

# POURQUOI faire un test d'effort ou de VO<sub>2</sub> MAX?



RAYMOND CORBAZ

Depuis quelques années, je constate autour de moi que beaucoup de coureurs ont fait un test d'effort! Aussi, me suis-je posé la question: qu'en font-ils?

J'ai eu la chance d'analyser un test fait au CHUV par Cyril Besson, nouveau responsable du laboratoire de physiologie du centre de Médecine du sport dans cet hôpital. Et aussitôt j'ai repensé à la question ci-dessus.

C'est le moment d'ouvrir ce débat avec une conférence qui aura lieu le 21 novembre 2015 au CHUV, sous la direction du Dr Mathieu Saubade.

En attendant, nous allons essayer d'en savoir plus avec monsieur Cyril Besson.

*Cyril Besson, présentez-vous.*

Je suis né en 1987, j'ai obtenu un master universitaire en sciences du sport, je pratique le hockey sur glace et suis aussi préparateur physique. En 2014, j'ai repris la responsabilité des tests de VO<sub>2</sub> MAX au CHUV.

*Pourquoi faire un test?*

Le test d'effort permet de faire l'état des lieux et de mettre en place un programme personnalisé pour optimiser les entraînements.

*Pour qui ces tests?*

Dès que notre hobby devient un sport d'endurance, ces tests sont importants. Pour l'élite, c'est la photo du jour à faire 2 x par an pour le suivi. Pour le populaire, un test permet de partir sur de bonnes bases.

*Comment se déroulent ces tests?*

Sur rendez-vous, si possible en forme et dans les mêmes dispositions que pour une course. Pour mettre le coureur à l'aise, il effectue d'abord un échauffement de 10 minutes et profite d'une climatisation et d'un

grand tapis roulant, soit une ambiance idéale!

*Le test avec masque et lactate est-il important?*

Le masque fait partie du test pour mesurer la consommation d'oxygène. Il peut parfois être inconfortable. L'analyse du lactate permet d'analyser son évolution avec l'effort, qui est corrélée avec l'intensité de l'exercice et le niveau de l'athlète.

*Le test terminé, qui va analyser ces graphiques, on sait que les données sont informatisées?*

Après la douche du coureur, le test analysé par le responsable sera décoré avec le coureur. Les résultats serviront à améliorer l'entraînement.

*Pensez-vous que les coachs et les entraîneurs sont suffisamment formés pour profiter de ces tests?*

Question délicate, je pense que certaines formations sont un peu

courtes, l'application de ces tests demande aussi des connaissances particulières et du métier.

*Cyril Besson, pour finir, on s'entraîne à partir des pulses ou de la vitesse? Que penser du feeling?*

Pour moi, la vitesse c'est la qualité de l'entraînement, le cœur n'est qu'un étage du transport de l'oxygène. Le feeling fait partie intégrante de l'entraînement: l'art de se connaître et d'être sûr de son tempo en toute circonstance. •

Merci Cyril Besson, on se donne rendez-vous le **samedi 21 novembre 2015** pour cette conférence-débat (théorie + pratique) **qui aura lieu au CHUV de 13 h à 16 h 30**. Elle sera gratuite et ouverte à tous!

**Renseignements et inscriptions à:**  
[info.medecinedusport@chuv.ch](mailto:info.medecinedusport@chuv.ch)

*Interview faite par R. Corbaz,  
le 17 septembre 2015.*

