

Evaluation de l'aptitude physique aérobie des tri-athlètes

Dans le cadre d'un programme de recherche scientifique mené par l'équipe de recherche « *Activité Physique, Muscle, Santé* » de la Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique de Lille, nous recherchons des triathlètes âgés de 18 à 35 ans avec un volume d'entraînement supérieur à 8 heures par semaine.

L'objectif général de ce programme de recherche est de déterminer les limites physiologiques de la performance aérobie. A cette fin, nous évaluons le niveau d'aptitude aérobie des sportifs par la mesure de différents paramètres physiologiques impliqués dans la performance d'endurance. Cette évaluation se réalise dans un premier temps sous la forme d'une épreuve d'effort maximale sur vélo, permettant de déterminer notamment la consommation maximale en oxygène (VO₂max), la puissance maximale aérobie, la réponse cardiaque (fréquence cardiaque) et respiratoire à l'exercice, ainsi que les seuils anaérobies. Ces paramètres permettent de connaître le potentiel aérobie de chaque sportif, potentiel impliqué dans les performances sportives d'endurance. Ils peuvent aussi être réutilisés pour l'optimisation des séances d'entraînement. Dans un deuxième temps, un exercice à une intensité imposée est réalisé sur bicyclette ergométrique afin d'approfondir l'évaluation de la capacité d'endurance par un temps maximal d'exercice.

En plus de ces renseignements, ces tests sont associés à un suivi cardiaque électrocardiographique tout au long de l'effort physique. Le bilan des différentes mesures est transmis individuellement à la fin du protocole.

Le protocole consiste en quatre tests d'exercice sur bicyclette ergométrique totalement gratuits pour le participant et effectués à des jours différents (soit au total quatre passages) : deux épreuves d'effort progressif et maximal et deux exercices à intensité imposée. Les jours d'évaluation sont déterminés en concertation avec le sportif et les responsables du programme de recherche. Les tests se font sous surveillance médicale et se déroulent au service d'exploration fonctionnelle respiratoire de l'hôpital Calmette à Lille.

La participation des sportifs est basée sur le volontariat. Dans le cas, où vous désireriez un complément d'information, où vous seriez potentiellement intéressés, sans engagement de votre part, nous vous invitons à prendre contact par téléphone avec :

M^{elle} Kahina Oussaidene au 06 06 85 23 70 ou kahina.oussaidene@etu.univ-lille2.fr,

Bien sportivement à vous.