- Responsable du laboratoire Évaluation Sport Santé
(Faculté des Sciences du sport et de l'éducation physique -Bordeaux 2)
- Chargé national de mission auprès du secrétaire d'état au sport :
« État de développement des capacités motrices et entraînement du jeune scolaire jusqu'au sportif de haut niveau »

Pourquoi les ICP ?

Constat : les qualités essentielles de la condition physique spécifique du SP sont :

- La capacité cardio-vasculaire
- La puissance Aérobie
- La puissance et l'endurance musculaire, surtout membres supérieurs, inférieurs et gainage du bassin
- La souplesse et tonicité vertébrale

Afin d'évaluer la condition physique spécifique du SP, le groupe de travail a choisi parmi une batterie de 300 tests.

Ce choix a porté sur 6 indicateurs en fonction des critères suivants :

- Contrôle de tous les aspects des qualités physiques requises
- Tests les moins traumatisants possibles
- Facilité technique de réalisation
- Interprétation rapide des performances
- Possibilité de s'entraîner même en absence d'un cadre EPS

Capacité et puissance cardio-respiratoire

-Établissement d'une LDV en étages

Moyenne 90% FC max pendant 18 mn

- montées, descentes escaliers (avec matériel)



Épreuve de Vaméval ou Luc Léger

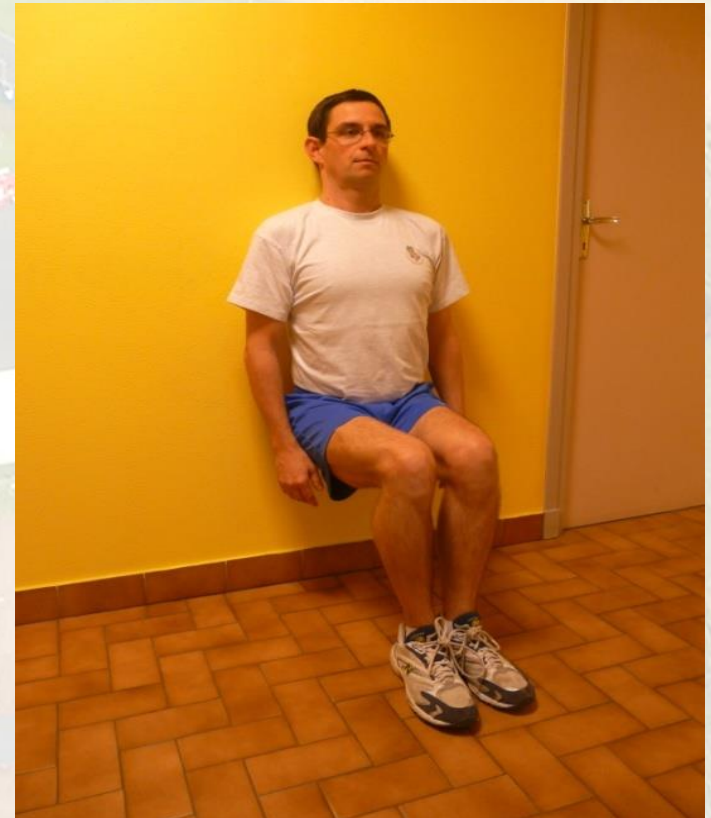


Endurance et puissance musculaire des membres inférieurs

Sauvetage d'une personne au moyen de l'échelle aérienne

Moyenne 78% FC max pendant 3mn
solllicitation maximale membres inférieurs

Épreuve de Killy



Gainage du bassin

Sauvetage d'une personne au moyen de l'échelle aérienne

Moyenne 78% FC max pendant 3mn
solicitation maximale stabilité du bassin

Manipulation de charges lourdes
(Déblai, ...)

Épreuve du gainage



Endurance et puissance musculaire des membres supérieurs

- Franchissement d'un mur, fenêtres dans les combles,...
 - coupe-lattes, déblais
- ceinture scapulaire

Épreuve des tractions



Endurance et puissance musculaire des membres supérieurs

☐ Massage Cardiaque Externe

moyenne 62% Fc max

Triceps, ceinture scapulaire, lombaires

☐ Bâchage, déblais, coupe-lattes

Épreuve des pompes



Souplesse vertébrale

- **Démonter, rouler les tuyaux**
élasticité ischio-jambiers, grand dorsal, lombaires
- **Cheminer en milieu exigu**

Épreuve de souplesse

