

Ce Bilan est destiné aux sportifs de disciplines combinées (Running + Vélo) qui ont passé un premier test d'effort sur un ergomètre (vélo ou tapis) et qui souhaitent se tester sur un l'autre ergomètre pour obtenir des indicateurs complémentaires. A mon stade, ce Bilan doit être passé après les Bilans suivant :

- Bilan complet ou Bilan medium
- Test cardiorespiratoire 1 ou Test cardiorespiratoire 2

Sa durée est d'environ 45 minutes.

ATTENTION : un délai de 48h est nécessaire entre le Test complémentaire Sports combinés et un autre bilan

Test complémentaire Sports combinés : Epreuve d'effort sans échange gazeux

QU'EST-CE QUE LE BILAN «TEST COMPLEMENTAIRE SPORTS COMBINES» ?

Vous avez choisi de passer un «Test complémentaire Sports combinés» à mon stade.

Ce Bilan sert à déterminer la capacité cardiorespiratoire maximale à l'effort. Il s'agit d'une épreuve d'effort sur ergomètre (tapis roulant, vélo, ergomètre à bras) au cours de laquelle différents paramètres cardiorespiratoires sont mesurés sous surveillance médicale.

Cette épreuve d'effort est :

- **Progressive** : l'intensité de l'effort demandé augmente peu à peu selon un protocole défini, engendrant un besoin accru en oxygène pour produire l'énergie nécessaire. Cette épreuve inclut un échauffement.
- **Maximale** : l'effort doit être prolongé jusqu'au maximum des capacités.

POURQUOI DETERMINER LA CAPACITE CARDIORESPIRATOIRE MAXIMALE A L'EFFORT ?

La capacité cardiorespiratoire est un indicateur fonctionnel de la condition physique.

Dans un objectif de santé ou dans un objectif lié au sport, les données recueillies lors de l'épreuve d'effort permettent d'analyser le comportement et la tolérance du système cardiorespiratoire à l'effort et de programmer ensuite un exercice physique adapté, selon des critères précis d'intensité en prenant en compte d'éventuelles pathologies ou facteurs de risque cardiovasculaire.

Disposer de la capacité maximale permet de mieux définir les zones d'entraînement efficace.

Parapher :

QU'EST-CE QUI DISTINGUE LE «TEST COMPLEMENTAIRE SPORTS COMBINES» D'UNE EPREUVE D'EFFORT CARDIOLOGIQUE CLASSIQUE ?

L'épreuve d'effort cardiologique classique réalisée par un cardiologue, est principalement destinée à analyser l'adaptation cardiovasculaire à l'effort afin de repérer d'éventuelles pathologies. Elle ne prend pas en compte la composante respiratoire, à savoir la consommation d'oxygène (VO₂). Elle a un but diagnostique.

Le «Test complémentaire Sports combinés » a pour but de connaître et d'analyser précisément votre capacité cardiaque afin de programmer un entraînement adapté à vos objectifs et vos possibilités. Il est réalisé par un Préparateur Physique et sous la surveillance médicale du Cardiologue de **mon stade**.

- ➔ Les Bilans de condition physique effectués à **mon stade** sont des tests physiques sportifs en vue de la programmation d'un exercice physique. Ils ne se substituent pas à un bilan cardiaque en vue d'un diagnostic médical, à effectuer le cas échéant avec son cardiologue en coordination avec son médecin traitant. Toutefois, si une anomalie est décelée par le cardiologue de **mon stade** au cours du test, elle vous sera signalée et, avec votre accord, un courrier sera adressé à votre médecin traitant.

RESULTATS ATTENDUS

Différents déterminants sont recueillis et analysés lors de l'épreuve d'effort.

DETERMINANTS	Définition	Description-Intérêt	Unité de mesure
Fréquence cardiaque (Fc)	Nombre de battements du cœur (par unité de temps, ici par minute).	La fréquence cardiaque est un indicateur de contrôle qui sera utilisé dans les séances. Elle est mesurée au repos, lors de l'effort maximal (Fc max), et après 6 minutes de récupération.	bpm
Vitesse Maximale Aérobie (VMA) <i>Sur tapis roulant</i>	Vitesse maximale atteinte au cours de l'effort.	Atteinte en fin de test, cette vitesse sert de référence pour la programmation de l'entraînement.	km/h
Puissance Maximale Aérobie (PMA) <i>Sur cycloergomètre</i>	Puissance maximale atteinte au cours de l'effort.	Atteinte en fin de test, cette puissance sert de référence pour la programmation de l'entraînement.	watts

Selon le profil, différents indicateurs de santé sont également enregistrés : selon les pathologies (glycémie capillaire, saturométrie, spirométrie), selon le profil sportif (analyse de la lactatémie). Au besoin, évaluation du débit cardiaque, du volume d'éjection systolique et de la fraction d'éjection (mesure par impédancemétrie : Physioflow®).

Autre : échographie Doppler.

DEROULEMENT

Entretien avec le médecin

Les Questionnaires en ligne remplis par l'Adhérent lors de l'inscription permettent à L'Equipe médicale et sportive de mieux le connaître et, le cas échéant, de déterminer son profil de risque.

Lors du rendez-vous de Bilan, les informations fournies par questionnaires sont vérifiées lors d'un entretien et d'un examen avec le Cardiologue ou le Médecin du sport de **mon stade**.

Parapher :

Test d'effort

Selon le profil de l'Adhérent le test se déroule sur tapis roulant, sur vélo ou sur ergomètre à bras. Chaque ergomètre est relié à une plateforme informatique, qui pilote le déroulement du test sous le contrôle de l'Equipe médicale et sportive.

Ce test nécessite une collaboration active de l'Adhérent :

- Pour produire son effort au maximum de ses capacités,
- Pour signaler tout symptôme particulier et inhabituel.

Il dure environ 45 minutes.

BILAN	Détail
Etapas	Description
Equipement	12 électrodes autocollantes positionnées sur la poitrine pour l'enregistrement de l'Electrocardiogramme (ECG) et le contrôle de la Fréquence Cardiaque (FC). <u>Pour les hommes</u> : se mettre torse nu ; rasage possible pour améliorer la pose des électrodes. <u>Pour les femmes</u> : port d'une brassière souhaité.
	Brassard de pression artérielle pour suivre l'évolution de la Pression Artérielle (PA) à l'effort.
Installation	Positionnement sur l'ergomètre et réglages.
Epreuve	Contrôle de la ventilation pulmonaire effectué avant l'effort.
	Démarrage du test à intensité faible (course ou pédalage, selon ergomètre). Augmentation progressive de l'intensité selon des paliers (durée de maintien de l'intensité) et ce, jusqu'au maximum des capacités.
	Récupération active de 4 à 6 minutes sur l'ergomètre (course ou pédalage légers).

- ➔ L'arrêt du test est déterminé par l'atteinte des capacités maximales à l'effort (sensation d'épuisement normale et attendue), un évènement clinique ou la constatation d'un résultat anormal d'un indicateur de santé mesuré (arrêt décidé par le Médecin de mon stade).
- ➔ Selon le Profil, d'autres instruments sont utilisés pour recueillir des indicateurs de santé (voir RESULTATS ATTENDUS selon les différents profils).

QUELS SONT LES RISQUES DE CE BILAN ?

Le test permet de reproduire les efforts fournis lors de la pratique du sport. Les principaux risques sont les suivants : troubles du rythme cardiaque, malaise, chute, complications articulaires ou musculaires. Ils sont peu fréquents.

Les accidents graves à risque vital (infarctus du myocarde, arrêt cardio-respiratoire, accident vasculaire cérébral, décès) restent exceptionnels.

Chez les patients coronariens connus ou non, il est fréquent qu'apparaisse, à l'effort, une douleur transitoire dans la poitrine. Elle doit être signalée. Cette douleur conduit à l'arrêt du test. Il peut être nécessaire parfois d'avoir recours à un traitement pour faire céder plus rapidement la douleur.

Parapher :

DANS QUELS CAS EST-IL INTERDIT DE PASSER LE TEST COMPLEMENTAIRE SPORTS COMBINES ?

Le Bilan ne peut pas être réalisé par :

- Les personnes âgées de moins de 18 ans (sauf modalités particulières, définies entre le responsable légal du mineur et l'Equipe de **mon stade**),
- Les femmes enceintes,
- Les personnes qui, le jour du test, sont dans un état de fatigue prononcée, de maladie, de stress ou de manque de sommeil,
- Les personnes présentant des contre-indications.

Les contre-indications sont rares et la plupart du temps transitoires. Il s'agit le plus souvent soit d'une maladie cardiovasculaire non stabilisée ou à risque de décompensation à l'effort, soit de l'apparition de symptômes récents et inhabituels qui justifient une consultation préalable auprès de son médecin traitant, soit d'une incapacité locomotrice.

- Maladie cardiovasculaire non stabilisée ou à risque de décompensation à l'effort : infarctus du myocarde récent, thrombus intraventriculaire gauche dans les suites d'un infarctus du myocarde, embolie pulmonaire, phlébite, myocardite, péricardite, endocardite, angor, sténose serrée du tronc commun de la coronaire gauche connue, sténose aortique serrée, troubles du rythme cardiaque grave, insuffisance cardiaque non contrôlée, cardiomyopathie hypertrophique obstructive.
- Symptômes récents (moins d'un mois) et inhabituels lors d'un effort ou juste après : essoufflement anormal, douleur dans la poitrine, palpitations, étourdissement, perte de connaissance ou malaise, douleur dans les mollets (nécessitant l'arrêt de l'effort).
- Incapacité locomotrice : douleurs articulaires, musculaires ou tendineuses.

QUELS SONT LES PROFESSIONNELS ET LES PROCEDURES QUI ENCADRENT LE TEST COMPLEMENTAIRE SPORTS COMBINES ?

Tous les tests réalisés à **mon stade** sont conduits sous la surveillance médicale d'un Cardiologue ou d'un Médecin du sport, assistés des Préparateurs Physiques, techniciens de l'activité physique et sportive et, pour le scanner DXA, de techniciens en radiologie.

Cette équipe est formée aux techniques de passation des tests et aux procédures d'urgence.

Le matériel fait l'objet de procédures de maintenance et de contrôle, y compris en terme de radioprotection. Le Laboratoire de **mon stade** est équipé :

- Du matériel de test et de surveillance conforme aux normes en vigueur,
- Du matériel médical conforme aux normes en vigueur, en état de marche, permettant la prise en charge des situations d'urgence.

Le protocole d'évacuation d'urgence est testé, validé et régulièrement réactualisé avec le concours des équipes du Service Mobile d'Urgence et de Réanimation (SMUR) de l'Hôpital Pitié-Salpêtrière (APHP), situé à moins de 3 km.

➔ **Pendant le Test complémentaire Sports combinés, vous pouvez mettre fin à l'exercice si vous ressentez une fatigue excessive ou si vous ne vous sentez pas à l'aise.**

Parapher :

Pour préparer votre Bilan « Test complémentaire Sports combinés »

Traitement médical	Continuer de prendre les médicaments prescrits par votre médecin. En cas de doute ou d'inquiétude, demander conseil à votre médecin traitant.
Etat de forme	Ne pas pratiquer des activités physiques exigeantes (entraînement, compétition) 48 heures avant la passation du test. En cas de fatigue prononcée, de fièvre, de maladie, de stress ou de manque de sommeil, il est conseillé de reporter le test.
Alimentation	Prendre le repas précédant votre rendez-vous au moins 3 heures avant, afin que la digestion ne limite pas votre capacité à l'effort.
Hydratation	S'hydrater normalement dans les heures précédant le test.
Cigarette	S'abstenir de fumer pendant les 2 heures qui précèdent et pendant les 2 heures qui suivent le test. La nicotine présente dans la fumée de tabac est un puissant toxique vasculaire.
Alcool	Pas d'alcool dans les 24 heures précédentes.
Tenue	Chaussures de sport adaptées et confortables. Vêtements de sport légers (type T-shirt, brassière pour les femmes, short ou pantalon). Serviette de sport. Nécessaire de douche.
Matériel de sport (optionnel)	Possibilité de se munir de son propre cardiofréquencemètre (pour comparer les résultats avec les appareils du laboratoire). <u>Pour les cyclistes</u> : Les Adhérents cyclistes peuvent passer le test sur leur propre vélo (sur système Cyclus®). Possibilité de se munir de son SRM.

➔ Signalez toute modification de votre état de santé (par rapport aux informations que vous avez fournies lors de l'inscription dans les Questionnaires) à l'Equipe médicale et sportive lors de l'entretien préalable au Test.

A votre demande, toutes précisions supplémentaires sur la nature, les buts et les risques du « Test complémentaire Sports combinés » proposé par mon stade vous seront données.

N'hésitez pas à poser vos questions aux membres de notre Equipe médicale et sportive avant ou pendant votre rendez-vous, ils seront heureux de satisfaire votre légitime curiosité.

mon stade
1 rue Elsa Morante - 75013 Paris
TEL : 33 1 44 23 30 00
MAIL : contact@monstade.fr



Parapher :

Consentement

Avant de souscrire au service, j'ai pris connaissance sur le site monstade.fr des informations relatives à la nature du Bilan **mon stade** intitulé « Test complémentaire Sports combinés ». C'est à la lumière de ces informations que j'ai librement décidé, en toute connaissance de cause, de souscrire à ce service.

Le document d'information attaché au présent Formulaire m'a à nouveau informé(e) des objectifs, des bénéfices, du déroulement et des risques liés à ce Bilan.

Je reconnais donc que la nature du Bilan ainsi que ses risques et avantages m'ont été expliqués en des termes que j'ai compris, et qu'il a été répondu de façon satisfaisante à toutes mes questions.

Rayer la / les mention(s) inutile(s) :

- Je ne donne pas mon consentement.
- Je consens librement à bénéficier du « Test complémentaire Sports combinés ».
- J'accepte que mes données soient traitées de façon anonyme à des fins de recherche clinique.

Fait à, Le

En 2 exemplaires

NOM :

Prénom :

Date de Naissance :

Signature précédée de la mention « lu et approuvé » :

Parapher :