



## Messages clés

- Evaluer la condition physique permet :
  - de dépister ou d'évaluer une possible maladie cardiovasculaire,
  - d'identifier les points forts et les points à améliorer,
  - d'identifier les possibilités maximales pour ne pas les dépasser,
  - de mettre en évidence les résultats d'un programme d'entraînement.
- Une évaluation précise des capacités physiques permet un entraînement adapté, personnalisé, optimisé.



## Conduite à tenir

L'idéal est de disposer, avant toute programmation d'entraînement, d'une évaluation globale de la condition physique comprenant :

- un bilan structurel de composition corporelle,
- un bilan fonctionnel basé sur la mesure des capacités cardiorespiratoire ( $VO_2$ ) et musculaire (force et puissance).



## En pratique

### QUE FAIRE ?

- Différents outils sont utilisés pour évaluer la condition physique :
  - des questionnaires (expérience, antécédents médicaux, habitudes de vie, etc.),
  - des tests physiques (composition corporelle, capacités cardiorespiratoire et musculaire, tests de terrain ou en laboratoire).
- L'évaluation prend en compte l'activité physique et sportive pratiquée.
- Il est important de choisir en amont les bons tests (pertinence, validité, reproductibilité, objectivité).

## QUAND EVALUER ET COMMENT ?

- L'évaluation de la condition physique se fait dans l'idéal avant et après un programme d'entraînement.
- Pour être précis, l'évaluation doit être réalisée :
  - dans des conditions semblables (heure, météo, etc.),
  - en respectant les conditions de passation des tests.



## En savoir plus

Il existe de nombreux moyens pour évaluer sa condition physique, du simple test de terrain au test de laboratoire. Le choix se fait en fonction de la discipline sportive de l'objectif de la personne et des moyens à disposition.

### VRAI / FAUX

L'évaluation de la condition physique ne s'adresse qu'aux sportifs de compétition.

FAUX

L'évaluation de la condition physique permet de mesurer la capacité de chacun pour adapter l'entraînement quel que soit l'objectif.

Les tests de condition physique doivent se rapprocher de la pratique sportive.

VRAI

Plus le test est spécifique à l'activité physique et sportive pratiquée plus il est fiable.

L'évaluation de la condition physique peut se faire indifféremment sur le terrain de sport ou en laboratoire.

FAUX

La première est plus spécifique de l'activité sportive, mais la seconde est plus sécurisée (sous surveillance médicale) et plus reproductible (conditions de passation identiques).