

MEDISPORT

Accueil Diététique Ostéopathie Kinésithérapie Tests sportifs Ecole dos Intolérances
Alimentation enfants Kiné-Ostéo-Diet A propos Blog

Tests evaluation aptitude physique

- . Plans d'entraînements et suivi des débutants, confirmés et sportifs professionnels
- . Optimisation de l'effort physique et prévention des blessures et du sur-entraînement

3 formules de tests et d'évaluation des qualités et aptitudes physiques :

- > Test sport & santé
- > Test profil sport
- > Test entraînement sport

3 formes d'évaluations de la condition physique

- Test sport & santé

- Coeur et Sport (évaluation des facteurs de risque cardio-vasculaires)
- Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (QAAP)
- Evaluation du niveau d'activité physique et de condition physique (Questionnaire de RICCI et GAGNON)
- Evaluation de la dépense énergétique par rapport à une pratique physique ou sportive
- Evaluation du Niveau d'Activité Physique (NAP) - Calcul métabolisme de base et dépense énergétique journalière
- Bilan morphologique

- Test profil sport

- Détermination du morphotype (profil morphologique), des objectifs et adaptation entraînement
- Evaluation et suivi annuel de l'état de fatigue et prévention du surentraînement
- Evaluation du niveau d'anxiété et prévention des blessures
- Bilan alimentaire et suivi annuel de l'alimentation
- Mise en place des outils de suivi annuel de la forme et de l'entraînement

- Test entraînement sport

- Evaluation des qualités d'endurance
- Evaluation des qualités de force
- Test d'équilibre
- Evaluations des qualités de souplesse
- Evaluation des qualités morphologiques

L'évaluation de l'aptitude sportive et de l'état de forme se fera au moyen de tests physiques et de mesures morphologiques.

Les évaluations peuvent être réalisées au centre, au sein du club ou sur le terrain. Sera évalué :

- l'endurance et de l'état de forme
- la force
- test d'équilibre
- la vitesse et la coordination
- la souplesse
- la morphologie

Evaluer un sportif est nécessaire afin de pouvoir orienter son entraînement. La première étape du processus est l'évaluation diagnostique qui permet de déterminer à quel niveau débute le sportif et de pouvoir estimer vers quel objectif il peut aller.

L'aptitude physique comporte de nombreuses composantes. Certaines seront évaluées au moyen de tests physiques et d'autres seront évaluées grâce à des mensurations corporelles. Certains tests peuvent être effectués au sein du centre d'évaluation, de votre centre sportif et d'autres tests physiques pourront être réalisés sur le terrain dans des épreuves de performance afin de pouvoir évaluer les qualités physiques conditionnant l'aptitude à l'effort physique du sportif.

La batterie de tests physiques et de mensurations proposée n'est pas réalisée dans son intégralité pour chaque personne testée. Un choix est opéré en fonction du sport pratiqué, du niveau et des demandes. Certains tests sont réservés à des sujets en forme et entraînés car certains tests sont plus éprouvants. Chaque cas est évalué individuellement en relation et en accord avec le coach ou le médecin traitant ou sportif.

Certains sont tirés de la batterie de test Eurofit, recommandée par le Conseil de l'Europe (Rome, 1988), d'autres tests sont choisis parmi les tests internationaux les plus réputés pour leur fiabilité et leur validité de l'évaluation et le suivi du sportif quel que soit son niveau, qu'il soit débutant complet au sportif de très haut niveau de compétition.

Le choix et la mise en place de tests et évaluations

Les tests et des évaluations permettent :

- D'évaluer le niveau individuel du sportif dans les domaines physiques et spécifiques ;
- De comparer ces niveaux de performance à divers moments clés de la saison ;
- D'élaborer à partir de ces résultats, un programme d'entraînement individualisé.

La programmation de l'entraînement

Les tests d'évaluation de l'aptitude du sportif permettra à celui-ci et à son coach physique ou à son entraîneur de club sportif de définir une programmation et un suivi d'entraînement. Ce processus permettra de structurer les diverses phases de l'entraînement en fonction d'objectifs définis et du niveau individuel de performance déjà acquis.

Elle se concrétise sous la forme de différentes phases ou périodes visant chacune des objectifs précis. La programmation servira à l'élaboration des différentes phases d'entraînement au moyen d'un plan détaillé et organisé dans le temps. L'objectif final est un état optimal de forme sportive, pour une période donnée, en appliquant de façon réfléchie des cycles de découverte, développement, maintien, récupération, etc.

L'évaluation des qualités morphologiques

Le bilan morphologique comporte une évaluation globale et envisage l'aspect général du corps humain que ce soit dans la morphologie, le rapport taille / poids et le taux de masse grasse au moyen de mesures de plis cutanés. Ces facteurs sont intéressants et peuvent aussi servir à déterminer dans les cas de détection de sportifs espoirs ou dans le choix d'orientation de développement des qualités physiques et techniques et tactiques.

Indice de Masse Corporelle

L'indice de masse corporelle (IMC) est une estimation de la quantité de masse grasse de l'organisme à partir des données poids et taille.

Détermination de la masse maigre

Calcul du ration de masse maigre / masse grasse

A qui s'adresse ces tests d'aptitude et de suivi de l'activité physique ?

tout type de sportif depuis le débutant jusqu'au sportif de compétition de haut niveau ou encore au sportif professionnel

militaires, gendarme, policiers, forces de l'ordre, sapeurs-pompiers, gardes du corps ...
Je suis à votre disposition pour tout renseignement complémentaire ou prise de rendez-vous.
Meilleures salutations. Bien à vous.

Philippe Reumont

Licencié en kinésithérapie - Ostéopathe - Diététicien-nutritionniste

**Contact / Renseignements / prise de rendez-vous : Tél +32 (0) 2 675 74 22 ou GSM 00 32-(0) 475/ 732 983 /
philippe.reumont@gmail.com**

Accéder au
centre



Renseignements complémentaires :

avenue du Derby 59 - 1050 Bruxelles (Ixelles)
Tél +32 (0) 2 675 74 22 ou GSM +32 (0) 475 732 983
trams 94 et 25 - bus 41 arrêt Brésil - train gare Boondael

philippe.reumont[.]gmail.com