

# **SYSTEME RESPIRATOIRE**

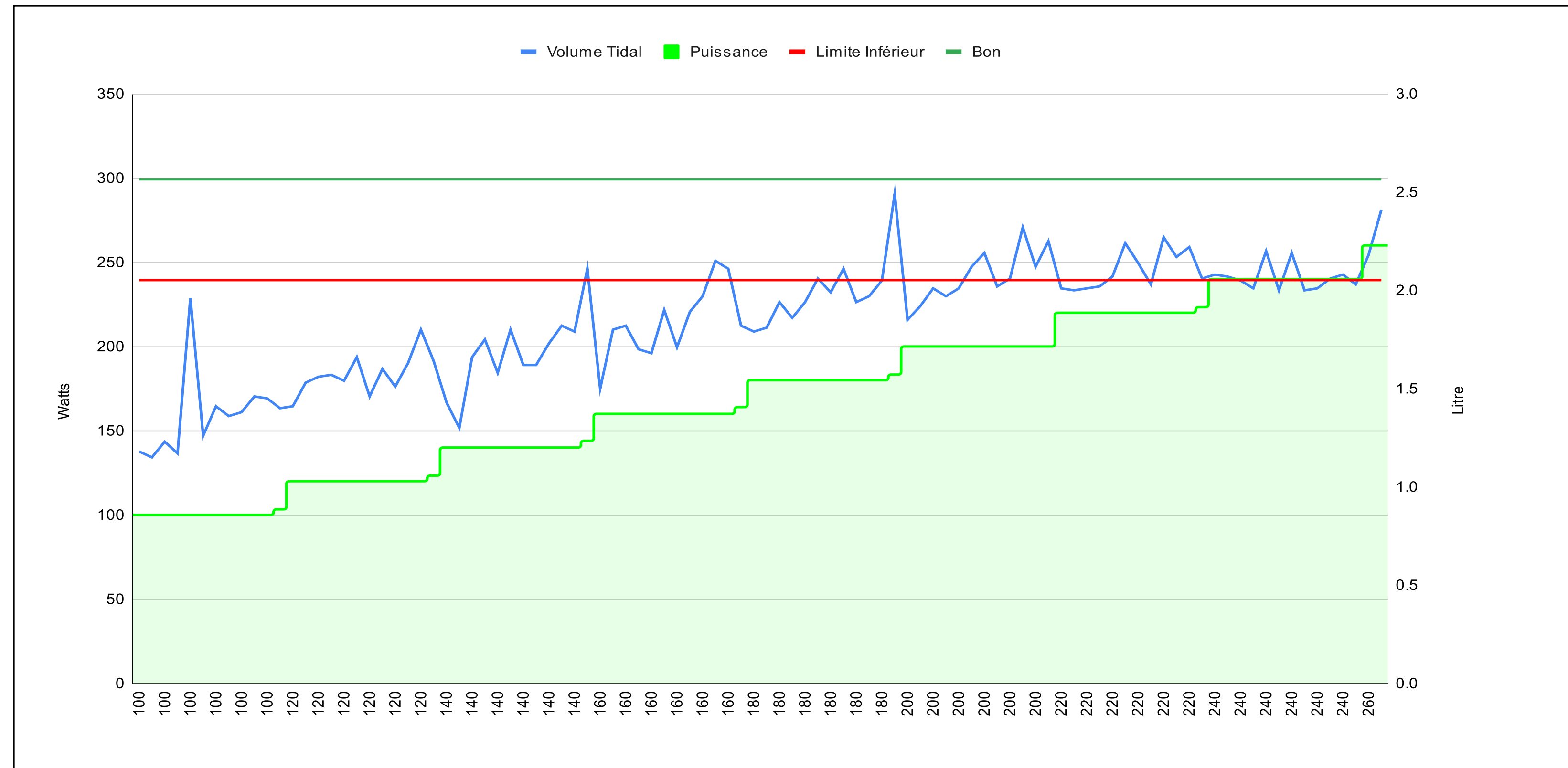
EXEMPLE

25 Février 2024

**ATHLETIX LABORATOIRE SPORTIF**

4683 Boulevard Guillaume-Couture  
Lévis, Quebec G6W1H5  
418-833-5833  
[www.athletixlabsportif.com](http://www.athletixlabsportif.com)

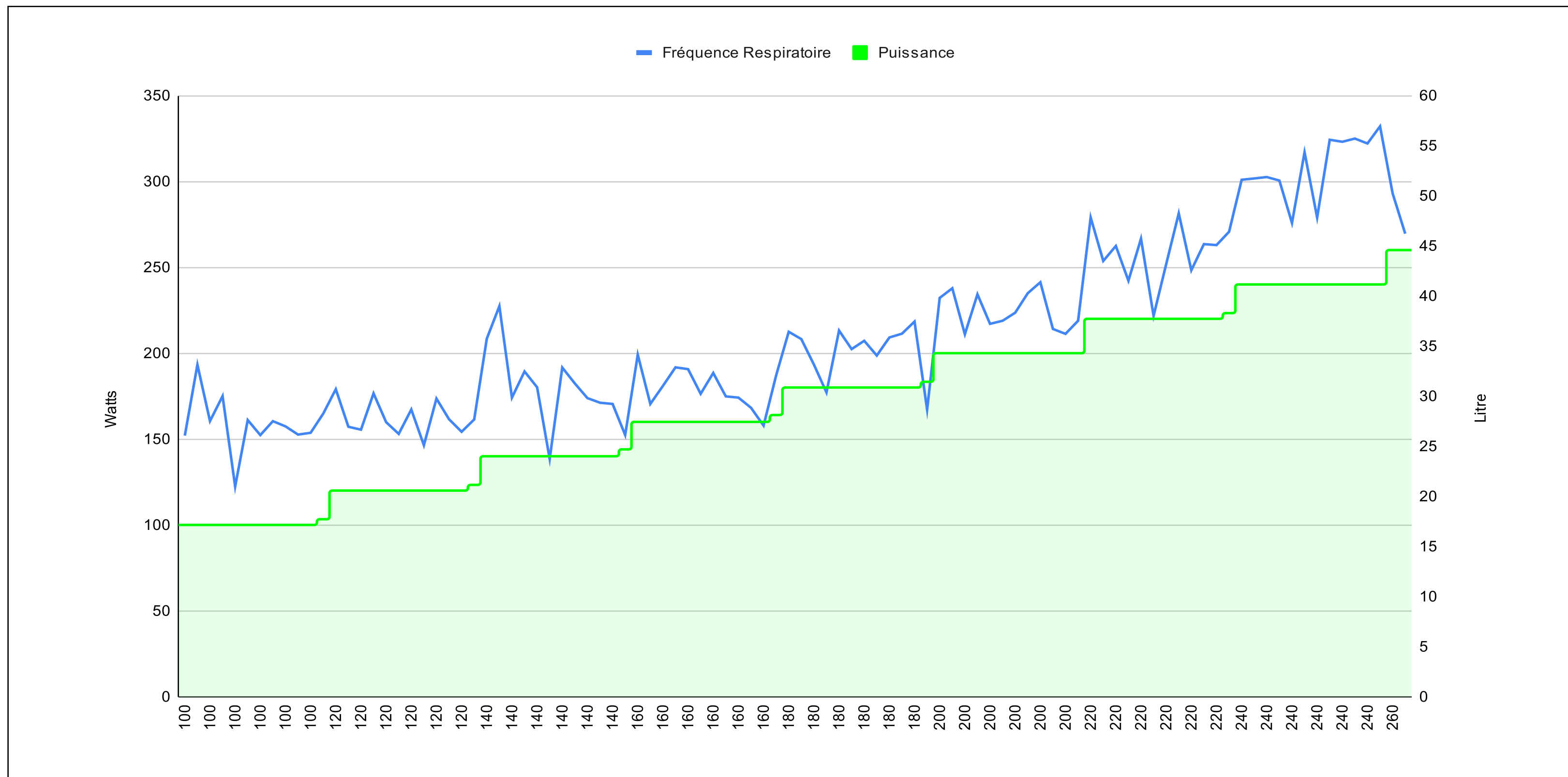
# SYSTÈME RESPIRATOIRE - VOLUME (1/3)



Le graphique suivant montre la relation entre le volume courant et le pourcentage du volume expiratoire forcé en une seconde (FEV1). Le tableau souligne deux lignes qui délimitent la zone clé de performance, entre 60 et 75% du FEV1. Cette zone est cruciale car elle suggère une ventilation optimale pour un effort soutenu, où le VT est suffisant pour un échange gazeux efficace, mais pas excessivement élevé au point de provoquer une ventilation inutile qui pourrait entraîner une hyperventilation et une fatigue prématurée des muscles respiratoires.

Un volume courant qui se situe dans cette plage indique une utilisation efficace des capacités respiratoires de l'athlète pendant l'exercice.

# SYSTÈME RESPIRATOIRE - FRÉQUENCE (2/3)



Le tableau de la fréquence respiratoire (RF) souligne l'importance d'adapter la RF en fonction de la zone d'intensité spécifique de l'exercice, tout en veillant à ne pas dépasser les limites supérieures de 50 à 55 respirations par minute pour une efficacité optimale.

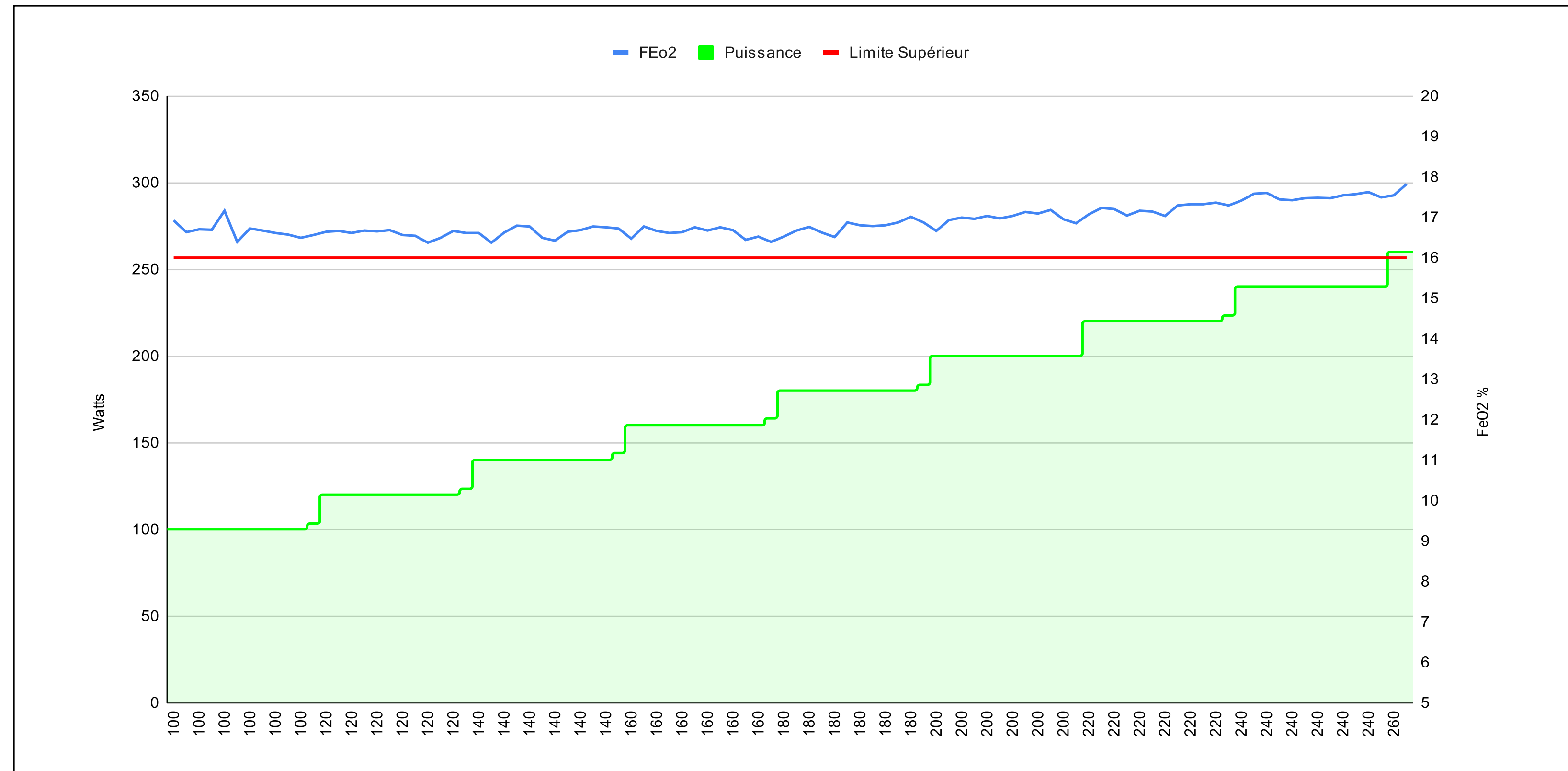
Zone 1 = 18-22

Zone 2 = 20-30

Zone 3 = 30-40

Zone 4 = 40-55

## SYSTÈME RESPIRATOIRE - FEO2 (3/3)



La table dédiée au Fractional Expiratory Oxygen (FEO<sub>2</sub>) met en lumière l'efficacité avec laquelle l'oxygène est utilisé pendant un effort physique. L'objectif est d'atteindre les valeurs les plus basses possibles de FEO<sub>2</sub>, ce qui indique une conservation supérieure de l'oxygène au cours de la respiration. Scientifiquement, un FEO<sub>2</sub> inférieur est synonyme d'une extraction accrue de l'oxygène par le corps durant l'exercice, signifiant que plus d'oxygène inhalé est converti en énergie musculaire.

Pour des efforts correspondant aux zones d'intensité Z1 et Z2, la concentration de FEO<sub>2</sub> devrait être maintenue en **dessous de 16%**. Ceci suggère que lors d'un exercice modéré, le corps est suffisamment efficace pour utiliser la majorité de l'oxygène inspiré. Ainsi, une faible valeur de FEO<sub>2</sub> témoigne d'une capacité pulmonaire et d'une performance métabolique optimales, puisqu'une grande partie de l'oxygène respiré est utilisée pour soutenir l'activité métabolique. En revanche, des valeurs plus élevées de FEO<sub>2</sub> pourraient révéler une ventilation excessive ou une utilisation moins efficace de l'oxygène, ce qui pourrait être un indicateur d'une technique respiratoire à améliorer ou d'un état de forme à optimiser.

# RAPPORT D'ÉVALUATION

En tant que moyen de simplifier vos résultats, j'ai créé un rapport basé sur l'échelle de notation suivante :

**A** = Excellent **B** = Bon **C** = Passable **D** = Faible

Système	Mesure	Description	Normes	Résultats	Note
Respiratoire	VO2max	Capacité maximale de votre corps à consommer de l'oxygène (ml/kg/min)	Comparaison âge et sexe.	46.3	<b>A</b>
	Capacité Vitale Forcée (FVC)	Quantité maximale d'air que vous pouvez déplacer en 6 secondes (litres)	Comparaison âge, sexe, race, poids et taille	<b>4.02L</b>	<b>C</b>
	FVC / Puissance Expiratoire (FEV1)	Le pourcentage d'air que vous pouvez expirer dans la première seconde de votre CVF	76-80%	<b>85%</b>	<b>A</b>
	Fréquence Respiratoire (Rf)	Respirations par minute prises pendant le test (respirations/minute)	Dépendance à la zone	<b>23-56 RF Haute surtout en zone 2</b>	<b>C</b>
	Volume Tidal (Tv)	Quantité d'air que vous déplacez par respiration durant le test (litres)	60-75% du FEV1	<b>44%</b>	<b>D</b>
	FEo2	Pourcentage d'oxygène expiré durant le test	<16% en zone 1 et 2	<b>16-17%</b>	<b>C</b>

## 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](mailto: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.*

