



PERFORMANCE

**OFFRE DE
TESTING**

SPORT
BRETAGNE 

Le Testing à 360°, kesako ?

Nous proposons au sein de Sport Bretagne un testing complet s'articulant autour de **la mesure de la composition corporelle**, de **l'évaluation physique** ainsi que de **l'évaluation des habiletés mentales** du sportif.

Notre vocation est de **maximiser le potentiel athlétique** de chaque sportif via notre triptyque d'évaluation.



Pourquoi réaliser des tests ?

Les données objectives recueillies sont utilisées pour plusieurs finalités :

- 1 Programmer et individualiser l'entraînement**
Chaque sportif est unique et requiert un programme individualisé, selon ses forces et ses faiblesses et selon les contraintes de sa discipline.
- 2 Suivre la progression**
Pour objectiver la progression du sportif et ajuster son programme d'entraînement.
- 3 Mitiger le risque de blessure**
En évaluant la mobilité, la force musculaire, les déséquilibres musculaires, pour adapter et individualiser le programme d'entraînement, niveler les faiblesses du sportif et mitiger son « risque » de blessure.
- 4 Gérer globalement la santé du sportif**
L'analyse de sa composition corporelle, son taux de masse grasse ou encore de masse musculaire sont des indicateurs de sa santé globale.
- 5 Détecter**
En évaluant les aptitudes physiques et mentales, les entraîneurs et préparateurs physiques repèrent les individus à haut potentiel.

! L'évaluation du sportif est un des piliers de sa réussite.

En effet, elle représente un processus crucial visant à mesurer et à analyser très précisément et scientifiquement les qualités physiques et mentales spécifiques du sportif, qui sont prédominantes pour exceller dans son sport.

Cette évaluation permet de recueillir des données objectives qui peuvent être utilisées à plusieurs fins.



Pourquoi faire appel à Sport Bretagne ?

Pour son expertise dans l'évaluation sportive : notre équipe d'experts en sciences du sport est formée pour répondre à tous les besoins liés aux tests. Notre service passe de la conception du programme de tests spécifiques au sport pratiqué, à la mise en place et à la passation de ces derniers, jusqu'à l'analyse complète des résultats.



Pour ses outils de testing de haute technologie validés scientifiquement.

Pour comparer les résultats et les situer dans des normes de référence : grâce à nos relations privilégiées avec l'INSEP et les universités bretonnes, nous disposons de références et normes basées sur des données de sportifs de haut niveau engagés dans un parcours de performance.

Pour son action d'acculturation du mouvement sportif : l'expertise unique en formation de Sport Bretagne est mise au service de la montée en compétences des entraîneurs, des staffs et des sportifs.

Notre offre de services

1

Analyse de la composition corporelle sur balance « Tanita » à impédancemètre professionnelle et médicalement certifiée.

Balance impédancemètre : La balance « MC-580M » permet d'analyser la composition corporelle segmentaire des sportifs.

Cette balance permet des **mesures segmentaires précises en analysant la répartition des graisses mais aussi de la masse musculaire dans le corps.**

Elle fournit également des données globales comme l'IMC, la graisse corporelle en kg et en pourcentage, l'indice de graisse viscérale, la masse maigre, la masse musculaire totale, l'eau corporelle totale...

2

Tests physiques de terrain *

Endurance

- Vaméval (VMA) sur piste ou tapis de course
- 30-15 IFT (VMI)
- Test de puissance maximale aérobie sur Wattbike
- Profilage physiologique
- ...

Puissance & vitesse

- Profil force/vitesse en sprint
- Profil force/vitesse en saut
- Sprints
- Sprints non linéaire « tests Cazorla »
- Sauts horizontaux
- Sauts verticaux (SJ, CMJ, Drop Jump, stiffness...)
- Test de 30 sec (Wingate) sur Wattbike.
- Test de 6 sec sur Wattbike
- T-Test
- IMTP
- ...

Réitération de puissance

- Test RSA
- Test Cazorla 12 répétitions
- ...

Force maximale

- Tests de force maximale

Mobilité

- FMS
- Y balance test
- Mesure des angles articulaires
- Tests de force isométrique.
- ...

3

Tests des habiletés mentales

- Questionnaire OMSAT « Ottawa Mental Skills Assessment Tool »
- Autres outils d'évaluation mentale...

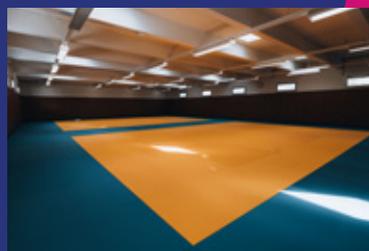
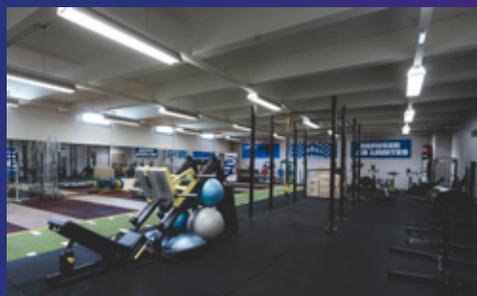
* Liste non-exhaustive de tests



*Un site exceptionnel,
au coeur de la ville de Dinard,
à deux pas de la mer.*



*Hébergement,
restauration &
infrastructures sportives
sont à votre disposition.*



SPORT 
BRETAGNE

Pour en savoir plus sur
notre offre de service
« Testing », contactez-
nous dès maintenant
pour échanger à propos
de votre projet et de vos
besoins !

Notre mission ?

Vous accompagner dans
l'optimisation de votre
performance.

Informations,
formulaire de contact
et tarification
sur notre site internet
via ce QR Code



Contact

Erwan GALLIER

Accompagnateur de la performance

M : erwan.gallier@sportbretagne.bzh

T : 06 99 66 48 67

www.sportbretagne.bzh

