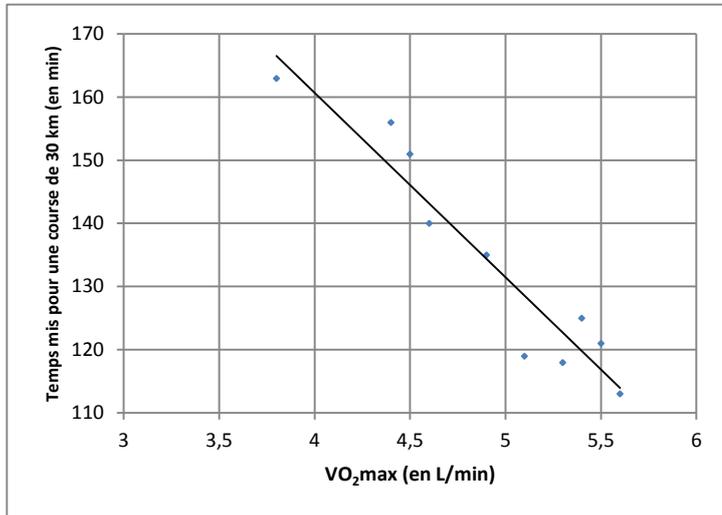


LA NOTION DE VO_2 MAX.

L'entraînement sportif a pour but d'amener l'athlète à un niveau optimal de performance dans sa spécialité. En dehors des simples mesures de performances, on dispose, pour apprécier les progrès réalisés, d'un test physiologique, la consommation maximale de dioxygène (VO_2 max). Il s'agit de la quantité maximale de dioxygène que le sujet est capable de consommer lors d'un exercice conduisant à la limite de l'épuisement.



Les individus non entraînés ont une VO_2 max aux alentours de 3,15 L/min. Les sprinters et gymnastes atteignent 3,8 L/min. Les lanceurs de poids ou de disque montent à 4,6 L/min. Les skieurs (descente) ont une VO_2 max vers 4,95 L/min. Les skieurs de fond et les patineurs ont une valeur moyenne de 5,65 L/min et les coureurs de fond 6,3 L/min.