EXAMENS PHYSIOLOGIQUES

Mesure de la lactatémie à l'effort

Le test de lactate (aussi appelé test de seuil lactique) vise à déterminer à quel moment votre corps commence à accumuler de l'acide lactique plus vite qu'il ne peut l'éliminer. Concrètement, on mesure le taux de lactate dans le sang, en réalisant de petites piqûres au doigt, à différentes intensités d'effort afin de trouver votre seuil lactique, c'est-à-dire l'intensité maximale que vous pouvez soutenir sur une longue durée sans fatigue excessive.

Ce seuil est crucial pour établir vos zones d'entraînement : en-dessous, vous travaillez en aérobie confortable, au-dessus, vous entrez en zone anaérobique difficile à tenir. Savoir où se situe votre seuil lactique permet d'optimiser vos séances d'endurance et d'améliorer votre performance tout en retardant la fatigue.

Test à l'effort avec l'analyseur de VO2

Le test VO2max mesure la quantité maximale d'oxygène que votre corps peut utiliser pendant un effort intense. C'est un indicateur clé de votre capacité cardiovasculaire. Plus vous consommez d'oxygène, plus votre corps peut soutenir un effort physique important. Pendant le test, vous portez un masque relié à un appareil qui analyse votre respiration pendant que vous courez ou pédalez. L'intensité augmente progressivement jusqu'à l'épuisement.

Ce test ne s'adresse pas qu'aux athlètes d'endurance (course, triathlon, cyclisme). Il est aussi très utile pour les sports de puissance comme le hockey, le football, le CrossFit ou les sports de combat. En comprenant mieux votre profil aérobie, vous pouvez adapter vos entraînements pour améliorer vos capacités de récupération, repousser vos limites et éviter le surmenage. Le test VO2max

fournit des données précises pour construire un plan d'entraînement efficace, quel que soit votre sport.

Pourquoi faire ces tests?

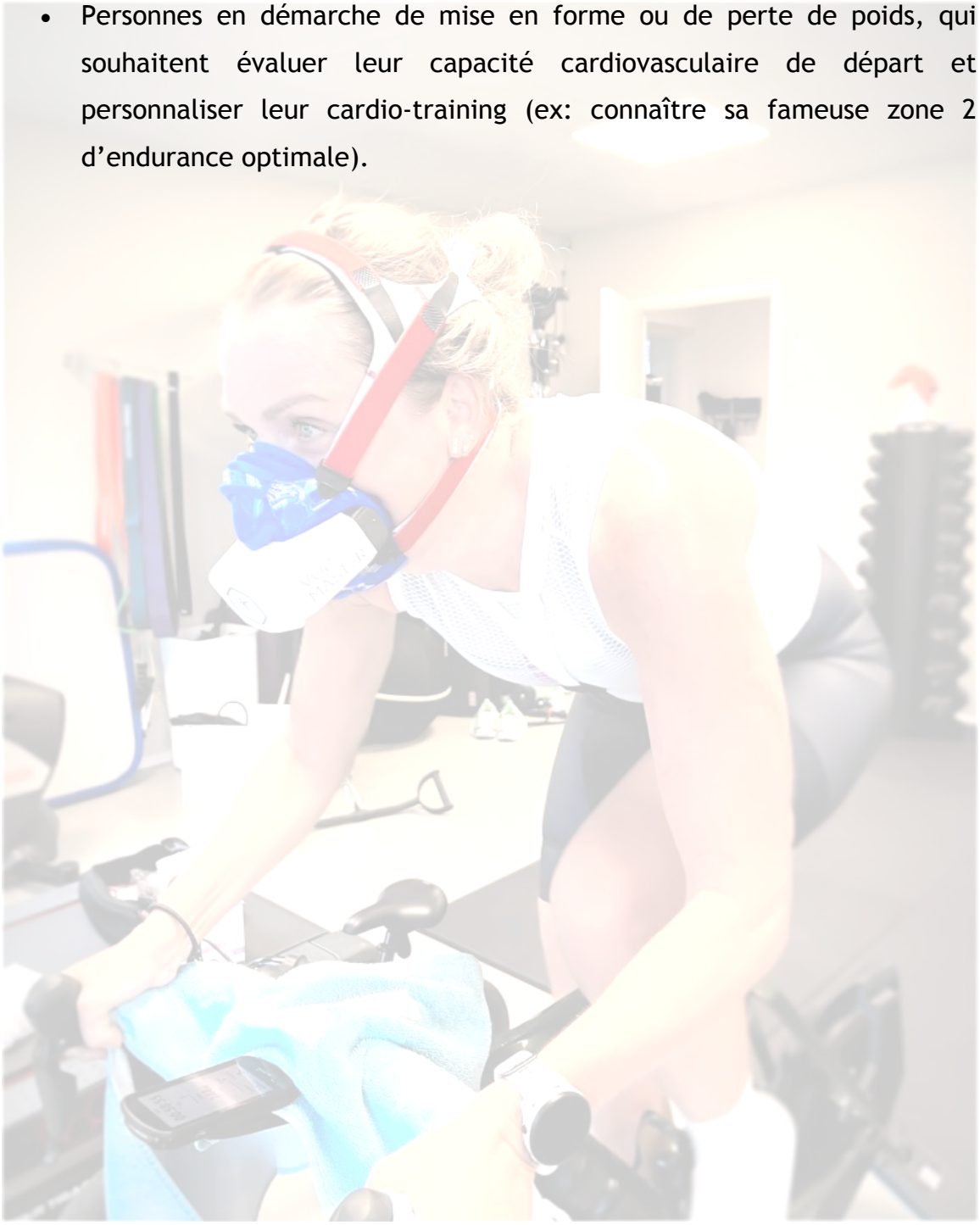
Comprendre comment votre corps réagit à l'effort, c'est la base pour progresser sans vous blesser. Ces tests vous aident à faire des choix éclairés, que ce soit pour préparer une compétition ou simplement structurer votre entraînement de manière plus efficace.

Les Bienfaits

- Connaître votre niveau de forme actuel
- Prévenir les surentraînements ou adapter un retour de blessure
- Connaître vos seuil aérobie et anaérobie, indicateurs essentiels en sport d'endurance
- Savoir comment votre corps récupère après un effort intense (sports de puissance)
- Avoir les clés pour structurer votre entraînement de façon optimale
- Suivre vos progrès dans le temps et améliorer vos performances

À qui s'adresse ces services ?

Que vous soyez un athlète d'expérience, un coureur amateur, un cycliste de week-end ou même un débutant en remise en forme, le test de lactate et/ou VO2max peut vous aider.

- Athlètes compétitifs (course, triathlon, cyclisme, etc.) qui cherchent à peaufiner leurs entraînements pour gagner en performance.
- Sportifs de puissance (combat, volleyball, football, basketball, handball, etc.) qui cherchent à optimiser leur récupération entre les efforts intenses.
- Sportifs amateurs (du coureur récréatif au passionné de fitness) qui veulent un bilan précis pour orienter leur entraînement et suivre leurs progrès.

- Personnes en démarche de mise en forme ou de perte de poids, qui souhaitent évaluer leur capacité cardiovasculaire de départ et personnaliser leur cardio-training (ex: connaître sa fameuse zone 2 d'endurance optimale).