

# INFORMATION DES SPORTIFS AVANT UN TEST D'EFFORT

(Ce document comporte 2 pages)

## **Pourquoi vous propose-t-on un test d'effort**

Vous allez réaliser un test d'effort dans un but diagnostique (dépistage d'un problème cardiovasculaire, respiratoire ou musculaire) et d'évaluation de votre condition physique.

## **Réalisation du test d'effort**

Le principe du test d'effort est d'accroître le travail de votre cœur, de vos poumons et de vos muscles en augmentant vos besoins en oxygène, par un effort réalisé sur une bicyclette, un tapis roulant ou un autre ergomètre spécifique. L'activité de votre cœur sera enregistrée en permanence par un électrocardiogramme et votre respiration par l'intermédiaire d'un masque facial. Cette surveillance se prolonge quelques minutes après l'effort.

Le test d'effort nécessite la pose d'électrodes autocollantes ou d'électrodes maintenues par une aspiration (comme des ventouses), après rasage du thorax si nécessaire. Pour un enregistrement de bonne qualité vous devrez vous mettre torse nu (hommes) ou en soutien-gorge ou brassière (femmes).

Lors de ce test nous pratiquons souvent des dosages sanguins à partir d'une goutte de sang prélevée au bout du doigt par ponction. Ces prélèvements sanguins ne sont pas fait aux jeunes enfants.

Le test d'effort nécessite votre collaboration active, pour obtenir un test maximal selon vos capacités, en présence d'un médecin qui surveille en permanence votre électrocardiogramme, votre tension artérielle et vos échanges respiratoires. Il vous sera demandé de pédaler ou courir à une certaine vitesse, en faisant des paliers successifs de plus en plus difficiles. La durée des paliers est de 2 minutes et le test dure en moyenne 20 à 30 minutes, échauffement compris. Il faut compter 3 heures pour l'examen complet qui comprend la visite médicale préalable au test, l'électrocardiogramme de repos, la spirométrie, l'installation du matériel, le test lui-même et le compte rendu commenté des résultats. Dans certains cas, notamment pour les compétiteurs inscrits sur les listes des sportifs de haut niveau ou sur les listes espoirs ou en pôle, l'examen sera complété par un questionnaire et un entretien psychologique et diététique ; ce qui rend l'ensemble de la prestation très long.

Le test est maximal et éprouvant : vous devez donc venir en forme, hydraté, ni à jeun ni en période digestive et reposé. Si vous êtes malade ou blessé, nous vous demandons de bien vouloir nous prévenir au moins 48h à l'avance : nous décalerons le rendez-vous. Vous pourrez prendre votre douche sur place : emmenez le nécessaire de toilette.

## **Le test d'effort comporte-t-il des risques ?**

La salle d'effort comporte un matériel de réanimation médicale adapté et un personnel compétent. Les risques existent mais les accidents sont peu fréquents (troubles du rythme cardiaque, problème respiratoire aigu, malaise, chute, complication articulaire ou musculaire). Le risque de complications graves est extrêmement faible (infarctus, arrêt cardiaque, décès).

Vous pouvez demander au médecin qui réalise le test, toutes précisions supplémentaires sur la nature, les buts et les risques de ce test d'effort.

**Quels bénéfices peut-on attendre du test d'effort ?**

Ce test soumet votre organisme à un effort intense, pendant lequel sont recherchées objectivement des anomalies cliniques, électrocardiographiques, respiratoires ou biologiques. Leur dépistage pourra conduire à vous prescrire un traitement adapté ou à vous proposer la réalisation d'autres examens plus spécialisés.

Votre condition physique et vos possibilités fonctionnelles maximales sont également testées.

Docteur François Matter

Service Médical du Centre Sportif Régional Alsace à Mulhouse

Ce document ne constitue pas une décharge de responsabilité du médecin qui vous prend en charge et qui vous a commenté ces informations générales en les rapportant à votre situation particulière.

**Je reconnais que la nature du test d'effort ainsi que ses risques et avantages m'ont été expliqués en termes que j'ai compris, et qu'il a été répondu de façon satisfaisante à toutes les questions que j'ai posées.**

Fait à .....

Le.....

Nom et prénom du sportif :

Signature du sportif :

Nom et prénom des parents ou du tuteur si le sportif est mineur :

Signature obligatoire des parents ou du tuteur si le sportif est mineur :