

Exemple d'évaluation

Test d'effort par paliers avec mesure de la lactatémie

Prénom Nom

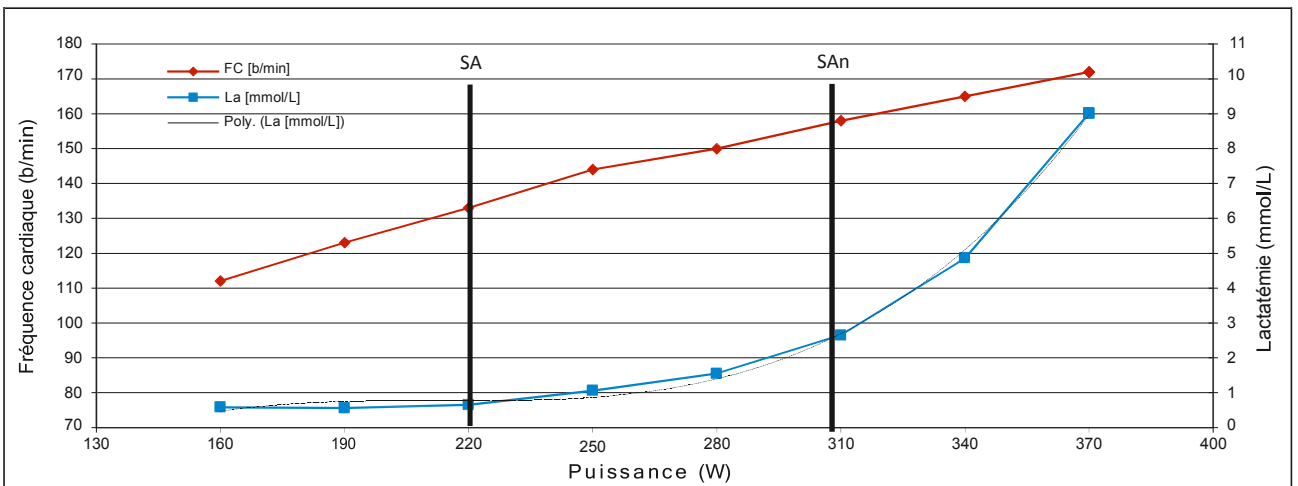
05.02.2015

Protocole du test

Charge initiale : 160 W Appareil d'analyse de la lactatémie : Biosen, C_line
 Incrémentation : 30 W Emplacement du prélèvement sanguin : lobe de l'oreille
 Durée par palier : 3 min Évaluation : Dmax mod., marge d'erreur typique ± 2-3%

Données brutes

Palier	Puissance [W]	Durée [min]	FC [b/min]	La [mmol/L]	Borg [6-20]	Fréq. de pédalage [tr/min]
1	160	05:00	112	0,6	7	100
2	190	05:00	123	0,6	9	101
3	220	05:00	133	0,7	11	101
4	250	05:00	144	1,1	13	100
5	280	05:00	150	1,6	14	102
6	310	05:00	158	2,7	16	102
7	340	05:00	165	4,9	17	103
8	370	05:00	172	9,0	20	107



Détermination du seuil

Intensité de l'entraînement

	P (W)	P _{rel} (W/kg)	P/c _{dA} (W/m ²)	FC (b/min; % _{max})	Intensité	FC (b/min)	Puissance (W)
SA	220	3,3	787	133; 77	Régénération a c t .	< 120	< 170
SAn	307	4,7	1099	157; 91	Endurance	120 - 135	170 - 220
P _{max}	370	5,6	1324	172; 100	Rythme	135 - 150	220 - 280
					Seuil de lactat.	150 - 160	280 - 315
Interpolation					VO ₂ max.	> 160	315 - 370
2 mmol/l	296	4,5	1059	154; 90	Capacité anaérobie		370 - 460
4 mmol/l	328	5,0	1174	162; 94	Perf. neuromusculaire		> 460

Comparaison des valeurs moyennes masculines

Âge(ans)	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	22-23	>23
SA (W/kg)	2,9	2,8	2,9	3,1	3,1	3,5	3,5
SAn (W/kg)	4,0	4,0	4,1	4,2	4,3	4,5	4,6
P _{max} (W/kg)	4,8	4,8	4,9	5,1	5,2	5,3	5,4

Remarques

Ta performance à l'interruption relative est d'env. 4% au-dessus de la valeur moyenne de l'élite. Rapporté à ta valeur c_{dA} estimée, tu es légèrement en dessous de la moyenne. Ceci explique tes bons résultats sur terrain vallonné et tes résultats moins bons sur terrain plat. Par rapport à l'année précédente, tu t'es amélioré d'env. 6%, ce qui est bien au-dessus de la moyenne. Je te conseille de poursuivre le même entraînement.

Test d'effort par paliers avec mesure de la lactatémie