

Calculer sa performance sportive

En partenariat avec l'université, les élèves de l'UFR-Staps de Besançon viennent d'ouvrir un centre d'évaluation ouvert aux clubs, aux associations, aux CE...



Frédéric Grappe supervise l'activité du centre.

Photos Ludovic LAUDE



Le centre mesure endurance, vitesse, capacités pulmonaires et musculaires, etc.

BESANCON. Vous faites partie d'un club sportif où vous pratiquez une discipline à plus ou moins haut niveau ; vous suivez une section sportive en collège ou en lycée ; vous êtes membre d'un CE ou vous appartenez tout simplement à une association de sport loisir, de sport bien-être ou de réentraînement post-blessure et vous souhaitez évaluer votre niveau de performance sportive.

Grâce à l'initiative de l'association « Sport Performance » de l'UFR-Staps de Besançon, ce genre de test est désormais accessible.

gnant-chercheur chargé de la supervision de l'activité, et Romain Bouzignon, président de l'association, l'objectif consiste en fait à fournir tous les éléments d'information concernant les qualités physiques de l'individu ; sa puissance musculaire, son endurance, sa vitesse, son explosivité ou encore ses capacités VO₂.

Pour réaliser toute cette batterie d'exercices, le centre s'est ainsi doté de matériel spécifique (tapis roulant muni de capteur, vélos, cellules photoélectriques, car-

diofréquences...) mais le site de la Bouloie s'avère particulièrement bien adapté dans la mesure où il dispose de l'ensemble des équipements.

Outre les appareils en salle, le gymnase a en l'occurrence pu être doté de caméras pour décortiquer les phases de jeux collectifs. Et les

tests de vitesse peuvent être réalisés directement sur la piste du stade mitoyen.

Le créneau du sport santé

Une fois enregistrées, toutes les données sont remises au coach ou à l'entraîneur qui peut les utiliser pour op-

timiser le plan d'entraînement. Mais, pour Frédéric Grappe, le centre - outre sa fonction d'outil de formation pour les étudiants - peut aussi ouvrir de nouvelles perspectives dans le domaine du sport santé.

« Dans bien des cas, l'activité physique est aujourd'hui recommandée à titre de prévention ou pour compléter un traitement », explique-t-il à cet égard. Mais manque un « outil » permettant de faire l'interface entre le milieu médical et celui de la pratique sportive.

Le COPS, à écouter ses pères fondateurs, pourrait à l'avenir jouer ce rôle-là. Avec diagnostic des capacités, évaluation des contre-indications et autres recommandations. Dans un milieu traumatisé par le sort réservé au CREPS, de nouveaux emplois peuvent être à la clé, entendent-ils démontrer.

Bernard PAYOT

Le profil physique en données

Dans le cadre d'un partenariat conclu avec l'université de Franche-Comté, un centre d'optimisation de la performance (COPS) vient en effet de voir le jour sur le site de la Bouloie. Un investissement de près de 50.000€ inauguré hier soir et désormais prêt à fonctionner.

Ainsi que l'ont expliqué Frédéric Grappe, ensei-

Le but n'est pas de faire de l'argent - ce que ne permettent d'ailleurs pas les statuts loi 1901 - mais de couvrir les frais.

Aussi, les différentes prestations proposées par le COPS sont-elles payantes. Mais le coût est plus que raisonnable.

Pour des évaluations de vitesse avec cellule microgate, il en revient à 50 € pour 5

joueurs. Pour une évaluation d'explosivité-détexte avec optojump : 50 € pour 5 joueurs.

Le test dit type navette revient, pour sa part, à 15 € par joueur avec un minimum de 5 joueurs.

Enfin, l'évaluation individuelle avec bilan complet sur cycloergomètre comprenant tests VO₂, force-vitesse, puissance musculai-

re et seuil ventilatoire est facturée à 100 €.

D'autres tests physiques peuvent être réalisés. Pour tous renseignements, contacter les sites suivants : www.sportperformance.bisontin.fr ; romain.bouzignon@live.fr ; frederic.grappe@univ-fcomte.fr ou nico-las.tordi@univ-fcomte.fr

Les tests proposés