



2022

Quels enseignements tirer du test à l'effort

Ugo Ferrari

20/07/2022

Table des matières

1	Protocole	1
2	Résultats	2
3	Conséquences.....	2
4	Conclusion	4
Figure 1	: Semaine spé UTMB n°1	3
Figure 2	: Constitution du "1er Bloc UTMB"	3
Figure 3	: Semaine spé UTMB n°2	4
Tableau 1	: Récapitulatif des chiffres clés du test à l'effort du 6 juillet 2022	2

1 Protocole

Dans une salle plus ou moins climatisée, au 6 rue de Gerland 69000 LYON au sein du cabinet dans lequel officie Marion Delespierre comme médecin du sport, j'ai eu RDV, ce mercredi 6 juillet 2022 à 15h pour un test à l'effort.

Mais que mesure un test à l'effort ?

Franchement ? Tout ce qui est possible et imaginable. Les médecins peuvent même aller jusqu'à vous dire à quel pourcentage de pente il est plus avantageux pour vous de marcher plutôt que de courir.

Bref, j'en passe et des meilleurs.

Pour moi, c'est le test à l'effort traditionnel, classique : tu cours sur ton tapis, à plat, avec un masque pour mesurer les échanges gazeux et on te sort :

- Ta VMA
- Ton SV1
- Ton SV2

Ainsi que d'autres statistiques qui ne m'ont pas forcément intéressé dont je vous passe les détails ici. J'y reviendrais peut-être plus tard dans un article « V2 ».

Bref, une fois équipé, ce qui nous a pris pratiquement 30', avec l'entretien clinique préalable, me voici parti pour **El Famoso Protocole** :

- Je pars à 10km/h et toutes les cinq minutes, le médecin/technicien (pas Marion, l'autre) augmente l'allure de 0,8km/h.

Le palier validé, en intégralité, fait office de VMA, sauf si les échanges gazeux sont surprenants, ce qui est rare.

Pour une VMA de 20,4 km/h il faut, une fois tous les paliers précédents validés, courir pendant 1' à 20,4 km/h.

2 Résultats

Les résultats sont à lire dans le document PDF que je vous ai joint. Néanmoins, je fais ici un tableau récapitulatif des grandes lignes :

Tableau 1 : Récapitulatif des chiffres clés du test à l'effort du 6 juillet 2022

VO2Max	65 mL/kg/min
FCMax	168 pulsations
SV1	131 pulsations
SV2	150 pulsations
VMA	20,4 km/h
Poids (réel)	59 kg
Cadence de course	176
FC de repos	40

Sont intéressantes, les pages 2, 3 et 4.

3 Conséquences

Fort de ces résultats, je dois donc modifier mes entraînements pour que mes seuils retrouvent une place « normale ».

Par exemple, le SV1 devrait se décaler, naturellement, de 131 à environ 140 pulsations.

Second exemple, ma FC Max devrait dépasser les 168 atteint.

Tout cela simplement en me « reposant ».

Je vous vois venir : « Oui mais Ugo, tu t'es déjà reposé ce début d'année, tu as diminué ton volume horaire ? »

C'était une bonne idée mais ça ne fonctionne pas. Pourquoi ?

Car ce sont les intensités qui fatiguent. Pas les longues heures à intensité basses.

Sauf si vous êtes idiots et que vous faites vos longues sorties à intensités hautes. Ne riez pas, 90-95% des gens font ça, d'où les piètres performances en Trail pour l'instant.

Voilà donc les conséquences de ce test à l'effort, pour que mon cœur retrouve un fonctionnement « normal », encore une fois côté performance pure, pas d'inquiétude, je dois augmenter mon temps passé sous SV1, les sorties longues et cool et diminuer les intensités.

Le conseil du médecin qui fait passer ces tests à divers sportifs tout au long de la journée : 1 ou 2 intensités maximum par semaine.

Voyons les conséquences sur le plan du coach :

QUELS ENSEIGNEMENTS TIRER DU TEST A L'EFFORT

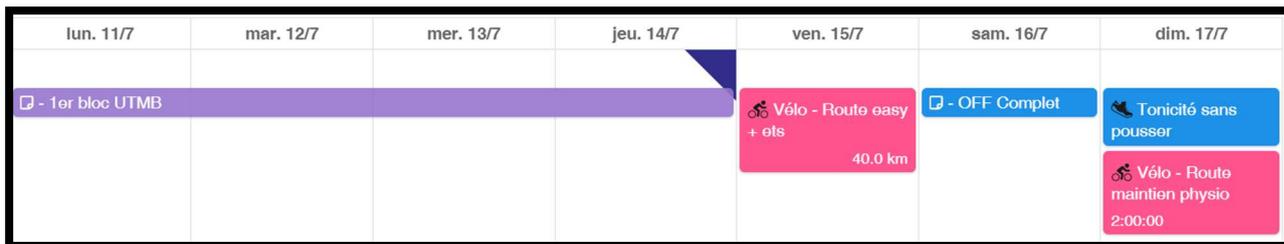


Figure 1 : Semaine spé UTMB n°1



Figure 2 : Constitution du "1er Bloc UTMB"

A la lecture de cette semaine, on identifie 4 séances d'intensité. Il y'a un problème !

Mardi : « Toutes bosses SV1 »

Jeudi : Idem mardi

Dimanche 1 : Le fartleck à pied (certes sans pousser mais donc au-dessus de SV1 tout de même)

Dimanche 2 : Le petit col à SV2 en vélo.

Fort de mon test à l'effort et des conseils en décollant, je modifie comme suit :

Mardi : « Toutes bosses SV1 » => **Ok, pas de soucis, c'est fait !**

Jeudi : Idem mardi => **Trop fatigué, j'ai juste fait une RC lente d'environ 3h**

Dimanche 1 : Le fartleck à pied (certes sans pousser mais donc au-dessus de SV1 tout de même) => **Oui car j'ai besoin de cette séance mécaniquement ! (foulée fluide à plat)**

Dimanche 2 : Le petit col à SV2 en vélo => **Non, trop fatiguant et j'ai déjà fait mes 2 intensités de la semaine, je suis déjà au maximum.**

QUELS ENSEIGNEMENTS TIRER DU TEST A L'EFFORT

lun. 18/7	mar. 19/7	mer. 20/7	jeu. 21/7	ven. 22/7	sam. 23/7	dim. 24/7
 RC très cool dominante marche sac chargé 10:00:00	 RC descentes au delà v UTMB 8:00:00	 Vélo - Route easy + ets 40.0 km	 - OFF - Assimilation bloc - Fer +++			 Course à pied reprise A1-A2 + 4 lds 10.0 km

Figure 3 : Semaine spé UTMB n°2

Voyons maintenant la semaine n°2. Surprise, elle ne présente **aucune** intensité !

Je décale donc le SV2 à vélo mercredi ! Ainsi, j'ai 2 séances d'intensité lors de la semaine n°1 et une séance d'intensité la semaine n°2. On est dans les clous !

4 Conclusion

Après ces belles paroles, ce joli plan, place aux actes !

Il faut donc passer un nouveau test à l'effort, en Octobre, après avoir récupéré de l'UTMB et avoir redémarré l'entraînement pour vérifier que la stratégie a fonctionné et que les objectifs sont atteints.

Objectif n°1 => Décaler son SV1 et son SV2 d'une dizaine de pulsations.

Objectif n°2 => Augmenter sa FC Max