

# IRBMS

## Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport

NORD-PAS-DE-CALAIS – WWW.IRBMS.COM

Titre : « Evaluation Physiologique de terrain »

Auteur(s) : Dr Frédéric Maton

Catégorie : Condition Physique et PPG - Diaporama : 5 vues, 160 Ko.

Date : mai 2000

Rappel : Ce diaporama, propriété exclusive de son/ses concepteur(s), ne peut être reproduit, ni diffusé en public, même partiellement sans autorisation expresse écrite. Pour ce faire veuillez nous envoyer votre demande à l'adresse suivante : [contact@medecinedusport.fr](mailto:contact@medecinedusport.fr)

Note : **Attendre le chargement** du diaporama puis utilisez la **Barre d'espacement** de votre clavier ou la roulette de votre **souris** pour passer d'une diapositive à l'autre.



# EVALUATION PHYSIOLOGIQUE DE TERRAIN

Dr Frédéric MATON



# TESTS DE TERRAIN

- Tests d'évaluation « anaérobie »
- Tests d'évaluation « aérobie »



# TESTS DE TERRAIN

## TESTS D'ÉVALUATION METABOLISME ANAÉROBIE

### ➤ Détente verticale

$$W_{\max_{\text{ana}}} = 21,7 P \times \sqrt{V_{\text{hauteur}}}$$

### ➤ Tapis de Bosco



# TESTS DE TERRAIN

## TESTS D'ÉVALUATION METABOLISME AÉROBIE

### ➤ Test de COOPER

parcourir la plus grande distance en 12 minutes

$$VO_{2max} = 0,11 \text{ Distance (m)} + 21,9$$

### ➤ Test de Luc LEGER

Plusieurs allers-retours de 20 m en vitesse croissante

$$VO_{2max} = 5,86 V \text{ (km/h)} - 19,46 \text{ VMA}$$

# TESTS DE TERRAIN

## QUESTIONS ...

