

Check-list déroulement du test

La check-list suivante résume le déroulement typique d'un test de performance. Selon les circonstances, la liste peut être complétée ou raccourcie de certains points et l'ordre peut être adapté en conséquence.

- Contrôle de l'environnement du test / du laboratoire
- Gestion du risque actualisée et documentée ?
- Enclenchement du climatiseur, les conditions ambiantes recommandées doivent être atteintes (18-23 °C, humidité < 70 %)
- Calibrage des appareils pour le test
- Préparation des mesures (matériel, fiches de test...)
- Affichage du planning si plusieurs tests sont attendus

- Remplissage de la check-list personne testée avec Q-AAP
- Entretien de préparation avec la personne testée (check-list de l'athlète, déroulement du test...)

- Mesures anthropométriques (taille, poids)
- Échauffement, paramétrage des appareils de test
- Vérification des appareils de test (fréquence cardiaque, spiro-ergométrie, plateforme de mesure de la force...)
- Exécution du test selon le protocole
- Feed-back verbal et visuel donné à la personne testée
- Motivation de la personne testée vers la fin du test (exception : test de la force de base du tronc)
- Annotation des particularités

- Évaluation du test
- Discussion des résultats
- Mise à disposition d'une évaluation écrite du test