

## Questionnaire préalable à la réalisation d'une ergospirométrie

- Nom :
  - Prénom :
  - Date de naissance :
  - E-mail :
  - Numéro de téléphone :
  - Poids :
  - Taille :
  - Sports pratiqués et fréquence:
  - Pour le test sur tapis : (en km/h ou min/km)
    - Allure tenue sans être essoufflé et en conversant facilement :
    - Performance actuelle sur 5km, 10 km, semi-marathon ou marathon :
  - Pour le test sur vélo : (en km/h ou en watt)
    - Allure actuelle moyenne sur 30 min :
    - Allure tenue sans être essoufflé et en conversant facilement :
- 

### Préparez votre visite

- Pour la course à pieds
    - Vos chaussures de course à pieds habituelles
  - Pour le vélo :
    - Votre vélo !!! 😊
  - Votre tenue de sport (short, t-shirt, baskets,...)
  - Une serviette
  - Ne pas manger ni boire de boisson sucrée 2heures avant le test
  - Ne pas faire d'effort intense la veille du test à l'effort.
  - Prenez de quoi vous réhydrater et une petite collation sucrée post-effort.
- 

### Déroulement du test

- Vous pouvez vous changer sur place.
- Briefing sur le test et ses objectifs
- Echauffement et test du matériel ( masque/ harnais (course à pied) / cyclus (vélo) ).
- 10 à 20 min d'effort intense sous la surveillance de notre équipe formée dans le domaine
- Analyse des résultats et remise de votre rapport de test ... après vous avoir laissé quelques minutes de repos.