

Les zones d'entrainement d'un coureur (**Merci à Véronique Billat pour cette contribution**) !!!

Le test physiologique doit impérativement être **effectué sur le vélo du coureur**. Pendant de longues minutes, par paliers croissants, on va mesurer ses aptitudes physiques (**fréquence cardiaque, VO2 max, volume de sang éjecté à chaque battement de cœur, ...**) dans les différentes zones d'entrainement et à différentes vitesses.

Les résultats détermineront dans quelle zone le cycliste est le plus efficace (par exemple, *les grimpeurs sont très performants en zone 4*) et permettront d'optimiser son entrainement en fonction de ses objectifs (voir tableau ci-dessous). La mesure de l'acide lactique (courbe orange) - qui indique le degré de fatigue du sportif - permet de détecter de façon fiable une manipulation sanguine (courbe orange en pointillé). En effet, chez un sportif qui a eu recours à une cure d'EPO, transfusions ou autres, l'acide lactique apparait à 95% de la VO2 max (chez un sportif sain, il apparait dès 80% de VO2 max).

Cliquer sur l'image pour l'agrandir !

