

## PRÉSENTATION

$VO_{2max}$ , détermination des seuils de lactate, mesure du taux de graisse corporelle ou encore tests métaboliques.

Le Centre Métabolique du HIB est équipé de technologies modernes pour une mesure précise de la réponse métabolique au repos et à l'effort : BodPod pour la mesure de la graisse corporelle; mesure des échanges respiratoires pour déterminer  $VO_{2max}$  et le métabolisme énergétique; concentration de lactate sanguin pour évaluer les seuils lactiques.

Le HIB propose ces prestations à toute personne désireuse de mesurer et de suivre son potentiel de performance ou son métabolisme en laboratoire.

De plus, il offre des conseils en nutrition sportive et en entraînement.

Les prestations sont proposées par Virgile Lecoultre, docteur en physiologie, entraîneur expérimenté, spécialiste en nutrition du sport et chargé de cours à l'Université de Lausanne.

## TESTS À L'EFFORT

Tous les tests d'effort peuvent être effectués sur vélo ou sur tapis roulant. Possibilité de faire les tests sur son propre vélo de route / VTT.

### TEST DE $VO_{2MAX}$

Test d'effort maximal par paliers courts avec mesure des échanges respiratoires ( $VO_2$ ,  $VCO_2$ ) et de fréquence cardiaque. Les zones d'entraînement dérivées du test sont exprimées en plages de fréquence cardiaque.

### TEST DE CAPACITÉ AVEC MESURE DU LACTATE

Test d'effort maximal par paliers longs. Mesure de la fréquence cardiaque. Les zones d'entraînement dérivées du test sont exprimées en plages de fréquence cardiaque ainsi qu'en watts (vélo) ou rythme (course à pied).

### TEST DE $VO_{2MAX}$ AVEC MESURE DE LACTATE ET FATMAX

Test d'effort maximal par paliers longs avec mesure des échanges respiratoires. Mesure de la fréquence cardiaque, du lactate et de l'utilisation des graisses et sucres. Les zones d'entraînement sont exprimées en plages de fréquence cardiaque ainsi qu'en watts (vélo) ou rythme (course à pied).

## TEST DE PERFORMANCE MÉTABOLISME À L'EFFORT ET AU REPOS NUTRITION ET ENTRAÎNEMENT





HÔPITAL  
INTERCANTONAL  
DE LA BROYE

## EVALUATIONS MÉTABOLIQUES

### COMPOSITION CORPORELLE PAR BODPOD® OU BIA

Mesure de la quantité de graisse corporelle et de la masse maigre par pléthysmographie à déplacement d'air (BodPod®) ou bio-impédance.

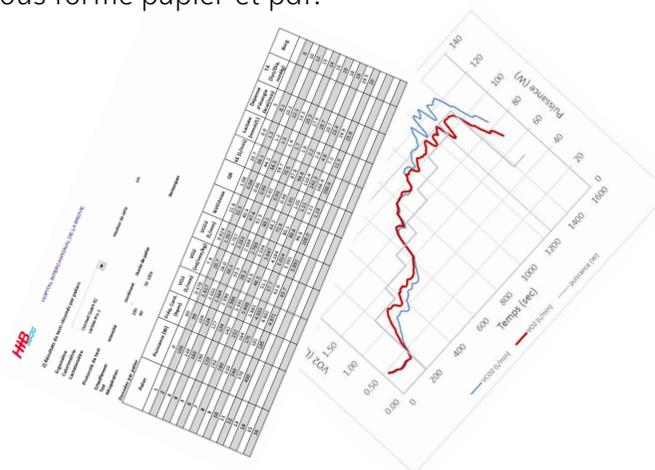


### MÉTABOLISME DE REPOS

Mesure du métabolisme de base (dépenses d'énergie en kcal/24h, utilisation des lipides et glucides) par calorimétrie indirecte.

### PRESTATIONS

À la suite de chaque test, une interprétation des résultats et un rapport sont mis à disposition sous forme papier et pdf.



## TARIFS

PRESTATION	DURÉE (MIN)	TARIF (CHF)
Test de VO <sub>2max</sub>	75 min	180.- (210.-*)
Test capacité avec lactate	105 min	230.- (260.-*)
Test de capacité avec lactate, VO <sub>2max</sub> et profil métabolique	120 min	280.- (310.-*)
Composition corporelle (BodPod)	15 min	50.-
Métabolisme de repos	60 min	140.- (170.-*)
Consultation nutrition / Selon durée entraînement		Dès 80.-

\* tarif d'un test combiné avec une mesure de composition corporelle par BodPod

## CONTACT ET INFORMATIONS

Virgile Lecoultre, DSc

Expert Nutrition et Sport

HIB-Centre Métabolique

1470 Estavayer-le-Lac

026 / 664 71 35

virgile.lecoultre@hibroye.ch