



Be Sports Formations



LE TESTING D'EFFORT DU SPORTIF : DE LA THÉORIE À LA RÉALISATION PRATIQUE 24 & 25 Février 2018

L'ergospirométrie d'effort fait partie des tests indispensables pour les sportifs d'endurance. Elle permet de connaître leur état d'entraînement et détermine des seuils qui sont le reflet du métabolisme musculaire.

L'interprétation des résultats de **l'ergospirométrie d'effort**, permet de planifier plus efficacement les niveaux d'entraînement, de quantifier les progrès d'un sportif ainsi que de diagnostiquer d'éventuelles pathologies cardiovasculaires ou musculaires.

Be Sports Formations vous propose un programme de cours entre rappels théoriques, démonstrations d'épreuve d'effort et analyses des résultats. Ces connaissances vous permettront d'analyser et d'utiliser efficacement les résultats d'épreuves d'efforts avec vos sportifs afin d'en améliorer le suivi et la progression.

Les cours seront dispensés par des spécialistes en physiologie du sport, cardiologie et pneumologie de sport.

Première journée

8h30 - 9h00 Accueil
9h00 - 10h30 Adaptations physiologiques à l'effort aérobie
10h30 - 11h30 Précautions (ECG & Echographie)
11h30 - 12h30 Epreuve d'effort sur tapis roulant (démonstration)

Pause déjeuner

13h30 - 14h30 Interprétation de résultats de l'épreuve et introduction à la notion de seuil ventilatoire
14h30 - 16h30 Seuils ventilatoires & planification d'entraînement

Deuxième journée

8h30 - 9h00 Accueil
9h00 - 10h00 Variantes de l'épreuve d'effort (LIPOmax, Epreuve d'effort en hypoxie, test de provocation, lactatémie)
10h00 - 11h00 Epreuve d'effort avec mesure de la lactatémie sur vélo (démonstration)
11h00 - 13h00 Les graphiques de Wasserman
-Le sportif
-Le patient cardiaque
-Le patient pulmonaire

Pause déjeuner (Après midi sur inscription complémentaire)

14h00 - 17h00 Interprétation de l'épreuve d'effort chez la personne en bonne santé
Interprétation de l'épreuve d'effort chez le sportif (cas clinique)
Interprétation de l'épreuve d'effort chez le patient (cas clinique)



Vitalie Faoro
Kinésithérapeute (Ph.D.)



Matthieu Desplan
Pneumologue



Philippe Pirenne
Cardiologue



Gaël Deboeck
Kinésithérapeute (Ph.D.)

Informations Générales

Contact et réservation:
besportsf@gmail.com
0032 497 63 35 82

Prix (places limitées)
- 300 euros hors cas cliniques
- 350 euros avec cas cliniques

Où:
131, Boulevard du Souverain
1160 Auderghem
(métro Herrmann Debroeck, parking aisé)