

# Évaluation de la condition physique

## Diagnostic et analyse du bien-être physique



### QUELS OBJECTIFS POUR QUELS PUBLICS ? QUELS OUTILS ET QUELS REPÈRES ?

AVEC LA COLLABORATION DE A. BRIKCI, ENSEIGNANT CHERCHEUR EN PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE PHYSIQUE GROUPE DE RECHERCHE EN SCIENCES POUR L'INGÉNIEUR (EA 4694) / CELLULE DE RECHERCHE DE L'UFR STAPS, UNIVERSITÉ DE REIMS.

L'évaluation de la condition physique, réservée initialement aux sportifs et à certaines activités professionnelles, est actuellement de plus en plus étendue au grand public (jeune, ou moins jeune, sédentaire, moyennement actif ou sportif, sain ou à état de santé fragile).

L'évaluation est encore imparfaite (car non fiable à 100%), complexe (à cause des interactions entre les différents facteurs affectant la performance humaine et la santé) et variée (vu la multiplicité des tests et des objectifs).

L'évaluation n'est donc plus le monopole d'une spécialité quelconque, elle devrait être le souci permanent de l'ensemble des techniciens concernés comme le médecin, le psychologue, le nutritionniste, de même, qu'elle devrait être une opération périodique de l'éducateur sportif et de l'éducateur sport santé.

### Le pourquoi de l'évaluation

La question souvent soulevée concerne le pourquoi de l'évaluation. Considérant le bien-être ou la performance physique comme étant la résultante de nombreux facteurs en interaction, l'évaluation permet d'isoler ces différentes composantes, à les apprécier et à les hiérarchiser en fonction de leur degré d'importance pour la pratique d'une activité physique donnée ou pour la réalisation de tâches précises. L'évaluation permet une photographie de l'état physique de la personne à un instant donné, elle identifie les qualités à entretenir et les faiblesses à combler. Elle permet des préconisations personnalisées d'activités physiques (et/ou sportives) régulières, adaptées, sécurisantes et progressives tenant compte des envies de la personne, de ses caractéristiques et des qualités et faiblesses constatées, de même qu'elle assure le suivi de sa progression et/ou l'analyse de l'efficacité d'un programme d'activités physiques.

### Les tests et les indices

Le choix des tests, parmi une large gamme disponible, repose sur les objectifs recherchés par la personne ainsi que sur ses caractéristiques. De ce fait, ce choix devrait s'effectuer par mesure de sécurité, à partir : de certaines informations communiquées par l'utilisateur (âge, poids, taille, niveau d'activité physique et de sédentarité, niveau et type de pathologie chronique, ...); des objectifs (préparation physique, préventions primaire, secondaire ou tertiaire) et à partir ; des moyens disponibles (équipements et installations). Les éléments à évaluer varient ainsi d'une personne à une autre selon ses caractéristiques et ses objectifs. D'une manière générale, on retrouve les éléments suivants qui constituent un socle commun à la plupart des batteries de tests : indices morphologiques, physiques, physiologiques (figure 1).

À ces différentes mesures, il est utile d'intégrer certaines informations reflétant les niveaux d'activités physiques et de sédentarité cernés à partir de questionnaires tels que celui de Ricci et Gagnon et/ou de l'OMS (GPAQ).

Le choix de tests s'effectue également selon des objectifs spécifiques, de l'équipement disponible et de la structure utilisatrice (figure 2) :

- Cabinet médical : tests simples rapides permettant au médecin d'avoir une photographie de l'état physique général de son patient et de l'aider dans l'orientation de son patient vers la structure du réseau régional Sport-Santé la plus appropriée ou tout simplement pour la délivrance d'un certificat d'aptitude ou d'inaptitude à la pratique d'une activité physique donnée.
- Service spécialisé dans les activités physiques adaptées : les tests sont plus complets permettant, au médecin spécialiste, l'aide à la décision et pour la prescription

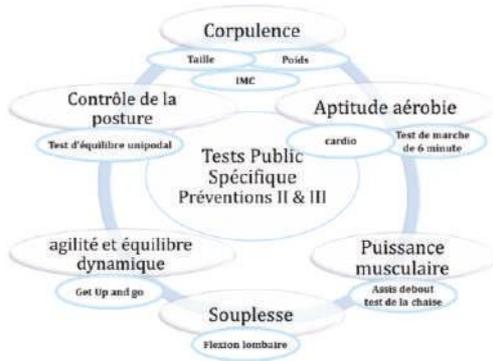


Figure 1 : Exemple d'une batterie de tests adaptée au public à état de santé fragile.

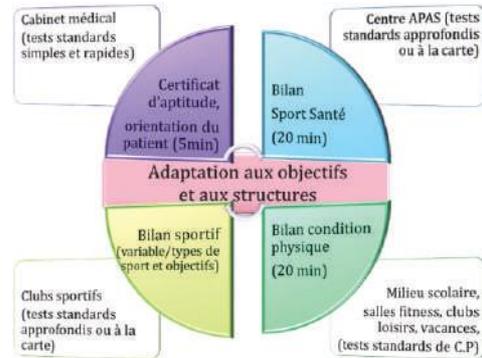


Figure 2 : Exemple d'adaptation de tests selon leur lieu de déroulement.

d'activités physiques adaptées et/ou pour l'orientation vers les clubs sportifs les plus appropriés, identifiés par le réseau régional Sport-Santé et/ou vers la pratique d'activités physiques ou sportives en autonomie.

- Clubs de fitness, sportifs, de loisir, etc. Dans ce cas également les tests, adaptés aux structures et aux objectifs, permettent l'adaptation des activités physiques ou sportives.-

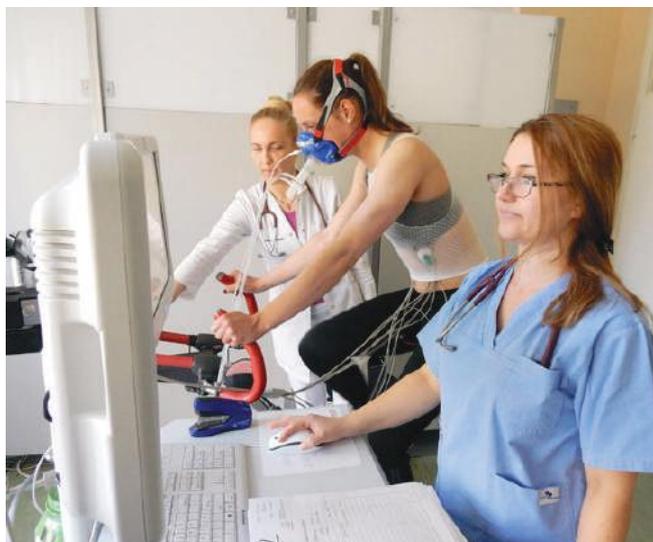
### Les outils d'analyse

La diversité du public, des objectifs et des tests implique nécessairement une diversité de références permettant une appréciation objective et appropriée des résultats des tests. Ces références, compte tenu de leurs multiplicité et diversité, sont difficilement accessibles. Aussi, et en vue de faciliter l'interprétation des données et pour leur assurer un impact pratique, un programme informatique a été élaboré et validé à partir de la combinaison des données scientifiques et techniques résultant d'une large revue de la littérature et d'une importante base de données.

Il s'agit d'un outil destiné, aux professionnels de la santé (médecins généralistes et spécialistes), du sport, de loisirs, de tourisme, des métiers de la forme, etc.

Il constitue un support :

- d'évaluation et d'appréciation du bien-être physique de la personne
- d'appréciation qualitative et quantitative des différentes facettes de la condition physique et de la corpulence (figure 3)
- de préconisations personnalisées d'activités physiques (et/ou sportives) régulières, adaptées, sécurisantes et progressives tenant compte de ses envies, de ses caractéristiques et des qualités et faiblesses détectées par l'outil,
- de suivi de la progression du bien-être physique de la personne et/ou de son niveau de performance physique (courbes de progression des déterminants de la performance physique).



BILAN SPORT & SANTE (Bilans morphologique, physique et activités physiques)		
Votre score actuel : 69	Mme J..... CA..... test du 07-12-09	Prochain score à atteindre : 74 / 100
Couleurs : jaune et bleu : satisfaisant;		rouge : insuffisant; vert : bon à très bon
<b>CORPULENCE : 8,6 / 10</b>		<b>APPRECIATIONS</b>
Age	44,7 ans	Les valeurs de votre IMC et % de graisse indiquent une corpulence normale. Votre poids de forme théorique (58 kg), correspond à votre poids actuel.
Poids	58,0 kg	
Taille	165,0 cm	
IMC	21,3 kg/m <sup>2</sup>	
% graisse	21,2 %	
Souplesse	13,4 cm	●
<b>APTITUDES PHYSIQUES : 6,7 / 10</b>		●
Puissance musculaire	36,0 cm	●
Vitesse&habileté	11,4 s	●
Coordination	42 n/min	●
<b>ENDURANCE AEROBIE : 6,9 / 10</b>		●
VO2max	52,2 ml/kg.min	●
fréquence cardiaque effort	61%	●
FC récupération	16%	●
Faiblesses constatées	néant	
Qualités satisfaisantes	souplesse, puissance musculaire,	
Points forts	vitesse, habileté, endurance aérobie, coordination	
Bien-être physique bon. Le profil d'aptitude physique est considéré bon lorsqu'il s'éloigne de la zone centrale rouge du graphique		Dimensions morphologiques, physiques, physiologiques et activités physiques
REMARQUE : Le groupe de votre catégorie (féminin, 50,0 ± 5,6ans, IMC 27,3 ± 7,2kg/m <sup>2</sup> ) présente une prévalence de surpoids de 19,5%, d'obésité de 12,4% et de maigreur de 15,0%. (votre corpulence est normale)		

Figure 3 : Exemple de comptes rendus générés par l'outil d'évaluation et d'appréciation de la condition physique.