

Préparation avant un test

par Liz Johnson, physiologue, Centre canadien multisport Pacifique

Septembre 2006

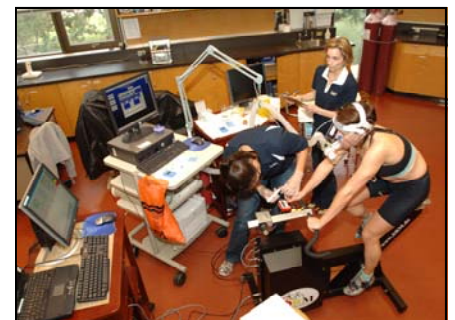
La préparation aux tests standardisés est importante quand vient le moment d'évaluer les athlètes d'élite, car elle permet d'améliorer la qualité du test et de réduire la variabilité des résultats. Plusieurs caractéristiques physiologiques fréquemment quantifiées pendant les tests peuvent être influencées par des variables comme l'alimentation, la fatigue, les médicaments, la maladie, les blessures et les conditions du milieu. Le principal objectif du test est de mesurer la forme physique dans un environnement contrôlé, alors on encourage fortement les athlètes à respecter le protocole de la période précédant le test. Pour une évaluation optimale, vous devriez être dans un même état d'alimentation et de fatigue pendant toutes les séances de test. Tâchez de vous préparer au test comme vous vous préparez à la compétition : il vous faut être bien reposé, hydraté et nourri afin de fournir une performance optimale.

La liste suivante a pour but de vous servir de guide à la préparation aux tests. Les exercices effectués et la consommation d'aliments avant le test varient grandement d'un individu à l'autre, alors essayez de trouver ce qui vous convient le mieux.

Liste aide-mémoire

- Évitez de faire des exercices le jour du test ainsi que la veille, de préférence. Si cela n'est pas possible, tâchez d'éviter d'effectuer des exercices inhabituels la veille du test.
- Évitez les exercices rigoureux dans les six heures avant le test
- Augmentez votre consommation de glucides la veille du test, particulièrement si on prévoit mesurer votre taux de lactate sanguin
- Évitez de manger un gros repas dans les trois ou quatre heures avant un test (un repas léger et faible en gras est parfait)
- Ne pas manger dans les deux heures avant le test
- Évitez de consommer de l'alcool, du thé ou du café (ou autres produits contenant de la caféine) dans les six heures avant le test
- Portez des vêtements légers et confortables
- Soyez en bonne santé et entièrement remis d'une ancienne blessure ou d'une maladie
- Assurez-vous de ne pas souffrir d'une infection aiguë
- Soyez bien hydraté et apportez des liquides à la séance de test
- Assurez-vous de passer une bonne nuit de sommeil la veille du test
- Assurez-vous de bien comprendre les procédures et les objectifs du test
- Demandez à votre entraîneur ou au responsable du test si l'échauffement fait partie du protocole de test, ou si vous devez vous échauffer avant votre arrivée
- Demandez quel équipement personnel sera nécessaire pour effectuer le test (ie. chaussures de cyclisme et pédales, mesures du vélo, etc.)

De plus, il pourrait être utile de tenir un journal pour noter les variables qui risquent d'affecter les résultats du test. Documentez votre historique d'entraînement au cours de la semaine précédente, vos repas pendant les derniers 24 heures, et tout malaise ou troubles du sommeil éprouvés au cours des deux dernières semaines. Ajoutez d'autres renseignements qui, selon vous, pourraient influencer les résultats de votre test de forme physique. Si vous remarquez quelque chose d'anormal, dites-le au responsable du test afin qu'il puisse en tenir compte au moment d'interpréter les résultats du test. Ces renseignements peuvent s'avérer particulièrement utiles au moment d'examiner votre performance au fil du temps, et lorsqu'on remarquera des résultats anormaux. Ceci aidera le responsable du test et l'entraîneur à déterminer quelles variations sont dues à vos méthodes d'entraînement actuelles et lesquelles sont dues à des facteurs externes comme un manque de sommeil, par exemple.



Test au laboratoire de performance PacificSport (Victoria)

Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cspacific.ca