

TEST D'EFFORT MAXIMAL POUR L'ÉVALUATION DES CAPACITÉS D'ENDURANCE CARDIO- VASCULAIRE

Vous avez souhaité que vos qualités sportives soient évaluées par un test d'effort maximal (sur cyclo-ergomètre ou tapis roulant, avec ou sans prise de sang). Bien que ce test se réalise de façon routinière et sans danger dans la plupart des cas, il est bon que vous preniez connaissance des informations suivantes.

Précautions particulières importantes

Ce type d'évaluation est destiné à mesurer la capacité aérobie maximale chez le sportif en bonne santé. Par définition il sera donc indispensable au cours du test de vous imposer un effort maximal ou quasi maximal. Ce test n'est en aucune façon destiné à dépister une quelconque anomalie cardiaque. Bien au contraire, pour qu'il se déroule sans risque, il est indispensable que vous soyez indemne de toute maladie cardio-

vasculaire (y compris hypertension artérielle médiquée ou non) et de plus accoutumé aux efforts intenses. En cas de doute à ce sujet n'hésitez pas à interroger le médecin sur ce point très important ou à lui signaler tout antécédent cardio-vasculaire que vous vous rappelleriez.

De plus, vous ne serez pas surpris que le médecin qui réalisera le test vous interroge au préalable à propos d'éventuels antécédents médicaux qui rendraient ce type de test dangereux.

Dans certains cas particuliers, il pourra être nécessaire d'obtenir l'avis d'un cardiologue ou un autre test plus spécifiquement orienté vers la recherche d'une affection cardiaque (ECG d'effort...) avant de passer à ce test d'effort maximal.

Description de la procédure

Il s'agit d'un test d'effort par paliers (de 2 ou 3 minutes), d'intensité progressivement croissante réalisé sur cyclo-ergomètre (vélo) ou tapis roulant. Après chaque palier, la puissance qui vous est imposée est augmentée pour atteindre une valeur maximale ou

quasi maximale en fin de test. Pendant le test, différentes mesures sont pratiquées. La fréquence cardiaque est mesurée par un cardio-fréquencemètre contenu dans une simple ceinture thoracique. La mesure des gaz respiratoires (consommation d'oxygène et production de CO₂) impose que vous respiriez au travers d'un embout buccal ou d'un masque nettoyés et stérilisés après chaque utilisation. Votre seuil aérobie peut être déterminé par calcul à l'aide de la mesure des gaz respiratoires ainsi que par la mesure de l'acide lactique (le lactate) contenu dans le sang. Si vous avez souhaité compléter l'évaluation par la mesure du lactate au cours du test, des prises de sang seront réalisées à la fin de chacun des paliers et parfois après l'arrêt du test. Ces prises de sang se feront au lobe de l'oreille ou à la pulpe du doigt à l'aide de matériel jetable afin d'éviter tout risque d'infection.

Après le test, les résultats obtenus (VO₂max...) ainsi que les différents paramètres calculés (seuils aérobie, anaérobie...) vous seront présentés et expliqués afin que cette évaluation vous soit utile dans la programmation

de vos entraînements. Il vous sera possible de prendre une douche ce qui est souvent nécessaire puisque l'effort intense vous aura fait considérablement transpirer.

Modalités pratiques

Afin de réaliser ce test, il vous suffira donc d'être en bonne santé et habitué des efforts intenses. Vous devrez être muni d'un short et d'une paire de chaussures de sport. Si vous êtes cycliste et que vous possédez des chaussures spéciales qui s'adaptent aux pédales (Look ou SPD), emmenez-les car il est probable qu'elles soient utilisables sur le cyclo-ergomètre. Enfin n'oubliez pas de vous munir de l'équipement nécessaire pour la douche éventuelle.

Durée de l'évaluation

Le test d'effort lui-même durera de 10 à 20 minutes en fonction de votre niveau de condition physique. Quant à l'ensemble de l'évaluation, celle-ci se situera entre 45 et 60 minutes, y compris la discussion de vos résultats et les conseils en matière d'entraînement qui en découleront.

Inconvénients

Il s'agit d'un test de laboratoire qui bien sûr ne reproduira pas parfaitement vos conditions d'entraînement ou de compétition. Le manque d'air et la chaleur ressentis par rapport à l'effort en extérieur sont souvent décrits comme désagréables par les sujets. De plus la respiration au travers d'un embout buccal a tendance à assécher la gorge.

Risques potentiels

Si vous êtes en bonne santé, indemne de toute anomalie cardio-vasculaire et habitué aux efforts intenses, les risques d'un tel test sont quasi nuls. Il arrive qu'un sujet présente un malaise sans gravité au cours du test lié à la chaleur du local, au manque d'air ressenti ou à la présence de l'embout buccal. Dans ce cas, signalez-le et nous interrompons le test si nécessaire.

Le risque de survenue d'un incident cardio-vasculaire sérieux au cours de ce test est équivalent à son risque de survenue au cours de tout effort sportif

intense (jogging...). Au cas très improbable où un tel incident surviendrait le médecin prendrait toutes les mesures nécessaires afin de garantir votre sécurité au sein d'une institution parfaitement équipée pour faire face à une telle situation.

Recommandations particulières

Munissez-vous d'un équipement de sport (short, chaussures, essuie...). Ne vous alimentez pas de façon copieuse dans les 2 heures qui précèdent l'évaluation.

Répondez honnêtement à toutes les questions que vous posera le médecin avant le test. N'omettez ni ne cachez aucun antécédent médical particulier ni éventuelle médication que vous prendriez. En cas de malaise pendant le test, signalez-le dès que possible.