

# Les meilleurs joueurs français ont testé leur potentiel physique

*De passage à Montpellier les 11 et 12 juin, les meilleurs joueurs français ont testé et confronté leur potentiel physiologique à la batterie de tests phymax® élaborée par le CREOPP.*

*En collaboration avec Paul Sciberras (entraîneur du numéro 3 mondial), Michaël Habrard et Asics France, le CREOPP a mis au point des tests spécifiques à l'activité squash.*



Photo Creopp

**Julien Balbo, top 10 français**

Ainsi étaient présents, Thierry Lincou (numéro 3 mondial), Renan Lavigne (numéro 3 français), Julien Balbo (numéro 4 français) et le pôle espoir du Mans au squash club de Montpellier.

Le CREOPP (Centre de Recherche d'Evaluation et d'Optimisation de la Performance Physique) est une structure interne de la faculté des sciences du sport (UFR STAPS) de Montpellier spécialisée dans la préparation physique. Le CREOPP est une équipe de préparateurs physiques dont l'expertise consiste à quantifier et objectiver les performances par l'évaluation et le suivi des joueurs.

L'intérêt d'une batterie de test est de cerner au mieux les contraintes physiologiques liées à l'activité squash et d'évaluer le potentiel physique des joueurs. L'objectivité est une notion fondamentale pour maintenir cohérente une programmation d'entraînement.

Au cours de ces deux jours, le CREOPP leur a proposé des tests physiques permettant de déterminer et de comparer leur vitesse maximale aérobie (VMA). La VMA est un facteur important à connaître dans la recherche de la performance physique, en effet, cet indicateur renseigne sur la capacité de l'organisme à utiliser et transporter l'oxygène.

Précédemment, ces mêmes joueurs avaient passé un test physique VMA en laboratoire, permettant ainsi de comparer les données obtenues, à celles du test VMA spécifique et à celles obtenues in situ (pendant un match).

Ces tests constituaient le point de départ de la préparation physique des joueurs et sont essentiels à la programmation future de celle-ci.

Souhaitons-leur à tous, une bonne préparation et une bonne saison ! ■



Photo Creopp



Photo Creopp

**Thierry Lincou en plein test d'effort**