

Information sur le diagnostic de performance

Vous effectuerez bientôt un ou plusieurs tests de diagnostic de performance. Vous trouverez les informations les plus importantes s'y rapportant ci-après.

BUT :

Nous allons analyser votre capacité de performance actuelle pour vous soutenir dans votre processus d'entraînement.

DÉROULEMENT :

Avant les tests, vous serez invité à remplir un questionnaire sur votre état physique. Ensuite, nous déterminerons les données anthropométriques servant à paramétrer les tests, comme votre taille et votre poids. Dans le cas d'un test d'endurance, nous vous demanderons un effort jusqu'à épuisement spécifique à votre discipline sportive (cycloergomètre, tapis roulant) et relèverons les valeurs qui nous intéressent. Dans le cas d'un diagnostic de la force, vous réaliserez des exercices de force ou des sauts standardisés à engagement maximal. Après les tests, nous discuterons des résultats et de leur signification avec vous.

RISQUES :

Les tests peuvent entraîner une grande fatigue physique telle que celle que vous ressentez après un entraînement intensif. Le risque pour votre santé est faible et comparable à un effort maximal fourni pendant une compétition.

À APPORTER :

Apportez vos vêtements de sport et de quoi vous doucher, vos résultats à des tests antérieurs, votre journal d'entraînement et éventuellement vos antécédents médicaux.

PRÉPARATION :

Pour que les résultats des tests soient le plus parlants possible, vous devez veiller aux choses suivantes avant le test : arrivez suffisamment reposé (pas de compétition ni d'entraînement intensif dans les 48 h qui précèdent les tests). Buvez en quantité suffisante et ne consommez pas d'alcool la veille des tests. Vous pouvez en revanche consommer du café et d'autres boissons caféinées avec la modération habituelle. Si rien d'autre n'est communiqué, restez au même régime alimentaire que d'habitude.

Informez-nous rapidement si vous ne pouvez pas vous soumettre au test à cause d'une maladie ou d'une blessure. Vous pouvez nous contacter pour toutes autres questions.