

LE TEST D'EFFORT

Il permet de vérifier la santé du cœur mais également de mesurer plusieurs paramètres physiologiques FCM, V02max, VMA, seuil anaérobie.

Pourquoi faire un test d'effort ?

Ce test est fortement recommandé, si vous avez plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

Il peut être également prescrit par votre médecin si vous présentez certains facteurs de risque hypertension, diabète, dyslipidémie, tabagisme, antécédents familiaux, etc...

Quel est le protocole d'un test d'effort ?

Tout d'abord avant de commencer, un médecin effectue un examen clinique afin de s'assurer qu'il n'y a pas de contre indications à ce test. Ensuite il prend votre tension artérielle, fréquence cardiaque, et un électrocardiogramme de repos (ECG) est enregistré.

Ensuite vous montez soit sur un tapis de course, soit sur un vélo ergométrique. Ce sont les deux formes de test d'effort possible.

Une fois installé sur le tapis, vous commencez à une certaine allure de course, ensuite toutes les 1 minute 30 environ la vitesse du tapis est augmentée par paliers.

Le test se termine lorsque vous êtes à l'épuisement total, ou lorsque vous indiquez à l'opérateur de stopper le tapis.

Après votre effort, un électrocardiogramme de récupération est enregistré. Ensuite un bilan complet vous est remis, avec toutes les indications suivantes :

1) Fréquence Cardiaque Maximale (FCM)

C'est la fréquence cardiaque maximale que vous pouvez atteindre lors d'un effort très soutenu. Cette donnée est indispensable pour établir vos allures d'entraînements que vous couriez pour votre forme ou en compétition.

2) Votre V_{O_2max}

C'est le volume maximal d'oxygène que l'organisme peut consommer par minute et kg de poids, lors d'un exercice dynamique aérobie maximal. Pour faire simple, cela vous donne votre cylindrée. C'est exactement comme une voiture, plus votre V_{O_2max} est forte, plus vos capacités d'endurance sont élevées.

Cette donnée vous indique un état de votre condition physique.

Elle est améliorable par l'entraînement.

3) Votre VMA (vitesse maximale aérobie)

C'est la vitesse à partir de laquelle la personne consomme le maximum d'oxygène. Cette VMA peut être tenue environ 5 à 6 minutes.

À la différence de la V_{O_2Max} , la VMA va vous servir pour vos plans d'entraînements {essentiellement lors de fractionné sur piste) si vous vous entraînez avec un objectif de temps pour une course.

4) Votre seuil de transition anaérobie

C'est le niveau maximal d'exercice à partir duquel l'organisme rompt l'équilibre entre l'apport et la consommation d'oxygène {dette d'oxygène}. C'est à ce moment précis que votre corps produit plus d'acide lactique qu'il ne peut en recycler.

Ce seuil se situe entre 75 et 95% de la VMA ou V_{O_2Max} et aux environs de 90% de la fréquence cardiaque maximale (FCM). Cette donnée est également très importante car elle va vous permettre de savoir à partir de quel moment vous commencez à passer dans le « rouge ».

5) Votre capacité de récupération

3 minutes après votre effort, votre fréquence cardiaque sera reprise. Cette nouvelle valeur va permettre de définir votre capacité de récupération, et de savoir si elle est : excellente, bonne, moyenne, insuffisante, ou mauvaise.

Conseils importants

Demandez à faire ce test impérativement sur tapis. En effet, l'inconvénient de faire un test d'effort sur un vélo, à moins de pratiquer le cyclisme, c'est que vos muscles (cuisses) vont vite se tétaniser, avant même que votre fréquence cardiaque maximale ne soit atteinte.

Pensez à prendre vos affaires de sport pour vous mettre en condition.

Ne mangez pas trop avant ce test. Respectez les délais de digestion après votre repas (minimum 2 à 3 heures).

Dans la mesure du possible, retournez toujours au même endroit pour vos tests.