

Test d'aptitudes

De nos jours, quasiment tous les sportifs se rendent de temps à autre auprès d'un spécialiste pour faire un test de performance. Robin Candau est un éminent spécialiste français de la question et il en parle dans plusieurs numéros (90, 92 et 95) de la revue Sport et Vie. Il a même développé des logiciels assez amusants, fonctionnant dans excel, permettant d'évaluer les aptitudes physiques de sportifs à partir de performances réalisées sur le terrain. Rappelons que la plupart de ces tests impliquent de respecter un protocole très strict et/ou de disposer d'un matériel sophistiqué de laboratoire. Les logiciels proposés par Robin Candau sont capables de calculer les aptitudes énergétiques propres à chacun à partir de performances réalisées en compétition. La méthode est à la fois simple et ludique. De plus, la précision des résultats issus de ces logiciels n'a pas à rougir face à ceux obtenus lors de coûteuses épreuves de laboratoire.

Dans ce qui suit, je me suis limité à un des logiciels proposés. Avant de le télécharger et pour en faire une bonne utilisation, il est nécessaire de se remémorer quelques points remarquablement présentés dans la revue précitée et résumés par mes soins.

Les performances dépendent d'un certain nombre de facteurs : aptitudes énergétiques, force mentale, alimentation, sommeil, tactique, récupération, etc.

Les aptitudes énergétiques sont les facteurs les plus importants liés aux performances. C'est pourquoi il existe une foule de méthodes permettant de les évaluer plus ou moins précisément. Une bonne évaluation permet de mieux concevoir l'entraînement. Par un entraînement adéquat, les aptitudes énergétiques peuvent être améliorées, mais il est important de savoir que tous les individus n'ont pas les mêmes capacités au départ. Il y a là une part d'inné. Quel que soit l'entraînement, tous ne parviendront pas à courir aussi vite que les champions mais nombreux seront ceux qui auront du plaisir à progresser par un entraînement approprié.

Rappelons que tous les tests physiques ne permettent d'évaluer que les aptitudes au moment du test et encore faut-il que le sujet évalué soit disposé à effectuer le test au mieux, c'est-à-dire au maximum de ses capacités, ce qui n'est pas facile hors compétition et dans un environnement inhabituel. L'avantage, dans le cas de ce logiciel, c'est que les aptitudes obtenues sont tirées de résultats acquis lors de compétitions. Ajoutons encore que c'est certainement la répétition des tests à intervalles réguliers qui est des plus intéressantes car cela permet de voir l'évolution des aptitudes.

Avant d'aller plus loin, il est certainement utile de rappeler, grâce au tableau qui suit, quelques notions importantes liées aux aptitudes énergétiques dont les trois composantes sont la capacité anaérobie, le VO_2 max et l'endurance-aérobie.

Aptitudes énergétiques	Capacité anaérobie	VO_2 max	Endurance-aérobie
Définitions	Aptitude à produire beaucoup d'énergie pendant un temps très limité	Aptitude à consommer un maximum d'oxygène.	Aptitude à maintenir un effort très élevé pendant un certain temps.
Utilité	Très importante sur courtes distances (100 et 200 m). Importante sur 400 et 800 m. Peut être utile pour lâcher ses adversaires par une brusque accélération. Dans ce cas le rythme adopté ne peut pas être maintenu longtemps.	Très importante pour les compétitions de demi-fond et de fond.	Très importante pour les compétitions de longues distances.

Facteurs limitants	Aptitude à transporter les ions hydrogènes du muscle vers le compartiment sanguin, résistance à la fatigue neuromusculaire, etc.	Aptitudes cardiaques : débit, force de contraction, volume de sang, etc.	Fibres musculaires, densité mitochondriale, etc.
Formes d'entraînements	Exercices intenses sur des durées de 1 à 4 minutes avec récupération complète.	Toutes les formes d'entraînement par intervalles avec récupération incomplète	Exercices relativement intenses dépassant les 10 minutes et entraînements de longue durée (plus de 90 minutes) pour éduquer l'organisme à utiliser le plus possible les lipides et à épargner les glucides.

Aucune aptitude énergétique ne doit être négligée. Cependant, un coureur préparant des compétitions de plus d'une heure aura intérêt de prévoir des séances d'entraînement visant à développer les filières $VO_2\text{max}$ et endurance-aérobie. On ne répètera jamais assez que ces formes d'entraînement sont dures et exigent de pouvoir récupérer suffisamment. Elles doivent donc être entrecoupées, pour la plupart des athlètes, d'un minimum de deux entraînements faciles. Rappelons encore que deux athlète ayant le même $VO_2\text{max}$ n'ont pas forcément les mêmes performances car ils peuvent avoir des capacités endurance-aérobie différentes.

Parlons maintenant du logiciel proposé. Pour le faire fonctionner, il faut introduire sa masse et un certain nombre de vos performances réalisées sur différentes distances, au plat. Plus la plage de performances est grande, plus les résultats seront précis. Vous obtiendrez ainsi votre $VO_2\text{max}$, votre MAP (puissance maximale aérobie), votre capacité anaérobie et votre endurance-aérobie. $VO_2\text{max}$ et MAP représentent la même aptitude, avec des unités différentes. Une autre façon d'utiliser ce logiciel consiste à saisir des performances que vous voudriez réaliser et à analyser les gains en termes d'aptitudes pour réussir ces performances.

Ce qui compte le plus, c'est de pouvoir se comparer avec l'élite. Vous remarquerez que certaines distances données sont surprenantes (pourquoi 20994 m ?). Quoi qu'il en soit, rien que de faire tourner le logiciel pour connaître son $VO_2\text{max}$ est déjà intéressant.

IMPORTANT : pour connaître vos aptitudes actuelles, vous devez introduire vos performances du moment. En introduisant vos performances d'il y a 10 ans, vous connaîtrez vos aptitudes d'il y a 10 ans.

Bon amusement mais comme dit mon beau-frère Ambord, il n'y a que dans le dictionnaire que le succès se trouve avant le travail ! Donc, n'abandonnez pas vos baskets.

A. Genoud