

# Compte rendu de test d'effort

VO<sub>2</sub> et VE avec seuils et zones

**Patient :** Ludi Christian

**Âge :** 58 ans

**Poids :** 86,0 kg

**VO<sub>2</sub>peak :** 2.73 L/min (32 ml·kg<sup>-1</sup>·min<sup>-1</sup>)

**V1 :** 106 bpm / 89 W

**V2 :** 156 bpm / 198 W

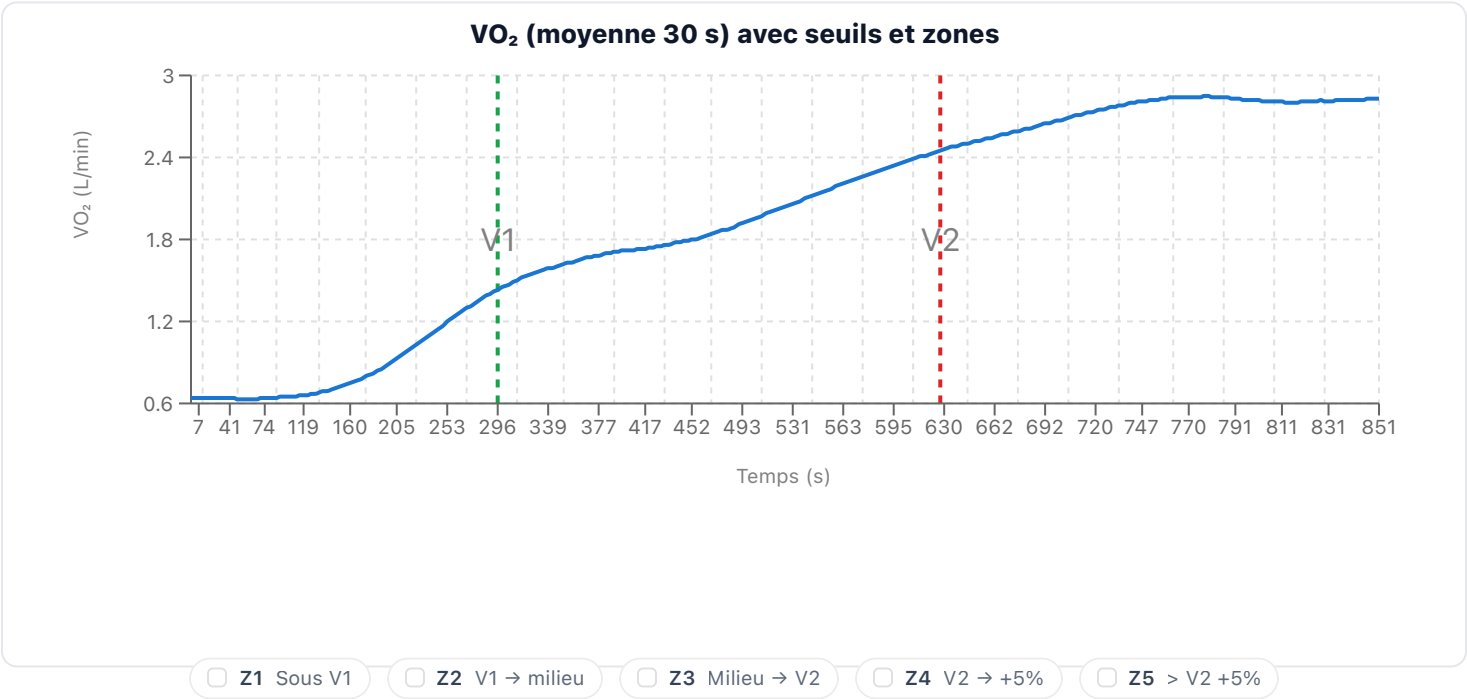
**Comprendre V1 et V2**

V1 (seuil ventilatoire 1) correspond à l'intensité à partir de laquelle l'organisme commence à produire davantage de métabolites (notamment liés au métabolisme anaérobie), mais reste encore capable de les évacuer efficacement. À cette intensité, l'équilibre est maintenu : l'effort est durable, la respiration s'accélère légèrement mais reste contrôlée.

V2 (seuil ventilatoire 2) correspond à une intensité plus élevée à partir de laquelle la production de métabolites devient supérieure à la capacité d'élimination de l'organisme. Cela entraîne une augmentation marquée de la ventilation et une fatigue qui s'installe plus rapidement. Au-dessus de V2, l'effort est efficace mais ne peut être maintenu que sur des durées limitées.

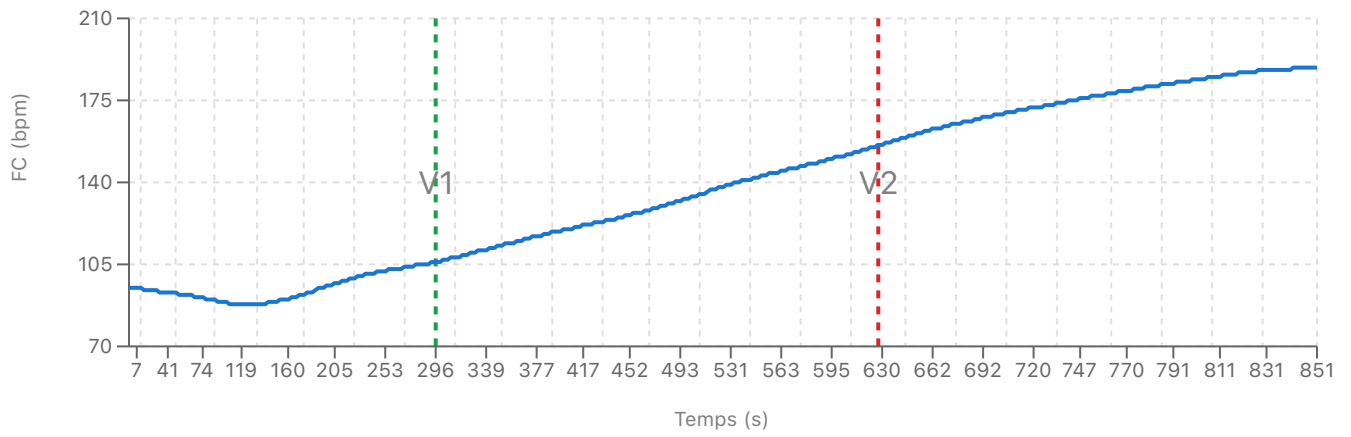
## Zones d'entraînement personnalisées

Zone	FC (bpm)	Puissance (W)	Détermination (seuils)
Z1	< 106	< 89 W	Sous V1 (seuil ventilatoire 1)
Z2	106 – 131	89 W – 144 W	Entre V1 et le milieu (S1+S2)/2
Z3	131 – 156	144 W – 198 W	Entre le milieu et V2 (seuil ventilatoire 2)
Z4	156 – 164	198 W – 208 W	Au-dessus de V2 (jusqu'à +5 %)
Z5	> 164	> 208 W	Très au-dessus de V2 (> +5 %)





### FC (moyenne 30 s) avec seuils et zones



☐ Z1 Sous V1

☐ Z2 V1 → milieu

☐ Z3 Milieu → V2

☐ Z4 V2 → +5%

☐ Z5 > V2 +5%

### Recommandations d'entraînement

Zones bien espacées (50 bpm). Excellente adaptation.

Z2: 3-4x/sem (30-60 min) sous 106 bpm. Construire la base aérobie.

Z1: récup active (pédalage léger). Régularité > intensité.

Z3-5: éviter 8-12 semaines. Focus volume Z2.

*Retest conseillé dans 8-12 semaines.*

