

TEST SUR VÉLO D'EXERCICE STATIONNAIRE

Matériel requis

Vélo d'exercice calibré en watts ou en kilogrammes-mètres par minute (kg-m/min). Odomètre (rpm). Montre ou chronomètre. Cardiofréquencemètre (si disponible). Partenaire.

Préparation

Afin de vous habituer au rythme de pédalage imposé par le test, pédalez pendant 5 minutes à 60 rpm (révolutions par minute) au moins, 2 fois en respectant un repos de 48 heures avant le test.

Directives

Échauffez-vous pendant 3 minutes à 60 rpm, mais sans charge. Commencez le test en ajustant la charge selon le tableau 1 et pédalez à 60 rpm pendant 5 minutes. **Lors de la dernière minute, prenez votre pouls pendant 15 secondes.** Une fois les cinq minutes terminées, continuez à pédaler pendant 1 minutes sans charge.

1^{ère} fois : ____ pouls (15 s): 2^e fois : ____ pouls (15 s): 3^e fois : ____ pouls (15 s).

Tableau 1 – Charge de travail en fonction du sexe et de l'âge

Sexe	Âge	Vitesse de pédalage (rpm)	Charge de travail
Hommes	Jusqu'à 29 ans	60	150 W (900 kg-m/min)
	30 ans et plus*	60	50 W (300 kg-m/min)
Femmes	Jusqu'à 29 ans	60	100 W (600 kg-m/min)
	30 ans et plus*	60	50 W (300 kg-m/min)

*ou en mauvaise condition physique

Pour déterminer votre niveau d'endurance cardiovasculaire, procédez comme suit :

1. À l'aide du tableau 2, déterminez d'abord votre consommation maximale d'oxygène absolue (CMO^2A), c'est-à-dire abstraction faite de votre poids. Ensuite, déterminez votre CMO^2 relative (CMO^2R), en divisant le nombre obtenu par votre poids en kilogrammes. Par **exemple**, pour une femme, si vous avez 19 ans (vous utilisez la colonne 600 kg-m/min) et que vous avez obtenu un pouls final de 32 (en 15 secondes) votre CMO^2 absolue est de 2210 ml d' O^2 /min. Comme vous pesez 65 kg, votre CMO^2 relative sera de 2210 divisé par 65, soit 34 ml d' O^2 /kg/min.

Sources :1. Scott K. Powers et S. L. Dodd, S.L., *Total Fitness*, 2^e édition, Allyn and Bacon, Boston, 1999. 2. L. Golding, C. Meyers et W. Sinning, *The Complete Guide to Testing and instruction*, 3^e édition, Champlain (IL.), Human kinetics, 1989.)

Tableau 2 CMO² absolue

Pouls (15 s)	Hommes 150 W ou 950 kg-m/min	Femmes 100 W ou 600 kg-m/min	Hommes ou femmes 50 W ou 300 kg-m/min
28	3560	2541	1525
29	3442	2459	1475
30	3333	2376	1425
31	3216	2293	1375
32	3099	2210	1325
33	2982	2127	1275
34	2865	2044	1225
35	2748	1961	1175
36	2631	1878	1125
37	2514	1795	1075
38	2397	1712	1025
39	2280	1629	--
40	2163	1546	--
41	2046	1463	--
42	1929	1380	--
43	1812	1297	--
44	1695	1214	--
45	1578	1131	--

1^{ère} fois : ___ CMO² absolue (tableau 2)/ _____ poids en kg = ___ CMO² relative
 2^e fois : ___ CMO² absolue (tableau 2)/ _____ poids en kg = ___ CMO² relative
 3^e fois : ___ CMO² absolue (tableau 2)/ _____ poids en kg = ___ CMO² relative

2. Utilisez ensuite le tableau 3 pour établir votre endurance cardiovasculaire. Dans ce cas-ci, selon notre exemple à 34 ml/kg/min, la condition cardiovasculaire est faible.

Tableau 3 - Résultats du test de vélo stationnaire avec interprétation

Endurance basée sur la CMO ² (ml/kg/min)	13-19 ans		20-29 ans		30-39 ans		40-49 ans		50-59 ans	
	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes
Supérieure	> 60	> 52	> 59	> 51	> 54	> 45	> 53	> 42	> 50	> 38
Très élevée	54-59	45-52	53-58	43-51	50-53	43-45	49-52	40-42	46-49	35-38
Élevée	47-53	41-44	46-52	39-42	44-49	37-42	42-48	35-39	39-45	31-34
Moyenne	40-46	35-40	39-45	34-38	38-43	32-36	37-41	29-34	33-38	26-30
Faible	36-39	29-34	34-38	31-33	33-37	29-31	31-36	26-28	29-32	24-25
Très faible	< 35	< 28	< 33	< 30	< 32	< 28	< 30	< 25	< 28	< 23

< plus petit que; > plus grand que

Tableau d'enregistrement des données

Nom : _____ Prénom : _____
 Âge : _____ Sexe : Homme Femme
 Matière : _____ Groupe : _____ Session : _____
 Date 1 : _____ Date 2 : _____ Date 3 : _____
 CMO²R* : : _____
 Interprétation : _____

Référence : Chevalier R., *À vos marques, prêts, santé!* Guide d'enseignement. Ed. ERPI, 2^e édition, p. 39-40
 Source : G. Robbins, D. Powers et S. Burgers, *A Wellness Way of Life*, McGraw-Hill, New-York, 4^e éd., 1999.