



Manuel d'instruction



Adresse

Sportmedizin Kerenzlerberg
Panoramastrasse 8
CH-8757 Filzbach

Contact

E-Mail: info@test-it.ch
Support: support@test-it.ch
Website: <https://www.test-it.ch>

Contenu

Introduction	03
Exigences techniques	04
Mise en service	04
Nouvelle configuration de test	05
Paramètres d'exécution du test	05
Paramètres de l'athlète	06
Paramètres de mesure	07
Menu principal	08
Analyse des tests	10
Contact et Support	12

Introduction

Test it field vous aide à planifier et à évaluer un test de capacité réalisé sur le terrain. Le test est conçu pour mesurer la capacité d'endurance, c'est-à-dire la vitesse moyenne ou la puissance maximale que l'on peut maintenir pendant une certaine durée. Ce type de test est donc très proche de la situation réelle en compétition. Avec la réalisation d'un test sur le terrain, la comparaison avec la compétition est renforcée et cela entraîne généralement une plus grande motivation des athlètes. Par rapport au test en laboratoire, l'influence de facteurs externes tels que la météo et la température constitue toutefois un inconvénient. Ces facteurs externes doivent être enregistrés et pris en compte lors de l'interprétation du test.

Le test sur le terrain doit être planifié comme un test en plusieurs tours. Le nombre de tours à effectuer détermine la durée du test. En plus du temps au tour, d'autres paramètres tels que la fréquence cardiaque et l'acide lactique peuvent être mesurés après chaque tour. Au sein d'un tour, il est possible de définir des sections qui correspondent à un profil spécifique (par exemple, montée, course sur route plate, course plate sur terrain accidenté, etc.) Différents paramètres de mesure peuvent également être définis pour chaque section. Le test sur le terrain est normalement effectué en groupe. De cette façon, le logiciel permet d'effectuer diverses comparaisons entre les athlètes, et notamment d'identifier les forces et les faiblesses spécifiques en fonction des sections. Le test de terrain peut être réalisé dans différents sports d'endurance (course à pied, cyclisme, ski de fond, etc.).

Comme on peut le comprendre de ce qui précède, le test de capacité réalisé sur le terrain peut être intégré à l'entraînement régulier du club. Il est particulièrement adapté à la préparation d'une compétition majeure (objectif saisonnier). Les caractéristiques de la compétition (topographie, type de terrain, etc.) à préparer doivent être prises en compte lors de la planification des sections de test sur le terrain. Si le test est effectué à plusieurs reprises par les mêmes athlètes, il est possible de documenter l'évolution des performances des athlètes concernés.

Exigences techniques

Le test de terrain peut être réalisé en effectuant plus ou moins de mesures. Le programme prévoit la mesure de la fréquence cardiaque et des valeurs de lactate. Les systèmes de mesure correspondants doivent être disponibles.

L'installation du logiciel Test it field fonctionne sur tous les PC sous Windows et OSX (Macintosh).

Nous serons heureux de vous renseigner sur les exigences techniques nécessaires.

Par la suite, vous serez guidé pas à pas à travers le programme, afin que vous puissiez ensuite réaliser et évaluer votre test de manière autonome.

Mise en service

Lors de la première utilisation du logiciel, vous devez saisir votre numéro de licence sur la page de bienvenue. Cette étape n'est plus à répéter tant que la période d'abonnement est valable.

Sur la page d'accueil, vous pouvez choisir la langue dans laquelle vous souhaitez être guidé dans le programme. Après avoir cliqué sur « Activer » (plus tard, ce sera « suivant »), une fenêtre pop-up apparaît. Ici, vous pouvez choisir entre un test déjà configuré ou une nouvelle configuration de test.

Si vous sélectionnez un test déjà configuré, vous accédez directement au menu principal. Dans le cas contraire, une nouvelle configuration de test est nécessaire.

Nouvelle configuration

Dans un premier temps, les informations relatives au test doivent être définies. Cela comprend le nom du test, le nombre de tours, si des sections sont souhaitées, la définition et la description de celles-ci, et toute documentation au moyen d'une carte ou d'un croquis du test.

Dans ce qui suit, il y a des entrées de test obligatoires et facultatives selon le souhait de l'exécution du test. La présélection des paramètres suggérés sont des recommandations, que nous faisons sur la base de notre expérience. Cependant, tous les paramètres peuvent être choisis et sélectionnés librement.

Paramètres d'exécution du test

Obligatoirement, la date doit être saisie. L'heure, le temps, la température, les conditions du terrain et le lieu sont facultatifs. D'autres paramètres peuvent être définis individuellement. Pour sélectionner un paramètre de test, cliquez sur « ajouter ». Pour chaque paramètre sélectionné, vous devez définir si cette valeur est obligatoire ou facultative pour un test.

Nouvelle configuration

Paramètres de l'athlète

Le nom, le prénom, la date de naissance et le sexe doivent être saisis.

L'information sur le niveau de performance est facultative, mais elle est recommandée si des comparaisons internes à l'équipe sont effectuées par la suite.

Les niveaux de performance peuvent être désignés individuellement, par exemple l'appartenance à une équipe régionale/nationale, le niveau de l'athlète, etc. D'autres paramètres peuvent également être définis individuellement. Là encore, il faut définir si le

paramètre est obligatoire ou facultatif. En outre, vous pouvez décider si ce paramètre peut être utilisé pour former un groupe de comparaison dans l'analyse ultérieure.

Nouvelle configuration

Paramètres de mesure

Pour saisir les paramètres de mesure, le programme distingue les paramètres de test global (valeurs mesurées au début et à la fin de test), les paramètres de tour (valeurs mesurées à la fin de chaque tour) et les paramètres de section (valeurs mesurées au début et à la fin de chaque section).

Le chronométrage est un paramètre obligatoire pour l'évaluation des tests.

En option, la fréquence cardiaque, le taux lactate, la valeur de Borg ou d'autres choix individuels peuvent être entrés dans le programme. Notez que lors de la planification du test, toutes les valeurs de mesure potentiellement souhaitées doivent déjà être configurées dès le départ, bien que certaines mesures puissent être omises pendant l'exécution (il suffit de les inscrire comme facultatives). Il faut également décider si ces paramètres doivent être intégrés dans l'analyse.

Une fois la configuration terminée, le test peut être sauvegardé en cliquant sur « Finaliser la configuration ».

En sauvegardant, vous accédez au menu principal de l'évaluation du test.

Menu principal

Les options suivantes sont disponibles dans le menu principal :

Choisir logo

Vous avez ici la possibilité d'introduire le logo de votre institution. Ce logo apparaîtra alors dans l'en-tête de l'évaluation qui sera remise à l'athlète.

Infos sur le test

Les informations de test saisies lors de la configuration sont affichées et peuvent être modifiées. Cette page peut être utilisée, par exemple, comme page de couverture pour l'évaluation de l'athlète.

Saisir un nouveau résultat d'athlète

Cette rubrique permet de saisir les paramètres de mesure proprement dits du test. Après avoir sélectionné la date du test, vous pouvez saisir les valeurs mesurées pour l'athlète sélectionné. Il existe une zone de saisie correspondante pour toutes les valeurs configurées.

Analyse

Les comparaisons transversales et longitudinales sont présentées sous forme de tableaux et de graphiques. Vous trouverez une description détaillée de l'analyse dans le chapitre « Analyse des tests ».

Exécutions du test

Dans cette rubrique, tous les tests déjà effectués sous une même désignation de test sont affichés. Sous « Créer un nouveau test » (signe + dans le coin supérieur droit), un nouveau test peut être ouvert. Les valeurs valables le jour de l'essai doivent être saisies pour les paramètres configurés.

Menu principal

Athlètes

Tous les athlètes déjà inscrits sont affichés dans cette section. Les données peuvent être modifiées. En cliquant sur « Enregistrer un nouvel athlète » (signe + dans le coin supérieur droit), vous pouvez saisir de nouveaux athlètes en fonction des paramètres configurés.

Chronométrage

Sous cette rubrique, les données de chronométrage peuvent être importées directement à partir de logiciels de chronométrage (actuellement, les interfaces pour Winsplits et IOF XML sont disponibles). Les paramètres de chronométrage peuvent bien sûr aussi être saisis manuellement.

Groupe de comparaison

Pour une analyse plus spécifique, des sous-groupes peuvent être définis pour la comparaison, par exemple par groupe d'âge, par niveau de performance, etc.

Les sous-groupes peuvent être formés avec les paramètres suivants :

- Les paramètres de l'athlète, qui ont été déterminés lors de la configuration à cet effet (par exemple, le poids, la taille, la marque des chaussures, etc.)
- Paramètres prédéfinis (sexe, âge, catégorie d'âge, etc.).
- Avec tous les paramètres de test (par exemple, l'effort maximum, la satisfaction du test, Borg, etc.)

Par défaut, les valeurs ne sont comparées qu'au sein d'un même sexe. Toutefois, si la configuration du test est identique pour les deux sexes, il est possible d'effectuer des comparaisons entre les sexes grâce à un groupe de comparaison.

Réglages

Les échelles des graphiques des comparaisons transversales et longitudinales peuvent être déterminées et adaptées ici. En outre, vous pouvez définir les couleurs des paramètres respectifs dans les graphiques en fonction de vos souhaits.

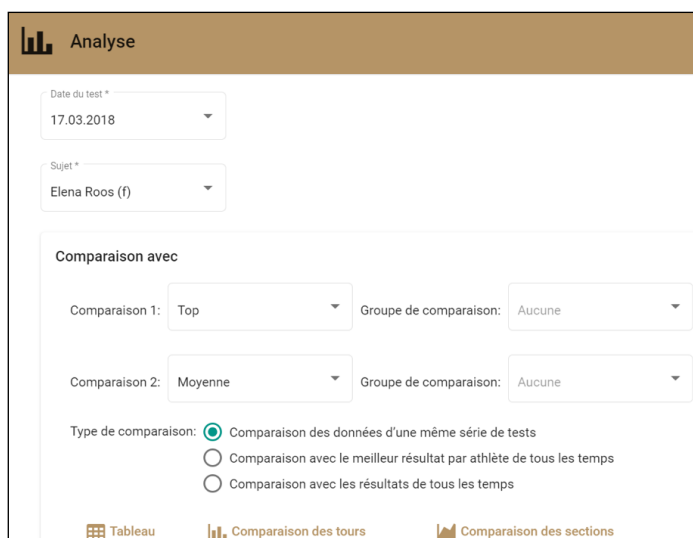
Analyse des tests

Lors de l'impression au format PDF, les graphiques peuvent être affichés en taille normale ou réduite. Pour réduire la taille, sélectionnez "Mise à l'échelle sur 1 page". Cette option n'est recommandée que dans des cas exceptionnels.

Le logiciel offre un grand nombre de possibilités pour l'évaluation des tests de terrain. Ce guide ne peut donc pas couvrir toutes les possibilités. Le logiciel devrait toutefois vous guider de manière auto-explicative à travers l'évaluation des tests. Si vous avez des problèmes ou des questions, n'hésitez pas à nous contacter.

Lors de l'impression au format PDF, les graphiques peuvent être affichés en taille normale ou réduite. Pour réduire la taille, sélectionnez "Mise à l'échelle sur 1 page". Cette option n'est recommandée que dans des cas exceptionnels.

Le logiciel offre un grand nombre de possibilités pour l'évaluation des tests de terrain. Ce guide ne peut donc pas couvrir toutes les possibilités. Le logiciel devrait toutefois vous guider de manière auto-explicative à travers l'évaluation des tests. Si vous avez des problèmes ou des questions, n'hésitez pas à nous contacter.



The screenshot shows the 'Analyse' interface with the following configuration:

- Date du test *: 17.03.2018
- Sujet *: Elena Roos (f)
- Comparaison avec:
 - Comparaison 1: Top
 - Groupe de comparaison: Aucune
 - Comparaison 2: Moyenne
 - Groupe de comparaison: Aucune
- Type de comparaison:
 - Comparaison des données d'une même série de tests
 - Comparaison avec le meilleur résultat par athlète de tous les temps
 - Comparaison avec les résultats de tous les temps

At the bottom, there are three icons: 'Tableau', 'Comparaison des tours', and 'Comparaison des sections'.

Figure 1: Exemple d'analyse

Analyse des tests

Lors de l'impression au format PDF, les graphiques peuvent être affichés en taille normale ou réduite. Pour réduire la taille, sélectionnez "Mise à l'échelle sur 1 page". Cette option n'est recommandée que dans des cas exceptionnels.

Le logiciel offre un grand nombre de possibilités pour l'évaluation des tests de terrain. Ce guide ne peut donc pas couvrir toutes les possibilités. Le logiciel devrait toutefois vous guider de manière auto-explicative à travers l'évaluation des tests. Si vous avez des problèmes ou des questions, n'hésitez pas à nous contacter.

Contact et support

En cas de questions ou de problèmes liés à l'utilisation du logiciel Test it field, nous nous tenons volontiers à votre disposition.

Adresse

Sportmedizin Kerenzerberg
Panoramastrasse 8
CH-8757 Filzbach

Contact

E-Mail: info@test-it.ch
Website: <https://www.test-it.ch>

