Tests maximaux

Ces tests sont effectués sur 4 mouvements : Squats, Tirade rowing, Épaulé verrouillé, Développé couché.

Objectif : Dépasser son record personnel

Le rameur détermine sa charge initiale pour démarrer le test. Après chaque réussite, il peut augmenter la charge. Il faut savoir qu'au delà de 9 tentatives le rameur réduit ses chances de réaliser un record. Au delà de 3 tentatives avec la même charge il est inutile de poursuivre.

Tirade rowing

Sur une planche rigide horizontale, d'une épaisseur de 8 cm et d'une largeur de 30 cm. La hauteur de la planche est adaptée à la longueur des bras du rameur (bras tendus et barre accessible au creux du pouce). Le rameur peut fixer ses jambes, mais la poitrine doit rester en contact avec la planche. La barre doit toucher le dessous de la planche à chaque répétition.

Développé couché

Le dos reste en contact avec le banc. Après avoir touché la poitrine, on doit revenir à la position de départ pour valider le test.

Attention ! L'assistance d'une personne vigilante, placée derrière la barre est indispensable pour éviter les accidents.

Épaulé verrouillé

Ce mouvement exige une barre à roulement. C'est le même geste qu'en haltérophilie, la barre doit être verrouillée en position haute pour valider le test.

Squat

L'haltère sur les épaules. L'amplitude de flexion des jambes se calcule en prenant la distance du sol jusqu'au dessous de la rotule, en retirant 10cm. Cette hauteur doit être matérialisée par une corde tendue entre deux supports, ou un repère à la bonne hauteur. Pour valider le test, le rameur doit avant de remonter la charge, toucher le repère avec les fesses et garder le dos gainé.

Mesure du repère de fin de flexion : Du sol, au dessous de la rotule, moins 10cm (les cuisses sont à l'horizontale).

Attention ! L'assistance de deux personnes, extrêmement vigilantes, placées de chaque côté de la barre est indispensable pour éviter les accidents. Dès que le dos n'est plus fixé, il faut arrêter le test.