



Le test d'effort avec mesure des lactatémies est un test d'évaluation du métabolisme à l'effort, destiné à tout sportif souhaitant évaluer son niveau d'entraînement actuel et sa progression

Avec la courbe des valeurs du niveau sanguin de lactate couplée à celle de votre effort sur le tapis de course synchronisé, nous objectivons votre tolérance aux différents niveaux d'effort imposés. C'est surtout un bon test pour déterminer l'évolution de votre progression.

Avec des paliers d'effort suffisamment longs (3 minutes), c'est la bonne méthode pour mesurer les seuils de lactate et notamment l'OBLA. Il s'agit de préciser à quelles allure et fréquence cardiaque l'accumulation de lactate dans l'organisme devient problématique... Après ce seuil, le lactate étant concomitant de l'acidité sanguine, celle-ci augmente au point de causer des douleurs musculaires de plus en plus intenses avec la fixation bien moindre de l'oxygène sur l'hémoglobine.

La lactatémie est très prisée pour assurer le suivi de l'entraînement et la prévision de la performance. Le lactate est un reflet précis de la glycolyse anaérobie et permet donc une estimation du seuil anaérobie individuel et de la puissance glycolytique en fin d'exercice. La zone de tolérance du lactate dans le travail aérobie est aussi précisée. On apprécie ainsi le niveau d'entraînement actuel et on peut appréhender les plages de fréquence cardiaque des différentes zones d'effort selon ces taux de lactates.

Il est pertinent de renouveler le test après minimum 2 mois, ou à la même période l'année suivante, dans le cadre du suivi de la progression.

Comment se déroule le test d'effort avec mesures successives du lactate sanguin ?

L'examen est toujours précédé par l'analyse ensemble du questionnaire que vous aurez rempli après l'avoir téléchargé de notre site internet.

L'effort est réalisé sur un tapis roulant, confortable, plus long et large que la moyenne et équipé d'un harnais de sécurité.

La vitesse de départ, en totale aisance respiratoire, sera déterminée selon vos capacités connues. Le test débute lentement par une courte phase d'échauffement ensuite l'intensité augmente progressivement par paliers de 3 minutes pour un kilomètre par heure. L'intensité maximale (supportable) est atteinte en 12 à 20 minutes mais ne dépasse que rarement les 25 minutes. Une période de récupération clôture le test.

Un dosage de lactate par micro-prélèvements capillaires (piqûre au bout du doigt) est réalisé durant l'effort. Entre chaque palier de vitesse, une pause de maximum 30 secondes permettra de prélever une goutte de sang nécessaire à cette mesure. Le tapis redémarre ensuite rapidement vers l'allure supérieure.

Une surveillance étroite et constante est assurée pendant toute la durée du test et durant la phase de récupération, avec enregistrement du rythme cardiaque en continu.

Le rapport complet et détaillé de l'examen sera remis en reprenant les conclusions sur votre niveau d'aptitude et des informations précises permettant d'adapter au mieux votre entraînement.

Recommandations importantes avant de venir au rendez-vous

- Envoyer le questionnaire préalable, complété, à optimum.training@hotmail.com quelques jours avant
- Se munir d'une tenue de sport légère (short ou cuissard, chaussures de sport), d'un essuie.
- Dernier repas au minimum 2 heures avant l'examen (éviter les sucres « rapides »)
- Ne pas prendre de produits énergétiques avant l'examen (boissons, barres, gels, ...)
- Eviter de consommer du café dans les 4h et de la nicotine dans les 2h qui précèdent l'examen
- Eviter toute activité sportive intense y compris entraînement intense dès la veille de l'examen
- Signaler toute prise médicamenteuse quelle qu'elle soit.

Risques et complications

Le local est muni d'un défibrillateur externe semi-automatique. Lors du test à l'effort d'intensité maximale, on teste l'organisme dans les hautes intensités, dans des conditions maximales de sécurité, afin de prévenir la survenue d'accident lors de la pratique sportive habituelle. Le risque d'incident au cours d'un effort maximal, par définition potentiellement inconfortable, n'est pas négligeable (vertiges en fin d'effort, malaise ou syncope, douleur thoracique, palpitations, complication musculaire, ...) mais ces symptômes sont le plus souvent gérés sans conséquence.