

# Evaluation diagnostique et tests cardiovasculaires

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Organiser une évaluation diagnostique personnalisée
- Effectuer une anamnèse globale (analyse, hypothèse, conclusions)
- Maîtriser les tests cardio indoor,
- Analyser et interpréter les résultats

### Public cible

Coachs sportifs  
Préparateurs physiques

### Durée

2 journées

### Coût

334€ HT / participant

### Délai d'accès

3 semaines

## Méthodes pédagogiques

Présentation des différents tests.  
Présentation d'études de cas et de retours d'expérience, hiérarchisation des méthodes.  
Remise du support de cours en fin de session.

## Modalités d'évaluation

Processus d'évaluation pratique.  
Validation des acquis et de la cohérence pratique en fin de cursus.

### Lieu de la formation

Au sein de nos locaux ou dans une salle de formation

### Personnes en situation de handicap



Contacter Mr Eric ALBERTO  
privatecoachacademy@gmail.com

Nous contacter  
privatecoachacademy@gmail.fr

## PROGRAMME DE FORMATION

### Accueil & Introduction

#### Module 1 : Stratégie de l'Évaluation Diagnostique

- Objectifs et intérêts d'une évaluation diagnostique
- Construire son évaluation pertinente et cohérente.
- Interprétation des résultats.
- Orienter et créer sa programmation

#### Module 2 : Ingénierie des Tests Indoor & Outdoor

- Listing des tests : Panorama des outils disponibles.
- Tests Rectangulaires (Sous-maximaux) : Évaluer l'économie d'effort et l'endurance à charge constante.
- Tests Triangulaires (Incrémentaux) : Déterminer la puissance maximale aérobie et les ruptures de seuils.
- Normes et reproductibilité : Standardiser les conditions de test.

#### Module 3 : Pratique et Analyse de Terrain

- Public Sédentaire & Conditionné: Pratique de tests adaptés.
- Analyse des signaux d'essoufflement et de la dérive cardiaque, interprétation : Santé vs Risque.
- Sportifs Confirmés & Performance: Pratique de tests de performance.
- Analyse des données et interprétation.
- 

### Bilan & Échanges

