



Test à l'effort maximal sur cycloergomètre (Cyclus 2)

Avant le test :

Nous vous conseillons de baisser votre charge d'entraînement les deux jours qui précèdent le test. Le but est d'être le plus en forme possible afin que vos valeurs soient maximales.

Remarque :

Si vous avez déjà des valeurs suite à un ancien test, n'hésitez pas à nous envoyer le fichier par mail afin que nous puissions entrer les données dans le nouveau test.

Le jour du test :

A prévoir :

Nous vous conseillons de manger au maximum deux heures avant le test afin de ne pas arriver à jeun et manquer d'énergie, mais également de ne pas vous sentir trop lourd si vous mangez juste avant. Veillez à ne pas prendre de la caféine qui pourrait faire monter vos pulsations.

Pour que le test se passe dans les meilleures conditions, nous vous conseillons de prendre avec vous les choses suivantes :

- 🚲 Votre vélo (avec les roues afin d'être sûr quant aux différents axes)
- 🚲 Vos chaussures de vélo
- 🚲 Votre montre ou GPS avec sa ceinture de fréquence cardiaque
- 🚲 Un cuissard
- 🚲 Un essuie pour la transpiration sur le vélo
- 🚲 Une gourde remplie
- 🚲 Un en-cas pour après le test
- 🚲 Votre ancien test (sur papier ou votre téléphone)

Déroulement du test :

Au préalable, nous vous pèserons sur une balance à impédancemétrie afin de connaître votre taux de masse grasse, votre BMI et d'autres valeurs biométriques.

info@movinity.be

Une fois sur le vélo, **l'échauffement** durera 7 minutes avec une résistance faible.

Ensuite **le test** commence. Celui-ci consiste à augmenter la résistance de manière progressive par palier d'une durée variable en fonction de votre niveau. Il s'agit d'un test maximal, le but est d'aller le plus loin possible sachant que même un palier non terminé compte dans la mesure.

A la fin de chaque palier, nous prélevons une goutte de sang au niveau de l'oreille afin de mesurer le taux de lactate. A ce même moment nous regardons quelle est la fréquence cardiaque, la fréquence de pédalage et vous demandons le niveau de difficulté du palier (entre 1 « très facile » et 10 « extrêmement difficile »).

Une fois le test terminé, vous avez environs 5 minutes de **récupération**. La résistance diminue et vous pouvez faire tourner les jambes.

Analyse des valeurs :

Une fois le test terminé, nous prenons le temps de recueillir vos sensations et nous analysons ensemble les données.

Vous pourrez ainsi connaitre :

- Vos valeurs maximales de puissance (Watt) et fréquence cardiaque (BPM)
- Où se situent vos deux seuils
- Vos différentes zones d'entraînement de manière précise en termes de puissance (Watt) et fréquence cardiaque (BPM)

Après le test :

Dans les jours qui suivent le test, nous vous conseillons de rentrer les valeurs des différentes zones d'entraînements dans vos outils de mesure (montre ou GPS). Nous restons également à votre disposition pour réexpliquer des choses qui auraient été mal comprises ou si vous avez la moindre question.

Nous vous remercions pour la prise de votre rendez-vous et vous souhaitons un bon test chez Movinity !



info@movinity.be