

# DÉFI SANTÉ

L'évaluation de la condition physique : un  
incontournable !

Ian Bourgault, kinésologue

CISSS Montérégie-Est

## Se faire évaluer ?

La popularité de l'entraînement physique, en particulier dans les centres de conditionnement physique, augmente sans cesse. Les débutants et les adeptes s'y inscrivent dans le but d'atteindre différents objectifs : la mise en forme, l'augmentation de la masse musculaire, la préparation à un sport spécifique et, souvent, la perte de poids.

Avant d'entreprendre un nouveau programme d'entraînement en prévision de la prochaine saison de course à pied ou tout simplement avant de reprendre l'entraînement après quelques mois d'inactivité, la première étape est de se fixer un objectif et de faire évaluer sa condition physique par un entraîneur certifié, préférablement un kinésologue, qui notera les mesures actuelles et de fin, afin de déterminer la condition de départ et les améliorations à réaliser.

## Le point de départ

L'évaluation de la condition physique constitue donc le point de départ de l'entraînement. Elle démontre vos forces ainsi que les points à améliorer. Vous risquez d'être surpris et parfois même, un peu déçu de vos résultats à ces tests. Toutefois, sans cette évaluation de départ, vous et votre entraîneur n'auriez aucune mesure de comparaison. Il est donc primordial de connaître votre condition physique dès le début d'un programme d'entraînement.

L'entraîneur utilisera également ces données de départ afin de vous préparer un programme d'entraînement personnalisé, adapté à vos capacités. Si vous avez réussi un maximum de 25 redressements assis,



# DÉFI SANTÉ

l'entraîneur pourra vous suggérer de fournir un effort de 80% de ce résultat, soit 20 redressements assis à effectuer pendant votre entraînement régulier.

En faisant régulièrement une réévaluation, vous pourrez apprécier l'effet de vos efforts investis à chaque séance d'entraînement. C'est un moyen objectif de constater l'amélioration de votre condition physique.

## Source de motivation

N'oubliez pas que l'évaluation de la condition physique est une excellente source de motivation. Eh oui, une fois que vous aurez atteint un premier objectif, vous vous en fixerez de nouveaux, plus élevés, et vous vous dépasserez à chaque entraînement afin de les atteindre à votre prochaine évaluation.

Dernier point, assurez-vous d'être entre bonnes mains pour évaluer votre condition physique et déterminer des objectifs d'entraînement réalistes. Les kinésiologues sont les spécialistes de l'activité physique.

Ian Bourgault, B. Sc. kinésiologue  
Direction des programmes de santé publique  
CISSS de la Montérégie-Est

