

# L'épreuve d'effort du sportif

Dr Oriane HILY – Assistante service EFR et médecine du sport

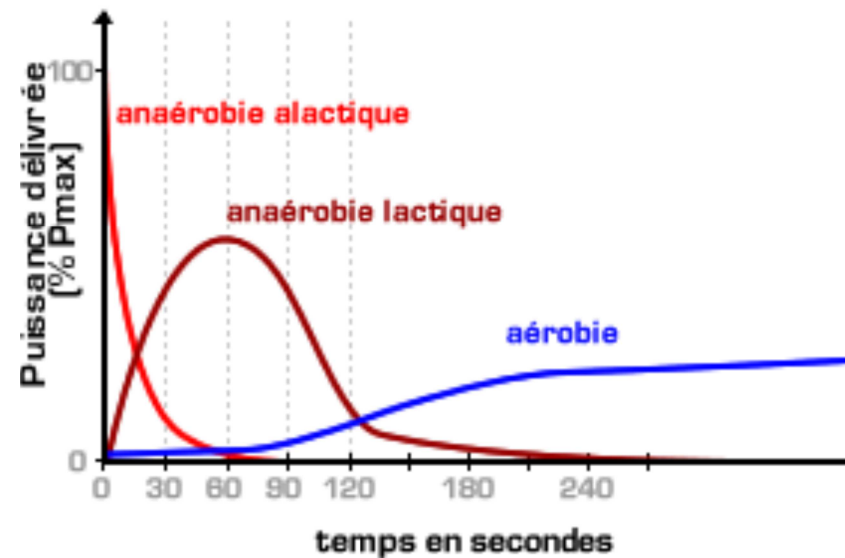


# Plan

- Physiologie
- Installation
- Déroulement
- Paramètres étudiés
- Entraînement

# Physiologie

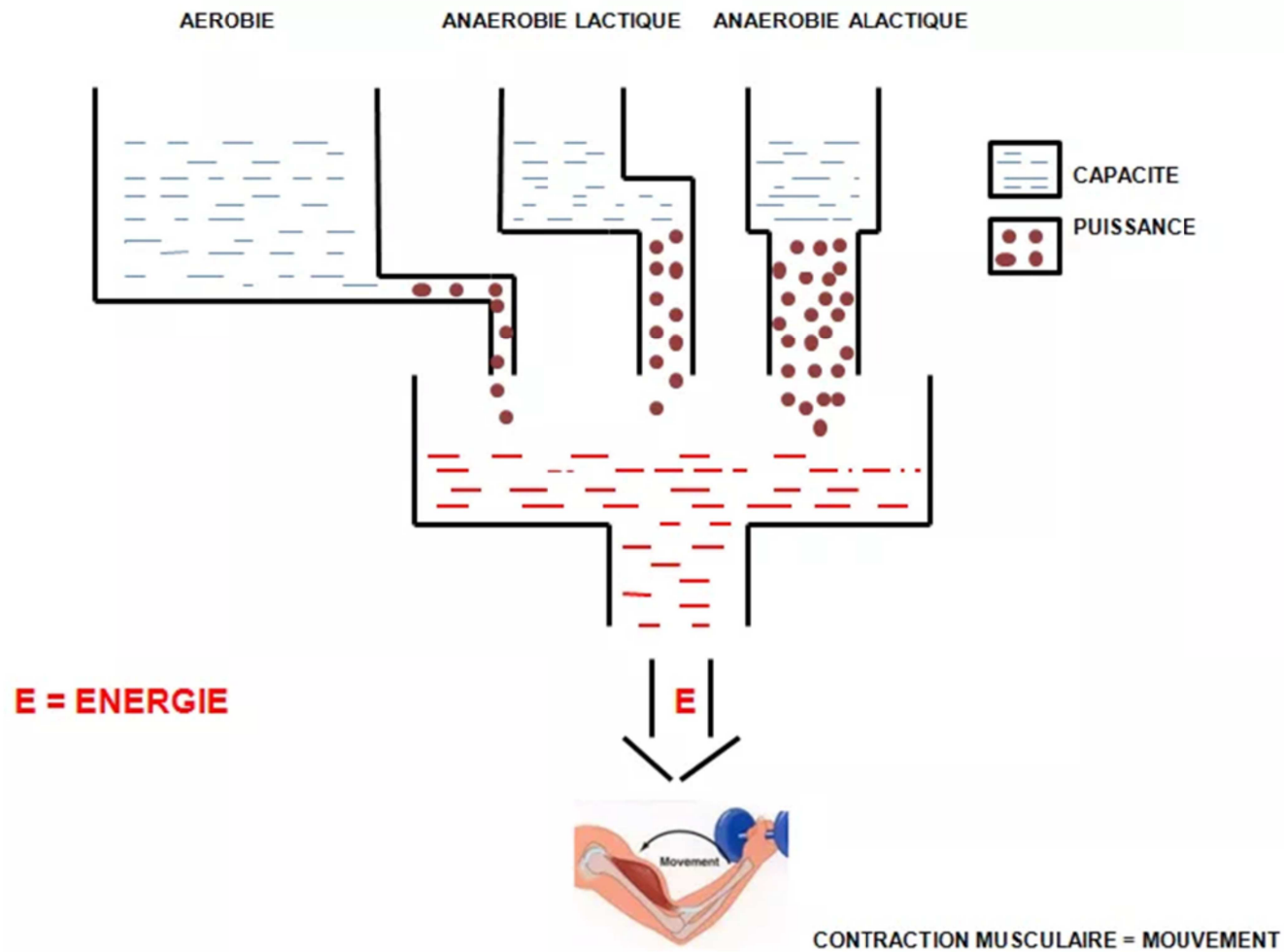
## Filières énergétiques



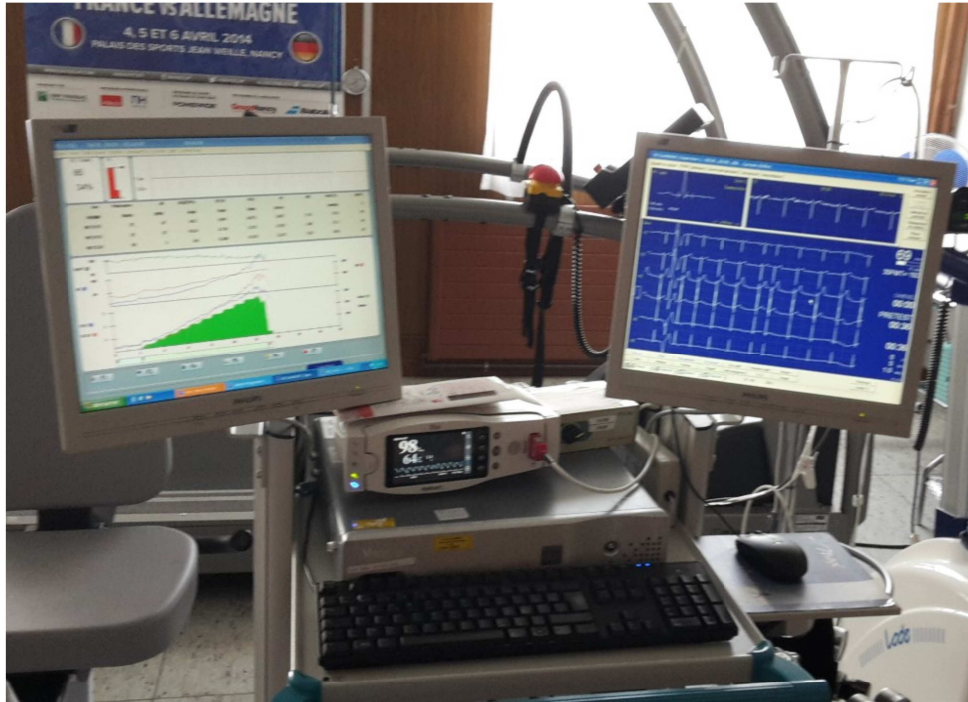
Substrats énergétiques:

- Anaérobie alactique: phosphocréatine
- Anaérobie lactique: glycogène (glycogénolyse)
- Aérobie: glucose, lipides, éventuellement protéines (néoglucogénèse)

# Physiologie



# Installation



- Examen clinique et ECG de repos.
- Paramètres cardiaques: ECG, fréquence cardiaque (%théorique), tension artérielle.
- Paramètres respiratoires: Ventilation,  $VO_2$ ,  $VCO_2$ , saturation.
- Urgence

# Installation

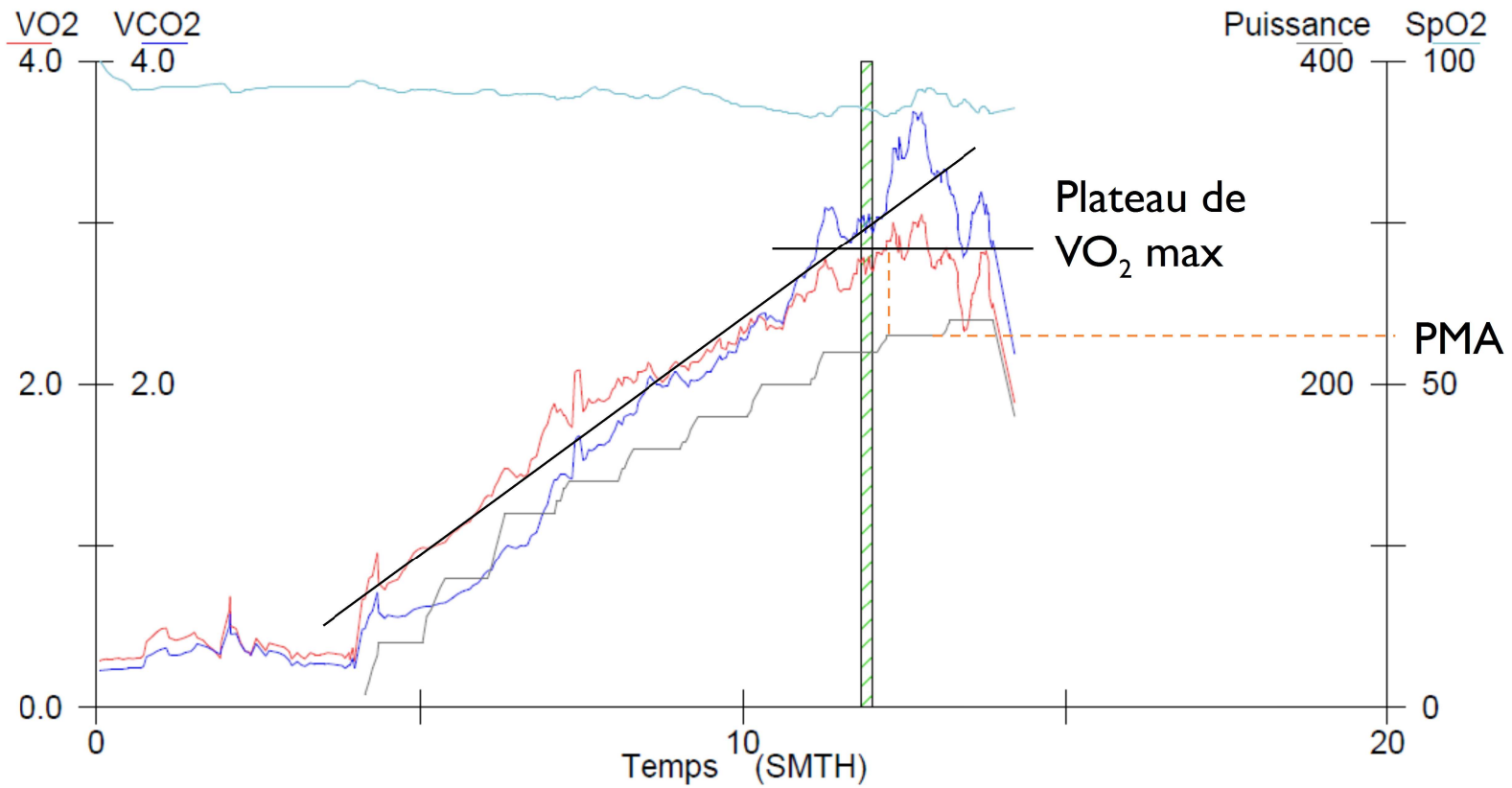
A chaque sport son ergomètre



# Déroulement

- Enregistrement des paramètres de repos
- Effort incrémental
- Paliers de une minute
- Rythme régulier demandé
- Effort maximal
- Récupération 6 minutes

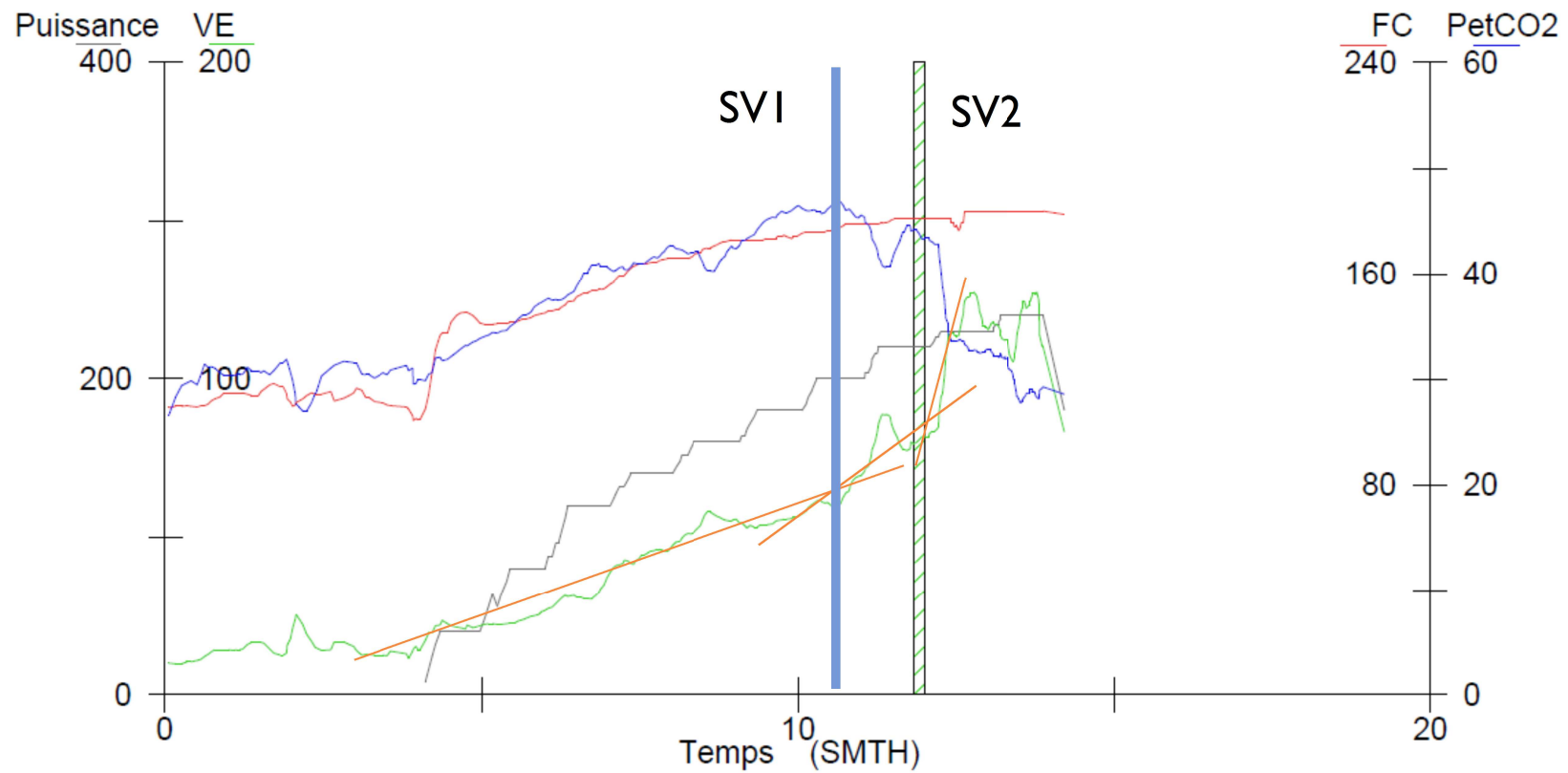
# Paramètres étudiés



PMA: Puissance maximale aérobie



# Paramètres étudiés



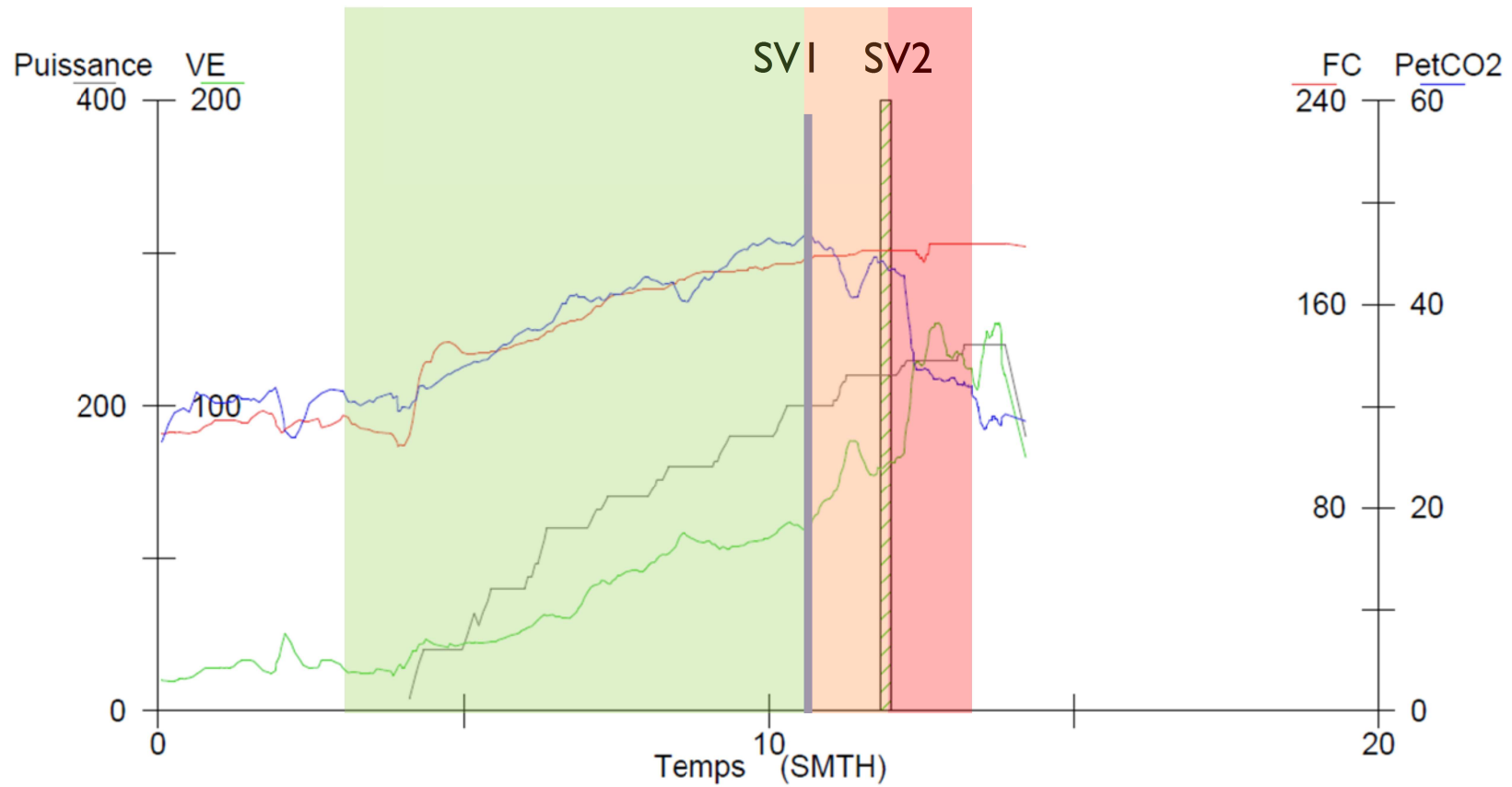
Les seuils ventilatoires

# Compte rendu

- Contre indication à la pratique:  
OUI/NON
- $\text{VO}_2\text{max}$
- Seuils ventilatoires

# Entraînement

- 3 zones d'effort:



# Entraînement

## Objectifs:

- Survenue des seuils la plus tardive possible: séances au seuil.
- Amélioration de  $\dot{V}O_2$  max: fractionné.





Je vous remercie de votre attention