

Pourquoi se tester ?

Le Lab' de SSE propose différents tests physiques standardisés et validés scientifiquement, qui sont packagés suivant l'objectif et la discipline de la personne.

En fonction du service choisi, le lab' permet au sportif de :

- Connaître son potentiel, ses forces et ses faiblesses
- Obtenir un plan d'entraînement individualisé
- Optimiser son entraînement ou sa réathlétisation grâce aux résultats des tests
- Evaluer et augmenter ses performances
- Se remettre en forme dans de bonnes conditions
- Quantifier et réduire son risque de blessure
- Analyser et améliorer sa gestuelle
- Vérifier la progression de ses capacités physiques
- Se comparer à d'autres personnes de même profil
- Evaluer l'effet d'un nouveau programme d'entraînement
- Mettre en valeur ses capacités physiques sur son CV sportif

Pour qui ?

Le lab' est à destination de tout sportif ou toute personne, de tout niveau et de toutes disciplines, souhaitant mieux se connaître, diminuer son risque de blessure, progresser, atteindre ses objectifs ou encore se remettre en forme.

1. Nos différents Packs

Afin que vous réussissiez votre prochain défi, nous vous proposons différents packs en fonction de votre objectif (10km, semi, marathon, trail, triathlon S, perte de poids ...). Ces packs comprennent un bilan unique pour connaître vos capacités, un plan d'entraînement individualisé jusqu'à votre échéance ainsi que des séances d'entraînement au sein de nos cabines ultra-performantes (en option). Si vous souhaitez simplement connaître votre potentiel et vos zones d'entraînement, sans obtenir de plan d'entraînement, alors vous pouvez opter pour un « bilan seul ».

Nos différentes offres sont à retrouver sur <https://sport-science-expertise.fr/les-offres/>.

Merci de vous y référer pour connaître les différents services et tests compris dans votre pack.

2. Description des différents tests à retrouver dans nos packs

2.1. Mesures anthropométriques et composition corporelle

Matériels	Détails	Résultats attendus
<ul style="list-style-type: none"> ○ Toise mural ○ Pèse-personne ○ Pince à plis cutanés 	<p>Mesure de la taille, de la masse et de la masse hydrique</p> <p>Mesure de 4 plis cutanés :</p> <p>Biceps Triceps Subscapulaire Supraïliaque</p>	<p>Taille (cm)</p> <p>Masse (kg)</p> <p>Masse grasse (% et kg), masse maigre (% et kg) et masse hydrique (%)</p>

Nb : Les mesures anthropométriques et les mesures de composition corporelle doivent être réalisées en sous-vêtements (short pour les hommes, short et brassières pour les femmes).

2.2. Test de souplesse

Matériels	Détails	Résultats attendus
<ul style="list-style-type: none"> ○ Flexomètre 	Flexion du tronc en position assise	Souplesse maximale du tronc et de la chaîne postérieure

2.3. Test d'équilibre (disponible dans certains packs)

Matériels	Détails	Résultats attendus
<ul style="list-style-type: none"> ○ Chronomètre 	Maintien d'une position d'équilibre unipodale	Équilibre statique maximal

2.4. Test de gainage (disponible dans certains packs)

Matériels	Détails	Résultats attendus
<ul style="list-style-type: none"> ○ Chronomètre 	Maintien d'une position de gainage ventral	Niveau de gainage et de renforcement

2.5. Audit physio

Matériels	Détails	Résultats attendus
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ergomètre en fonction de votre pack : tapis de course ou sur votre propre vélo à partir d'un système Hammer® <i>(Compatible avec les cassettes Shimano à 8, 9, 10 ou 11 vitesses - transmission propre nécessaire), ou bien sur vélo wattbike (bilan perte de poids uniquement)</i> ○ Système d'échanges gazeux (avec masque facial) ○ Cardiofréquencemètre ○ Echelle de Borg 	<p>Test VMA/PMA avec VO₂max jusqu'à épuisement - incrémentations de l'intensité toutes les minutes (e.g., type Vameval)</p>	<p>Consommation maximale d'oxygène (VO₂ max)</p> <p>Vitesse Maximale Aérobie (VMA) ou Puissance Maximale Aérobie (PMA)</p> <p>Fréquence cardiaque</p> <p>Seuils Ventilatoires 1 et 2 (SV1 et SV2)</p> <p>Rendement énergétique</p> <p>Ressenti de l'effort</p> <p>Zones d'entraînement</p>

2.6. Option « Analyse biomécanique de la foulée » (disponible dans certains packs)

Matériels	Détails	Résultats attendus
<ul style="list-style-type: none"> ● Tapis de course ● Optogait ● Caméras 	<p>Réalisation d'une course sur tapis roulant entre 8 min et 10 min à allure soutenu (vitesse de compétition) afin de mesurer différents paramètres de la course</p> <p>Réalisation d'un feedback avec conseil de l'expert pour corriger la foulée</p>	<p>Evaluation des facteurs cinématiques et spatio-temporels de la course</p> <p>Critères de performance de la foulée</p> <p>Amélioration de la technique - Diminution du risque de blessure - Amélioration de l'économie de course</p>

Merci de bien vouloir prendre une clé usb le jour de votre bilan afin que l'on vous transmette les vidéos de votre analyse.

2.7. Option « Prévention des blessures » (disponible dans certains packs)

L'option « Prévention des blessures » est proposée au sportif afin de compléter le bilan des capacités physiques. Elle a pour but d'évaluer le risque de blessure du sportif, de détecter des éventuelles faiblesses (déséquilibres musculaires, asymétries, manque de proprioception...) et d'obtenir des orientations d'entraînement afin de réduire le risque de blessure.

L'option « Prévention des blessures » se base sur des critères et des tests validés scientifiquement comme des tests de proprioception, d'équilibre, de mouvements fonctionnels, de mobilité, et de stabilité musculaire. Sa durée est d'environ **45min** (temps à additionner à celui du pack choisi) et a un **coût supplémentaire** (voir site internet).

Nb : L'option « Prévention des blessures » effectuée par SSE comprend des tests sportifs qui permettent à partir d'une analyse des facteurs de risque basée sur les dernières connaissances scientifiques, d'établir le profil de risque de blessure d'un sportif. Ils ne se substituent en aucun cas à un bilan effectué par un professionnel de la santé (médecin, kinésithérapeute, podologue...) afin de diagnostiquer ou de soigner une blessure.

3. Etre prêt le jour de son bilan

Notice d'information, certificat et consentement	Merci de vous munir le jour de votre bilan du « document à remplir » à retrouver sur notre site internet (https://sport-science-expertise.fr/formulaires/) et d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'activité physique en compétition ou d'une licence sportive en cours de validité. Ces 2 documents seront indispensables pour réaliser le bilan. (Pour le cas d'un mineur, merci au tuteur de remplir l'autorisation parentale)
État de forme	Ne pas pratiquer d'activités physiques exigeantes 24h avant le jour des tests. En cas d'état de fatigue prononcée, de fièvre, ou maladie, il est conseillé de reporter le bilan.
Familiarisation	Si vous n'avez jamais couru sur tapis de course et que votre bilan est prévu sur cet ergomètre, il est conseillé de réaliser une séance de sport sur tapis avant le jour J afin de se familiariser à cet outil.
Alimentation	Il est conseillé de prendre le repas précédent les tests minimum 2h avant, afin d'éviter que la digestion limite vos capacités physiques.
Hydratation	S'hydrater normalement 2h avant les tests et prendre de quoi s'hydrater (eau, boisson sportive) durant vos tests.
Alcool	Pas d'alcool dans les 24h précédent le bilan.
Cigarette	Il est préférable d'éviter de fumer pendant les 2h qui précèdent et les 2h qui suivent le bilan. Le tabac étant un puissant toxique vasculaire.

Tenue	<p>Chaussures de sport adaptées et propres Vêtements de sport légers et confortable Serviette de sport Boisson (eau et/ou boisson sportive) Nécessaire de douche Eviter les bijoux, lunette, pendentif ou autre</p>
Règlement	<p>Nous n'acceptons pas les chèques. Le règlement pourra s'effectuer par CB, espèces, coupons sport ou chèques vacances.</p>

Nb : N'hésitez pas à poser vos questions aux membres de notre équipe avant ou pendant votre rendez-vous, ils se rendront disponibles et répondront avec plaisir à toutes vos interrogations.

4. Les contre-indications à la réalisation de votre bilan

(Si vous avez une de ces contre-indications, merci de nous contacter avant le bilan)

- Problèmes cardio-vasculaires (Maladie coronarienne, insuffisance cardiaque, troubles du rythme grave, maladie cardiaque congénitale, troubles de circulation artérielle des membres inférieurs ...)
- Symptômes inhabituels lors d'un effort ou juste après : Essoufflement anormal, Douleurs dans la poitrine, Palpitations anormales, Perte de connaissance ou malaise.
- Incapacité locomotrice (douleurs articulaires, musculaires ou tendineuses évolutives)
- Etat fiévreux ou état de fatigue prononcée, de maladie, de stress ou de manque de sommeil
- Personne porteuse de stimulateur cardiaque
- Handicap mental, neurologique et/ou locomoteur
- Diabète non traités
- Grossesse
- Asthme d'effort, bronchite chronique ...
- Hyper-tension non traitée
- Maladies neurologiques (Épilepsie instable ou non traitée, malformation artérioveineuse cérébrale ou anévrisme ...)
- Troubles pulmonaires (Hypertension pulmonaire, insuffisance respiratoire chronique, anomalie des vaisseaux pulmonaires, Emphysème ...)
- Maladies du sang (Anémie à cellules falciformes, anémie importante, troubles de coagulation sévère ...)
- Toute condition médicale significative

En cas de doute sur les contre-indications notées ci-dessus et sur votre état de santé, nous vous invitons à vous rapprocher de votre médecin traitant afin qu'il valide votre état de santé pour la pratique d'un bilan des capacités physiques et pour la pratique de sport intensive.

Merci lors de l'entretien préalable avec nos experts de leur signaler tout changement de votre état de santé n'ayant pas été indiqué à votre médecin, tout traitement médical ou toute autres informations importantes sur votre état de santé.

4.1. Informations complémentaires

- Les bilans des capacités physiques effectués par SSE sont des tests sportifs, en vue d'une programmation physique individualisée permettant d'atteindre les objectifs fixés par la personne. Ils ne substituent en aucun cas à un bilan cardiaque en vue d'un diagnostic médical. De plus, les outils de mesure utilisés par SSE ne sont pas des appareils médicaux mais des outils scientifiques pour analyser les capacités physiques du sportif.
- Il est possible pour les mineurs de réaliser un bilan des capacités physiques seulement avec des modalités particulières, qui seront définies entre le responsable légal du mineur et l'équipe de SSE. Le document à signer concernant l'autorisation parentale est à retrouver sur <https://sport-science-expertise.fr/formulaires/>
- Nous conseillons très fortement au **sportif de plus de 40 ans** de passer une visite médicale auprès d'un cardiologue et de **réaliser une épreuve d'effort à visée cardiologique tous les deux ans**.
- L'ensemble des tests nécessitent la collaboration active du sportif pour produire les efforts au maximum de ses capacités et signaler tout symptôme particulier et inhabituel.
- Le sportif pourra, à tout moment, mettre fin au test s'il ressent une fatigue excessive ou pour toute autre raison.
- Politique d'annulation, veuillez nous contacter **au moins 48 heures à l'avance**, pour reporter votre rendez-vous. Dans le cas contraire le service sera considéré comme perdu. Remboursement non accepté.

5. Quels sont les risques d'un bilan des capacités physiques ?

Dans le but de tester les capacités physiques du sportif, les tests effectués dans nos packs reproduisent les efforts fournis lors de la pratique d'un sport en compétition. Les principaux risques sont donc les mêmes que la pratique d'un sport intensif (troubles du rythme cardiaque, malaise, chute, blessures articulaires ou musculaires...). Cependant, ces risques sont peu fréquents.

Règlement intérieur

CONDITIONS D'ACCÈS A SSE

- L'accès à SSE est réservé aux Adhérents et au Personnel. Il est également autorisé aux visiteurs accompagnés par un membre du Personnel de SSE
- Les heures d'ouvertures des activités sont affichées sur le site internet.
- L'adhérent est autorisé avec réservation au préalable, à pénétrer dans les locaux du club et à en utiliser les installations dans le cadre des horaires d'ouverture affichés dont l'adhérent reconnaît avoir pris connaissance.

CASIERS / VESTIAIRES

- L'adhérent a la faculté d'utiliser des casiers individuels qui sont mis à sa disposition gracieusement pour la durée de la séance.

- L'adhérent doit fermer celui-ci par un cadenas de sûreté qui reste la propriété de l'adhérent.
- Il est rappelé expressément à l'adhérent que les vestiaires ne font l'objet d'aucune surveillance spécifique.
- L'adhérent reconnaît avoir été parfaitement informé des risques encourus par le fait de laisser des objets de valeur dans des vestiaires communs. L'adhérent ne pourra mettre en cause la responsabilité du club en cas de vol ou de perte des objets.
- Le fait d'utiliser un casier n'est pas un contrat de dépôt mais un contrat de prêt gracieux.
- Il est strictement interdit de laisser ses affaires personnelles à l'intérieur des casiers après avoir quitté le club, les cadenas seront systématiquement coupés sans indemnisation pour l'adhérent et le membre invité.
- Le club se réserve le droit d'ouvrir pour des raisons de sécurité et d'hygiène tout casier non libéré.
- Le club décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol d'objet appartenant à un Adhérent, un Visiteur, un Prestataire ou un membre du Personnel.
- Le club recommande de ne pas se munir d'objets de valeur. Dans certains cas (casques, manteaux), ils peuvent être laissés à l'Accueil. Le Personnel pourra cependant les refuser si leur surveillance nécessite des précautions particulières.

DISCIPLINE

L'adhérent reconnaît à la direction du club, le droit de résilier le contrat et d'exclure de l'établissement toute personne dont l'attitude, le comportement ou la tenue serait contraire aux bonnes mœurs, ou notoirement gênant pour les autres adhérents ou le personnel, ou non conforme au présent contrat ou au règlement intérieur du club.

Sera également immédiatement exclu, toutes personnes qui feraient preuve de menaces, d'agressivité, de violence, ou d'insultes vis à vis du personnel ou des adhérents du club. L'adhérent déclare se conformer au présent règlement intérieur, y adhérer sans restriction ni réserve et respecter les consignes suivantes :

- Respecter les heures d'ouverture et les rendez-vous pris et cesser ses activités à l'heure de la fin du créneau qu'il a réservé, afin de permettre au personnel de vérifier le matériel et que le créneau suivant commence dans les délais prévus.
- Présence des enfants exclue dans l'enceinte du club pour des raisons de sécurité.
- Apporter de quoi s'hydrater durant la séance.
- Ne pas fumer à l'intérieur de l'établissement.
- Porter des vêtements adéquats et des chaussures de sport propres.
- Utiliser une serviette sur les appareils et tapis de sol.
- Nettoyer les appareils après chaque utilisation.
- Utiliser les installations et appareils de façon appropriée et ranger ce matériel après utilisation.
- Se montrer vigilant en signalant toute anomalie ou incident (humain, matériel, hygiène, intrusion, etc.) au personnel de SSE.
- Restituer en fin de séance toute serviette ou accessoires prêtés ou loués par le centre.
- Ne pas consommer ou faire circuler des produits dopants
- Ne pas introduire dans l'établissement de la nourriture et des produits pharmaceutiques hors prescription médicale.
- Faire preuve d'esprit sportif, de discrétion et de courtoisie.
- L'exercice d'une activité commerciale ou libérale dans l'établissement est interdit sauf autorisation du club.