

BILAN PERFORMANCE

Lionel Sanders
25 Février 2024

INFORMATIONS CLIENT ET TEST



Client	Age	Poid	Taille
Athelte X	27	151 lbs	160 cm
Équipement (Tapis)	Incline	5K	10K
Myrun	1%	22:22	47:16

Nom du test			Lieu	Heure	Date
4:1 Intervalles sur Tapis MyRun			Athletix	10:30	25/02/2024
Type de Test	Progression	Durée Intervalles	1er Palier	Dernier Palier	Soulier
4:1	+1km/h	Effort : 4 Min - Repos : 1 min	7km/h	16km/h	Canyon

NOTES

SYSTÈME RESPIRATOIRE (1/2)

67.0

vo2max
approximatif*

Highest death risk (from any cause)		49% lower	64% lower	76% lower	80% lower	
Age	Poor (lowest 25%)	Fair (25-49%)	Good (50-74%)	Excellent (75-97%)	Superior (top 2%)	Elite
18-19	<37.9	38 → 45.4	45.5 → 48.9	49 → 57	>57.1	80+
20-29	<36.3	36.4 → 41.9	42 → 47.9	48 → 54.9	>55	80+
30-39	<35.2	35.3 → 39.1	39.2 → 45.4	45.5 → 52.4	>52.5	80+
40-49	<34.6	34.7 → 38.4	38.5 → 43.7	43.8 → 51.4	>51.5	72+
50-59	<28.9	29 → 34.9	35 → 39.8	39.9 → 48.9	>49	65+
60-69	<24.7	24.8 → 29.7	29.8 → 34.9	35 → 45.4	>45.5	?
70-79	<21.3	21.4 → 24.4	24.5 → 29.7	29.8 → 40.2	>40.3	?
80+	<18.1	18.2 → 22.0	22.1 → 25.5	25.6 → 34.9	>35	?
	77%	91%	93.5%	96%	97%	10 year survival rate (from middle age/50s)

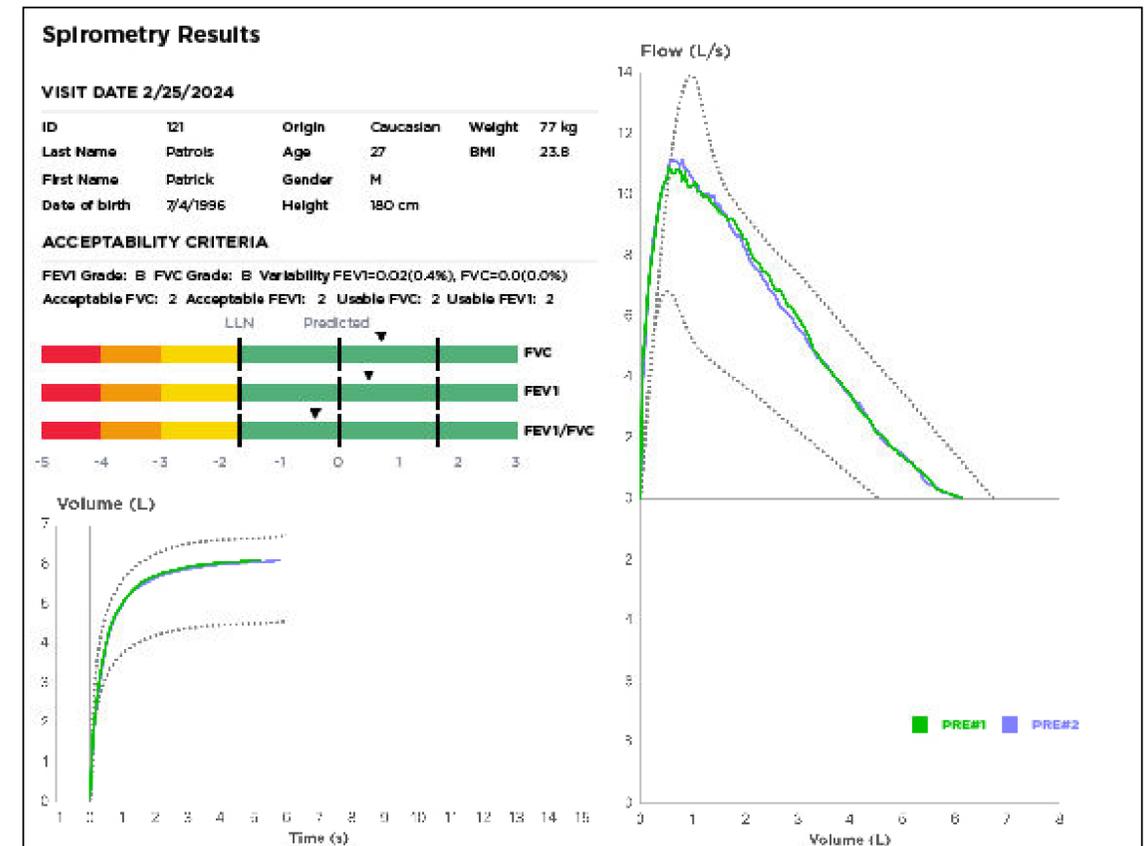
98% SUPÉRIEUR

Volume Pulmonaire	Litres	Norme	Note
Test 6 secondes	6.14	108%	Optimal

Puissance Expiratoire	Litres	Norme	Note
1 seconde	4.96	106%	Optimal

Ratio	Min	Norme	Note
-	80%	83%	Optimal

La capacité respiratoire indique le volume maximal d'air que vos poumons peuvent contenir. La puissance expiratoire, qui est le volume d'air expulsé en une seconde, est un paramètre crucial pour les activités de haute intensité, notamment pour l'expulsion du CO2 produit. Le ratio établit la relation entre ces deux valeurs. Les normes vous offrent un point de comparaison avec d'autres individus.



* Dans le cadre de l'évaluation pour un bilan performance, nous avons estimé votre VO2max de manière approximative. Il est important de souligner que cette estimation, bien qu'utile, ne remplace pas une mesure directe du VO2max obtenue à travers un test spécifique dédié.

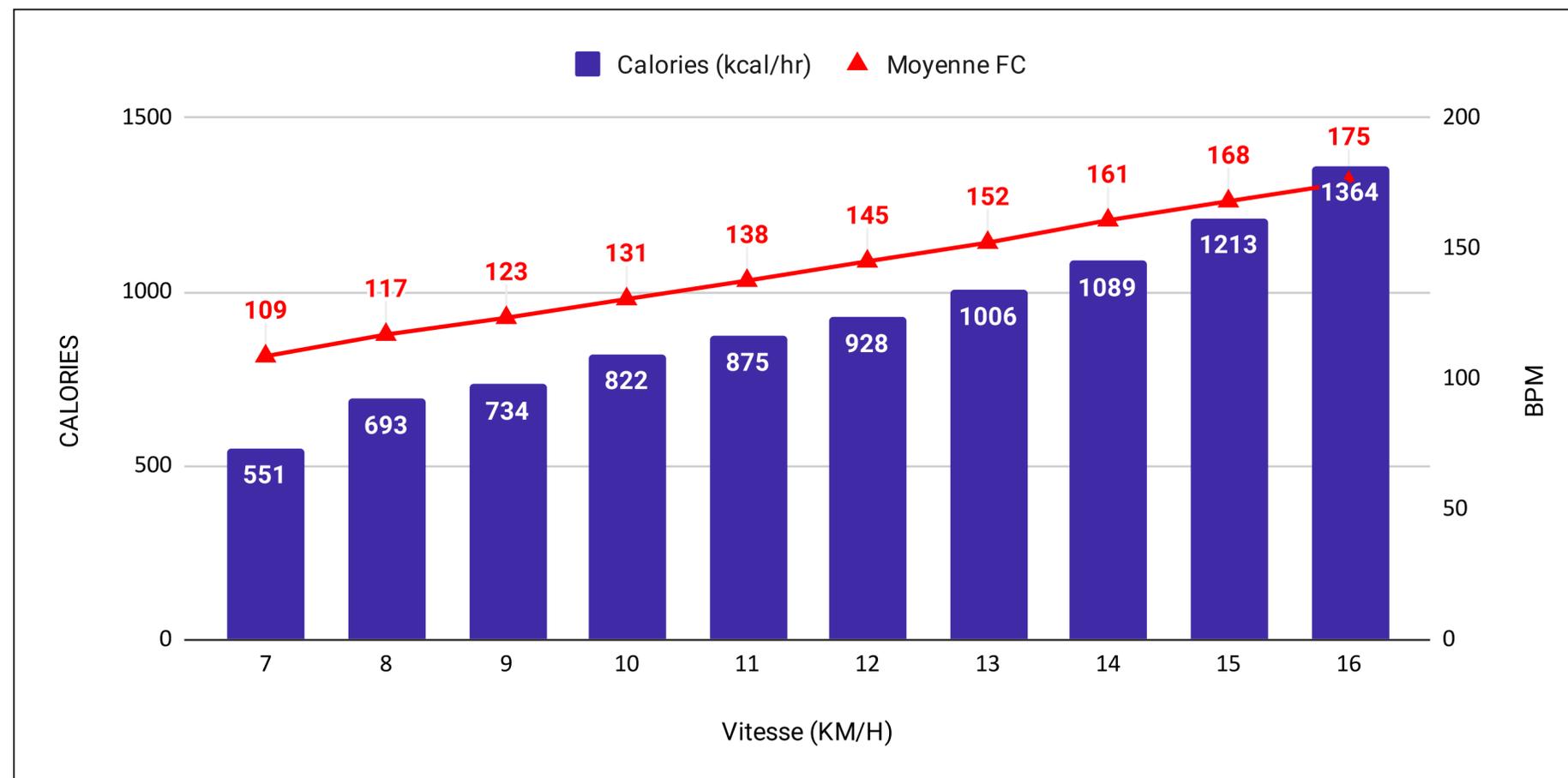
Pour obtenir une valeur précise du VO2max, il est nécessaire de réaliser un test progressif et continu sans pauses, avec une augmentation rapide de l'intensité. Ce type de protocole ne permet cependant pas la collecte simultanée de données sur les seuils de lactate, qui sont essentiels pour le rapport complet que nous fournissons.

Ainsi, nous appliquons une formule spécifique pour estimer le VO2max à partir des données recueillies pendant notre test.

Pour connaître votre VO2max véritable, nous vous invitons à prendre rendez-vous pour un test dédié, spécifiquement conçu pour mesurer cette valeur avec précision.

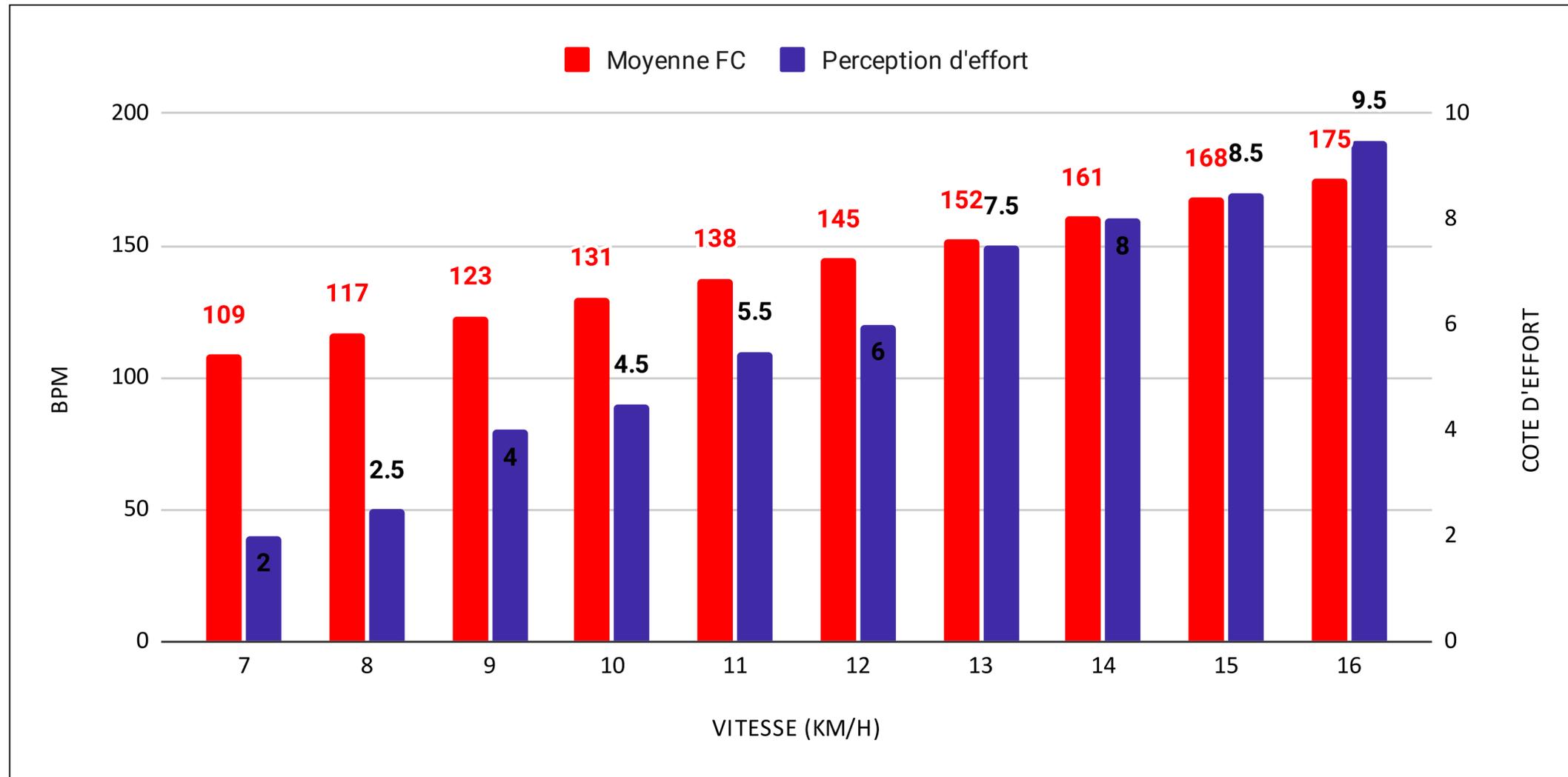
SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE - DÉPENSE CALORIQUE

Fréquence Cardiaque Repos	Fréquence Cardiaque Maximale	Amplitude Cardiaque	Récupération Cardiaque (Moyenne)
-	189	77 - 189	32



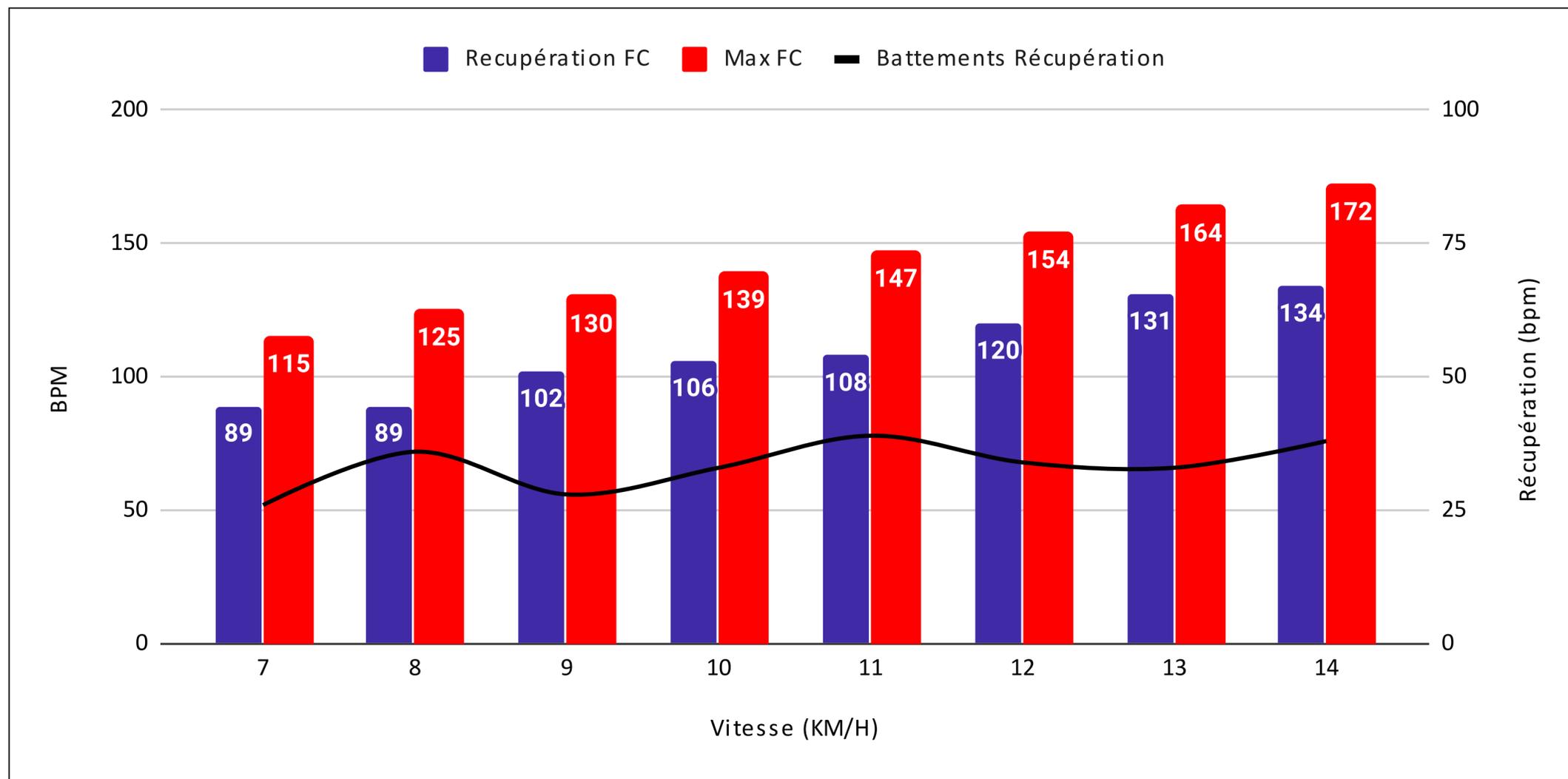
Le graphique illustre comment la fréquence cardiaque et la dépense calorifique par heure varient en fonction de la vitesse ou de la puissance, représentées sur l'axe horizontal. Alors que la vitesse ou la puissance augmente, on observe également une montée correspondante de la fréquence cardiaque et des calories brûlées à l'heure, démontrant l'intensification de l'effort et l'augmentation de la dépense énergétique.

SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE - PERCEPTION DE L'EFFORT

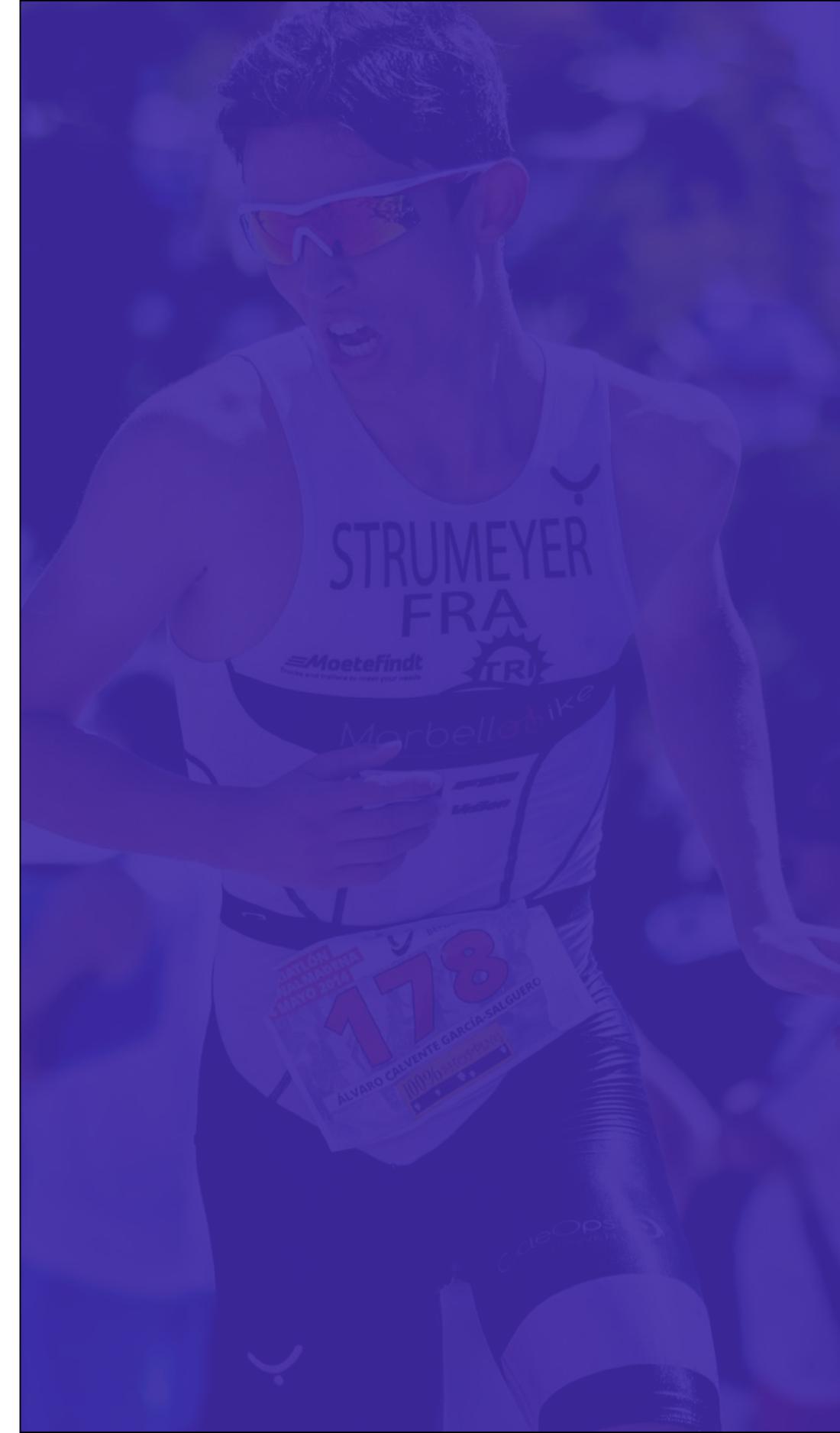


La Perception de l'Effort correspond à l'évaluation, **sur une échelle de 1 à 10**, que vous attribuez à la difficulté ressentie à chaque palier du test. Il est intéressant d'apprendre à connaître ta relation avec la perception de l'effort aux différentes intensités.

SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE - RÉCUPÉRATION CARDIAQUE

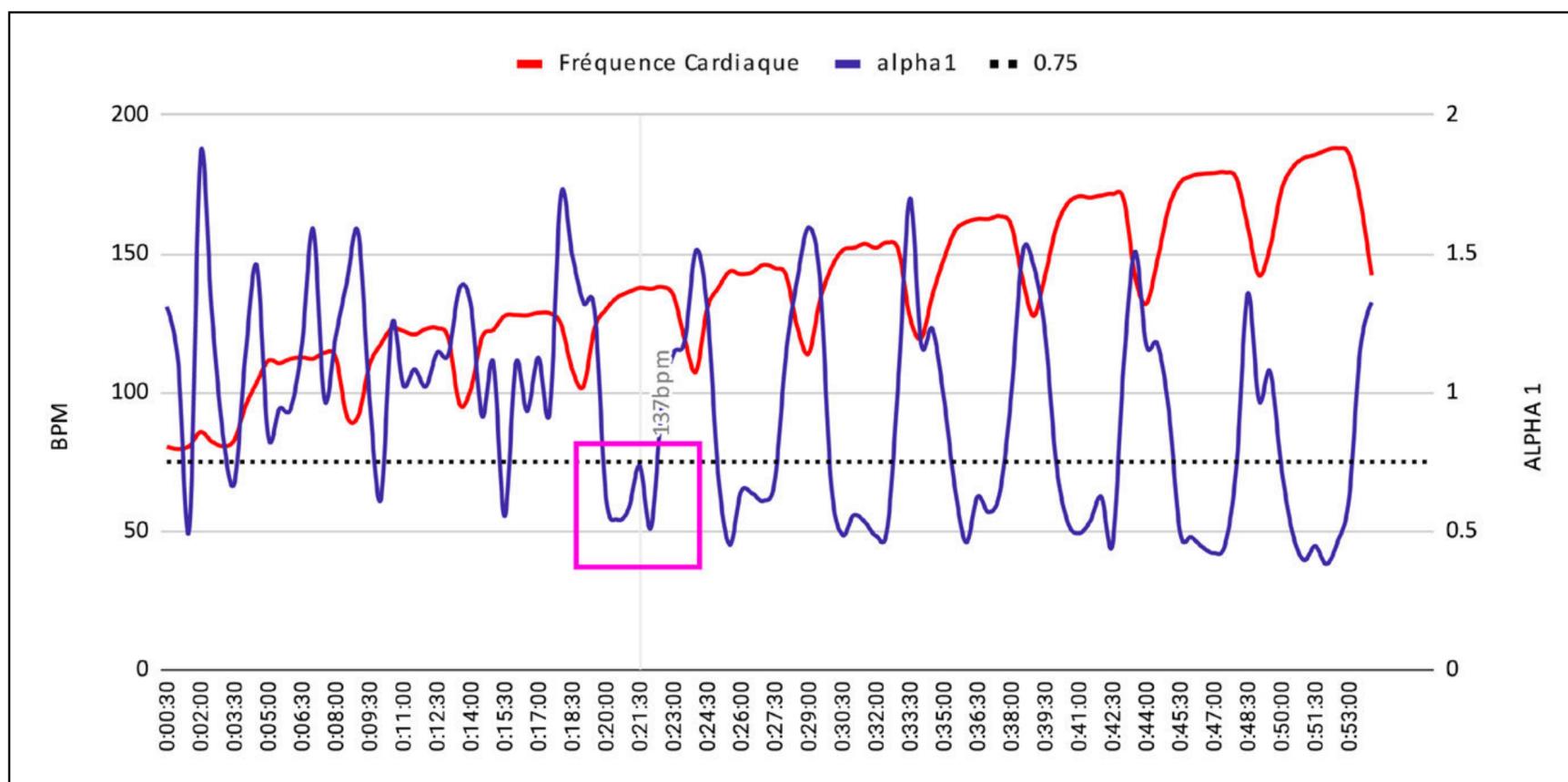


Mesurer le temps que prend la fréquence cardiaque pour revenir à un niveau proche du repos après un effort intense peut donner des indications sur la capacité de récupération cardiovasculaire.



SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE - HRV + DFA ALPHA 1

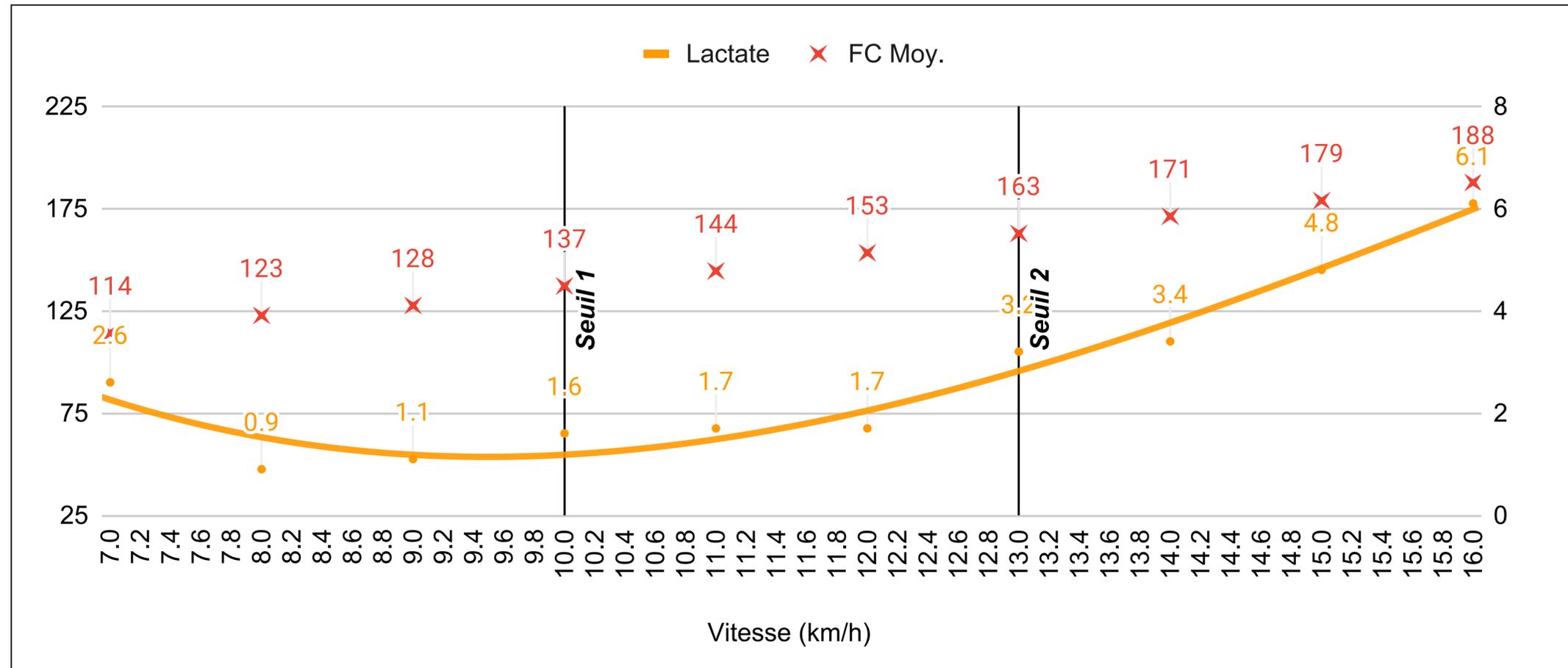
Alpha 1 (Départ)	Alpha 1 (Fin)	DFA ALPHA 1 (Estimation 1er seuil)
1.86	0.39	137 bpm



Le DFA Alpha 1, une mesure complexe de la variabilité de la fréquence cardiaque (HRV), sert d'indicateur de l'équilibre entre l'ordre et le chaos dans les réponses du système nerveux autonome. Il reflète l'harmonie entre le système nerveux parasympathique (détente) et sympathique (réaction au stress). **Une valeur de DFA Alpha 1 d'environ 0.75 est souvent considérée comme le point marquant le premier seuil d'effort, où le corps commence à passer d'une activité principalement aérobie à une activité plus anaérobie.**

Le DFA Alpha 1 constitue une donnée intéressante, bien qu'elle soit moins précise que le seuil de lactate (LT1). Il reste néanmoins avantageux d'avoir accès à ces deux indicateurs pour une analyse complète et approfondie de votre profil d'endurance. Le DFA Alpha 1, en tant que mesure de l'équilibre entre l'effort et la récupération, peut fournir des insights sur votre état de forme et de fatigue. Pour une évaluation plus précise et un aperçu détaillé de vos capacités d'endurance, le rapport se penche également sur le LT1, dont les résultats sont disponibles plus loin dans ce document. **Ensemble**, ces indicateurs vous aident à mieux comprendre votre performance et à orienter efficacement vos entraînements

SYSTÈME MÉTABOLIQUE (SEUILS)



SEUIL 1 (LT1)		
VITESSE	10 km/h	
ALLURE	6:00/km	
FC	137 bpm	73%
VO2	42.2 ml/kg/min	69%

SEUIL 2 (LT2)		
VITESSE	13km/h	
ALLURE	4:36/km	
FC	163 bpm	86%
VO2	52.4 ml/kg/min	85%

La concentration de lactate dans le sang, exprimée en millimoles par litre (mmol/L), reflète l'équilibre entre la production et l'élimination du lactate dans votre corps. Cette mesure nous renseigne sur la façon dont votre corps réagit à différentes intensités d'exercice. Les points où la lactatémie change significativement, appelés points d'inflexion du lactate, sont cruciaux pour identifier vos zones d'intensité optimales en entraînement

Les seuils sont des points clés qui marquent les transitions entre les différents niveaux d'intensité durant l'exercice. Suivre l'évolution de ces seuils est essentiel pour plusieurs raisons : premièrement, pour évaluer votre condition physique actuelle ; deuxièmement, pour mesurer les améliorations apportées par votre entraînement ; et troisièmement, pour ajuster vos futures séances d'entraînement en fonction de vos besoins spécifiques. De plus, à chacun de ces seuils, il est important de noter la part de votre VO2max et de votre fréquence cardiaque maximale, des indicateurs importants.

ZONES D'ENTRAÎNEMENT

ZONES	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6
Nom	Récupération Active	Endurance Fondamentale	Tempo	Seuil	VO2Max	Neuro
Fréquence Cardiaque	< 114 bpm	114 - 137 bpm	137 - 163 bpm	163 - 179 bpm	> 179 bpm	-
Allure	< 08:34 min/km	08:34 - 06:00 min/km	06:00 - 05:07 min/km	05:07 - 04:22 min/km	04:22 - 03:04 min/km	> 03:04 min/km
Perception d'effort	1/10	2-4/10	5-7/10	8-9/10	10/10	-
Description	Optimise l'approvisionnement en oxygène aux muscles et facilite la récupération après l'effort.	Renforce la densité mitochondriale et la capillarisation au sein des fibres musculaires, améliorant ainsi leur efficacité.	Contribue à une meilleure santé cardiorespiratoire et à un accroissement du flux sanguin, tout en favorisant l'oxydation efficace du lactate.	Renforce la résilience face à la fatigue et augmente la capacité à soutenir des efforts intenses.	Augmente la VO2max et améliore la fonction métabolique grâce à une utilisation optimale de l'oxygène	Améliore la capacité à générer de la puissance, optimisant ainsi la performance physique.

Les zones d'entraînement sont des catégories d'intensité d'exercice, chacune ciblant des adaptations physiologiques spécifiques dans le corps. Ces zones sont cruciales pour structurer un programme d'entraînement car elles permettent aux athlètes et aux entraîneurs de cibler précisément les objectifs d'entraînement et d'optimiser les gains de performance. En particulier, la zone 2, souvent associée à l'endurance fondamentale, est d'une importance capitale. Cette zone correspond à un effort modéré, où l'on peut maintenir une conversation sans essoufflement excessif. S'entraîner dans cette zone développe l'efficacité métabolique, améliore l'utilisation des graisses comme source d'énergie, et renforce la capacité cardiovasculaire sans imposer un stress excessif sur le corps. C'est une zone clé pour améliorer l'endurance de base et la récupération, et elle forme le fondement sur lequel d'autres zones d'entraînement plus intenses sont construites.

NOTES

Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant votre rapport ou souhaitez discuter plus en détail de votre bilan, n'hésitez pas à me contacter à **info@athletixlabsportif.com**. Votre parcours vers une meilleure performance sportive et une compréhension approfondie de votre condition physique est une collaboration continue.

Il est important de souligner que ce rapport fournit une analyse détaillée de vos performances physiologiques dans le contexte sportif et n'est pas destiné à être interprété comme un diagnostic médical ou un avis de santé. Les informations contenues dans ce rapport sont fournies à des fins récréatives et de compréhension de votre condition physique actuelle et de vos capacités athlétiques. Elles ne remplacent en aucun cas l'expertise et les conseils d'un professionnel de la santé qualifié.

