



RÉSEAU GRAND INSEP, OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE

Évolution des tests de profilages physiques

En 2020, les tests de profilages physiques que les nouveaux pensionnaires de l'INSEP doivent effectuer à leur arrivée sur leur pôle France respectif évoluent. Un changement qui vise à compléter l'évaluation de Suivi à Long Terme des athlètes, initiée par le pôle performance de l'Institut.

Publié le 23 septembre 2020

Depuis 2018, les nouveaux entrants doivent se soumettre à une batterie de tests, notamment de profilage. Cette année, petite nouveauté de rentrée : ils découvriront une plateforme de force destinée à évaluer leurs profils musculaires dans le rapport force/vitesse.

Dans le cadre de l'organisation du suivi à long terme des athlètes, un testing de trois exercices était jusqu'alors proposé aux athlètes afin de connaître et de cartographier leurs aptitudes physiques à leur entrée à l'INSEP :

- un test de profilage moteur,
- une évaluation de la filière énergétique sur Wattbike,
- un test musculaire grâce à l'optojump.

ORIGINE DU PROJET

Le regroupement des préparateurs physiques des centres labellisés du réseau grand INSEP et de l'INSEP en mars 2020 a été l'occasion pour Nicolas Bourrel, responsable haut niveau du CNEA Font-Romeu de présenter les tests mis en place au sein de l'établissement occitan, les bénéfices pour les athlètes et leur staff et d'en détailler le protocole.

Suite aux diverses démonstrations de tests, le groupe des préparateurs physiques du réseau grand INSEP a décidé d'inclure ce protocole d'évaluation du rapport force/vitesse à sa batterie de tests dès la rentrée 2021

URL de la page : <https://www.insep.fr/fr/actualites/evolution-des-tests-de-profilages-physiques>

PARTAGE D'EXPÉRIENCES ET D'EXPERTISES

Nicolas Bourrel était présent pour faire passer les tests sur plateforme de force lors des sessions de profilages organisées à l'INSEP du 24 au 26 août. Cette démarche de partage d'expériences et d'expertises est le sens même de l'action du réseau grand INSEP. Tout au long de l'année, ces professionnels sont amenés à échanger sur des thématiques spécifiques lors de groupes de travail ou de séminaires. En parallèle, l'Unité Accompagnement à la Performance de l'INSEP reste mobilisée pour venir en soutien et conseil des centres du RGI qui en font la demande.