



# CEP - Centre d'évaluation physique

Le sport a des effets bénéfiques sur la santé, à condition de connaître ses propres limites et d'éviter les conséquences d'un surentraînement. L'évaluation de la condition physique constitue donc le point de départ de l'entraînement. Elle permet, dans un premier temps d'obtenir des informations pertinentes sur votre état de forme.

Connaître l'ensemble des caractéristiques qui compose votre profil permet de minimiser les risques de blessures, de développer et d'optimiser vos spécificités physiques. L'évaluation permet donc de cibler vos objectifs et de connaître l'intensité d'entraînement adaptée à vos possibilités.

Des batteries de tests sont proposées afin de quantifier votre état de forme.

- **CEP Basic**
- **CEP Master**
- **CEP Master+**
- **Métabolisme de base**

## CEP Basic :

### **Anamnèse**

Il s'agit de vous poser des questions sur vos objectifs, votre histoire médicale, vos habitudes en terme de sport et votre mode de vie.

### **Composition Corporelle**

La mesure de la composition corporelle permet de connaître les pourcentages respectifs de masse grasse et non-grasse du corps. Ces pourcentages peuvent être comparés aux

normes établies pour une population en bonne santé et ainsi apprécier le bon état nutritionnel de l'individu.

### **Force Musculaire**

Ce test nous permet de mesurer la force de préhension maximale, qui est un bon indicateur du niveau de force du haut du corps. Les résultats nous donnent des indications sur un possible déséquilibre gauche-droite et ils seront comparés à des données normatives.

### **Capacité Vitale Forcée**

Lors de ce test, on mesure le volume d'air expiré après une inspiration maximale jusqu'à l'expiration maximale. Ceci nous permet de déterminer la capacité vitale de vos poumons.

### **Souplesse**

Ce test permet de mesurer la souplesse de la chaîne postérieure. En cas de déficience de flexibilité, nous allons vous proposer des exercices d'étirements spécifiques pour augmenter votre souplesse et pour prévenir ainsi des risques de blessures et des maux de dos.

### **Test Cardio Submaximal sur tapis ou vélo**

Le but de ce diagnostic est de juger l'état de l'endurance cardiovasculaire et de déterminer vos fréquences cardiaques optimales pour vos entraînements.

## **CEP Master :**

### **Composition Corporelle**

### **Capacité Vital Forcée**

### **Souplesse**

### **Ergospirométrie sur tapis ou vélo**

Ce test en laboratoire permet de recueillir un grand nombre de données physiologiques, comme la VO<sub>2</sub> max, FC max et les seuils aérobie/anaérobie, dont on va pouvoir se servir directement pour planifier les entraînements.

## **Puissance Musculaire :**

### **Squat Jump / Counter Movement Jump**

Le CMJ mesure la détente avec élan (détente pliométrique), alors que le SJ mesure la détente sèche, non pliométrique, sans étirement des tendons des muscles des membres inférieurs (muscles de la cuisse et de la jambe). Ces deux tests sont des bons tests de puissance anaérobie alactique. Ils donnent une bonne information sur l'explosivité et la puissance développée lors d'un démarrage de sprint p.ex.

## **Réactivité Musculaire**

Ce test permet de mesurer la détente pliométrique (Temps de contact, temps de vol, hauteur des sauts, puissance de chaque saut) lors de 6 sauts jambes tendues. Cette épreuve mesure principalement la puissance des mollets.

## **Fatigue Musculaire**

Le test « 15 sauts » mesure la capacité d'un sportif à enchaîner plusieurs sauts en gardant une bonne qualité de détente (résistance aux sauts). C'est un test de résistance à la fatigue dans l'exécution de sauts enchaînés.

## **CEP Master + :**

### **CEP Master**

+

### **Test Isocinétique (Biodex)**

Le Biodex est utilisé pour l'évaluation de la puissance musculaire des membres inférieurs. Le Biodex permet de mettre en évidence ou non un déficit sur un ou plusieurs groupes musculaires et un éventuel déséquilibre entre fléchisseurs et extenseurs du genou, ceci pour une meilleure prévention des accidents musculaires.