



■ **Par le Dr Stéphane BERMON**  
Médecine et Traumatologie du Sport  
Physiologie de l'Exercice

### **Pourquoi un Test d'Effort ?**

L'objectif d'un test à l'effort peut être double.

En premier lieu, et lorsqu'il est couplé à un enregistrement électrocardiographique (cas le plus fréquent), il renseigne le médecin sur l'intégrité et la tolérance cardiovasculaire du patient à l'effort. Ce point fondamental est un préalable nécessaire au début ou à la poursuite d'une activité physique et sportive au delà de quarante ans. Ce type d'examen peut être également nécessaire chez un sportif plus jeune présentant des symptômes à l'effort (essoufflement, malaises, douleurs,...). L'objectif de ce test est donc clairement médical.

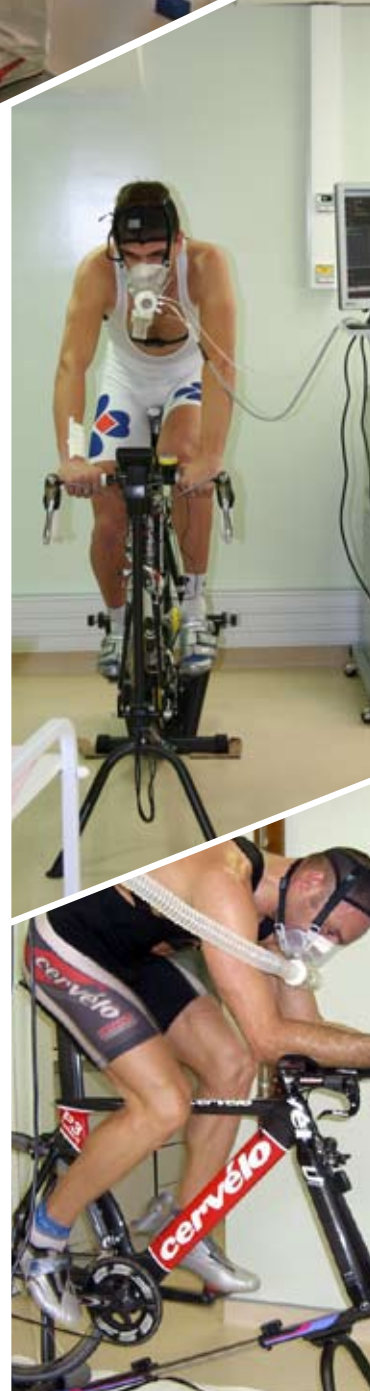
Par ailleurs, ce type de test peut servir à évaluer le niveau de performance physique et plus particulièrement les déterminants de la performance en endurance. Au cours de l'épreuve, de nombreuses informations respiratoires, métaboliques, et biomécaniques sont recueillies. Elles permettent une optimisation et une individualisation de l'entraînement sportif. Par exemple, ces tests peuvent renseigner sur la VMA - PMA (Vitesse - Puissance Maximale Aérobie),  $FC_{max}$ ,  $VO_{2max}$ , fréquences cardiaques et vitesse ou puissance aux seuils aérobie et anaérobie... Cet aspect du test est donc clairement sportif.

### **Comment se déroule un Test d'Effort ?**

Les tests d'effort ou épreuves d'effort sont généralement réalisés sur un tapis roulant (effort de course à pied ou de marche), ou sur bicyclette (bicyclette ergométrique ou vélo personnel du patient). Selon les cas, le test dure entre 45 minutes et 1 heure 15 minutes. Il s'agit la plupart du temps d'une épreuve maximale pour laquelle un certain état de repos préalable est exigé (pas de compétition ou d'entraînement difficiles durant les deux jours précédents). Apportez donc une tenue de sport et de quoi vous doucher et vous changer. Les cyclistes sur route peuvent passer le test sur leur propre vélo.

### **Combien cela coûte ?**

Selon certaines conditions médicales (bilan d'une pathologie) ou d'âge (homme de plus de 40 ans, femme de plus de 45 ans n'ayant pas réalisé de tests d'effort), ce test peut faire l'objet d'une prise en charge par les organismes sociaux. Si tel n'est pas le cas, il sera facturé au sportif entre 100 € et 150 € (selon le contenu des tests). Des tarifs préférentiels sont envisageables pour les associations, clubs ou équipes.



■ Pour tous rendez-vous ou renseignements complémentaires, vous pouvez contacter le secrétariat du Dr BERMON

11, avenue d'Ostende - MC 98000 MONACO  
Tél. (+377) 99 99 10 00 - Fax (+377) 99 99 10 38  
contact@im2s.mc - www.im2s.mc

**(+377) 99 99 10 24**