

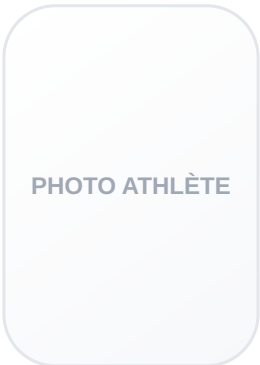
RZT

Analyse physiologique

Test de lactatémie

John Doe · Course à pied

5 août 2026



Âge	Taille	Poids	Protocole	Qualité
36 ans	175 cm	70 kg	Tapis LT1/LT2	92 %

● Résumé

Lecture globale du profil

Profil d'endurance bien structuré

La cinétique lactique est progressive. LT1 est identifié à 12,2 km/h et LT2 à 15,1 km/h. Le profil montre une base aérobie solide et une bonne capacité à soutenir une intensité élevée.

LT1

12,2 km/h

4:55/km · 149 bpm

LT2

15,1 km/h

3:58/km · 171 bpm

FENÊTRE MÉTABOLIQUE

2,9 km/h

Écart entre LT1 et LT2

DERNIER PALIER

16,3 km/h

3:41/km · 184 bpm

PROFIL

Équilibré

Base aérobie solide, seuil haut bien positionné

QUALITÉ D'ANALYSE

92 %

Données cohérentes et exploitables

● Orientation de décision

PRIORITÉ PRINCIPALE

Élever progressivement la vitesse soutenable sous LT1 tout en conservant une perception d'effort basse et une dérive cardiaque maîtrisée.

À CONSOLIDER

Le temps de soutien entre 90 et 100 % de LT2, sans multiplier les séances très intenses.

À MAINTENIR

Une dose courte de travail VO_2 et de vitesse neuromusculaire pour préserver la réserve de vitesse.

RECONTRÔLE

Dans 8 à 12 semaines, dans des conditions comparables.

Repères d'utilisation. Les résultats décrivent la réponse observée lors de ce protocole. Leur mise en œuvre gagne à être croisée avec l'objectif sportif, le volume d'entraînement, le ressenti et les données de terrain.

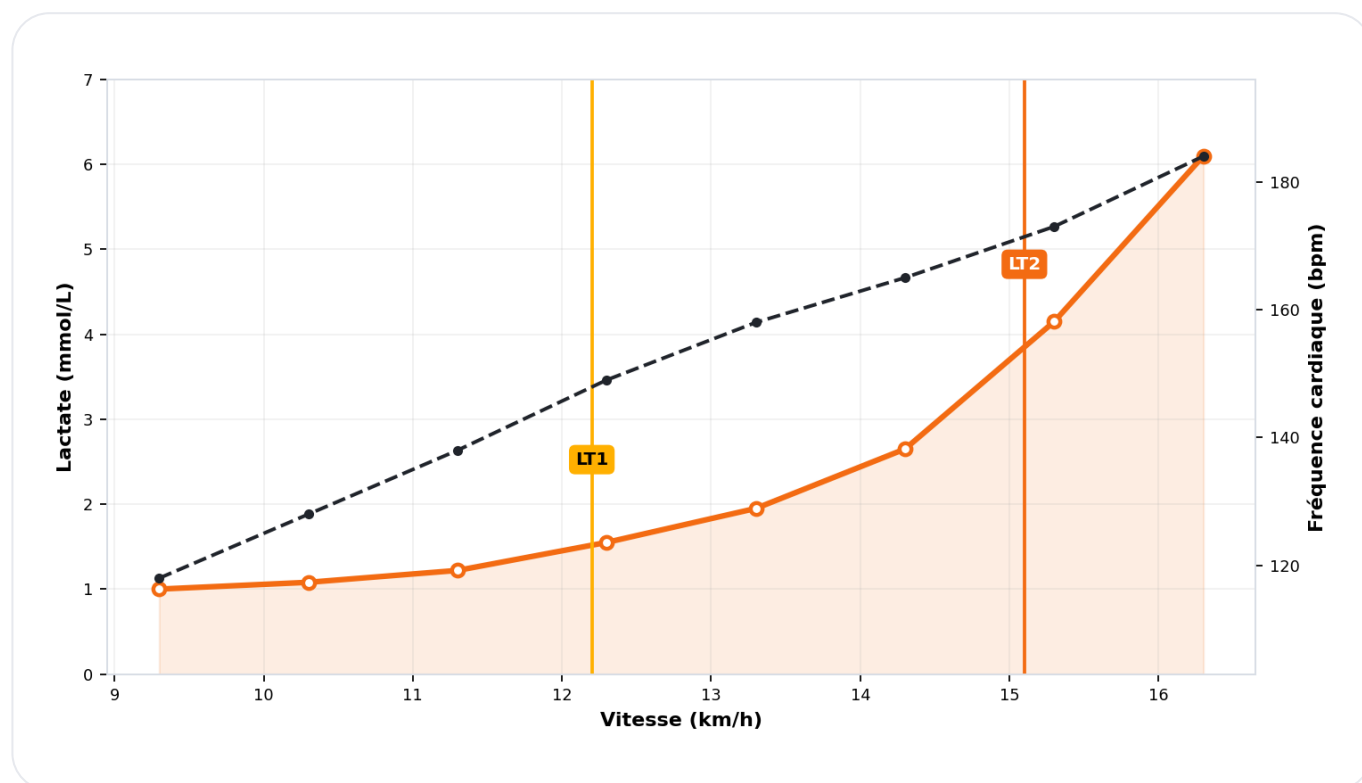
● Informations et données du test

DATE	TYPE	PROTOCOLE
05/08/2026	Laboratoire	8 paliers de 4 min, récupération 1 min
LACTATE INITIAL	FRÉQUENCE CARDIAQUE DE REPOS	DURÉE
1,00 mmol/L	55 bpm	39 min
MATÉRIEL	CONDITIONS	QUALITÉ DU TEST
Tapis roulant	Standardisées	Test exploitable

● Résultats par palier

PALIER	DISTANCE	VITESSE	ALLURE	DURÉE	LACTATE	Δ LA	FC	RPE
1	620 m	9.3 km/h	06:27/km	04:00	1.00	+0.00	118	6
2	687 m	10.3 km/h	05:50/km	04:00	1.08	+0.08	128	7
3	753 m	11.3 km/h	05:19/km	04:00	1.22	+0.14	138	8
4	820 m	12.3 km/h	04:53/km	04:00	1.55	+0.33	149	9
5	887 m	13.3 km/h	04:31/km	04:00	1.95	+0.40	158	10
6	953 m	14.3 km/h	04:12/km	04:00	2.65	+0.70	165	11
7	1020 m	15.3 km/h	03:55/km	04:00	4.15	+1.50	173	12
8	1087 m	16.3 km/h	03:41/km	04:00	6.10	+1.95	184	13

● Courbe lactate et fréquence cardiaque



● Repères de performance

10 km

15,3-15,8 km/h

3:55-3:48/km · 38:00-39:15

Repère proche de LT2, à ajuster selon le niveau spécifique et la fraîcheur.

Semi-marathon

14,3-14,7 km/h

4:12-4:05/km · 1 h 26-1 h 29

Allure dépendante de la durabilité et du volume spécifique.

Marathon

13,3-13,8 km/h

4:31-4:21/km · 3 h 04-3 h 10

À confirmer sur les sorties longues et la stratégie nutritionnelle.

Les estimations constituent des repères de terrain. Elles doivent être ajustées selon l'endurance spécifique, les conditions, le dénivelé, la stratégie d'allure et l'état de forme.

● Seuils physiologiques



● Zones d'entraînement

ZONE	FINALITÉ	VITESSE / ALLURE	FRÉQUENCE CARDIAQUE
Z1	Récupération active	7,5-10,0 km/h · 8:00-6:00/km	105-125 bpm
Z2	Endurance fondamentale	10,0-12,2 km/h · 6:00-4:55/km	125-149 bpm
Z3	Tempo aérobie	12,2-13,6 km/h · 4:55-4:25/km	149-159 bpm
Z4	Seuil / tempo soutenu	13,6-15,1 km/h · 4:25-3:58/km	159-171 bpm
Z5	VO ₂ max / intervalles	>15,1 km/h · <3:58/km	>171 bpm

Les zones sont des plages de travail et non des frontières absolues. En pratique, la métrique spécifique (vitesse / allure) reste prioritaire, complétée par la fréquence cardiaque, le ressenti et la stabilité de l'effort.

● Conclusion physiologique

Le test met en évidence une **cinétique lactique progressive et régulière**, avec une concentration initiale de 1,00 mmol/L et une augmentation graduelle jusqu'au dernier palier. Le premier seuil lactique est retenu à **12,2 km/h** (4:55/km ; 149 bpm ; 1,72 mmol/L), tandis que le second seuil est identifié à **15,1 km/h** (3:58/km ; 171 bpm ; 4,02 mmol/L).

La fenêtre de **2,9 km/h** entre LT1 et LT2 traduit une zone de développement aérobie exploitable. LT2 se situe à environ 93 % de la vitesse du dernier palier, ce qui est compatible avec une bonne capacité à soutenir une intensité élevée avant l'accélération marquée de l'accumulation lactique.

Le profil apparaît globalement équilibré. La priorité n'est pas d'augmenter fortement la quantité de haute intensité, mais d'améliorer la **vitesse soutenable à faible coût métabolique**. Un déplacement de LT1 vers une allure plus rapide, à fréquence cardiaque et perception d'effort comparables, renforcerait la durabilité sur les efforts prolongés tout en préservant les qualités déjà présentes autour de LT2.

● Points forts et marges de progression

POINTS FORTS

- Courbe lactique progressive, sans rupture atypique.
- LT2 bien positionné par rapport au dernier palier.
- Bonne amplitude de travail entre LT1 et LT2.
- Cohérence entre lactate, fréquence cardiaque et RPE.

MARGES DE PROGRESSION

- Déplacer LT1 vers une vitesse supérieure.
- Renforcer la durabilité sous le premier seuil.
- Stabiliser l'allure proche de LT2 sur des blocs plus longs.
- Valider les repères sur le terrain par la dérive FC-RPE.

Mise en perspective. Les seuils sont particulièrement utiles lorsqu'ils sont suivis dans le temps avec un protocole comparable. L'évolution de la métrique à LT1 et LT2, de la fréquence cardiaque et de la cinétique lactique permet alors d'objectiver les adaptations.

● Plan d'action et cadre de mise en œuvre

PRIORITÉ 1

Développer LT1

PRIORITÉ ÉLEVÉE

Augmenter progressivement le temps cumulé sous LT1 et la durée des sorties longues contrôlées.

PRIORITÉ 2

Consolider LT2

PRIORITÉ INTERMÉDIAIRE

Introduire des blocs de 8 à 15 minutes entre 90 et 100 % de LT2, avec une exécution régulière.

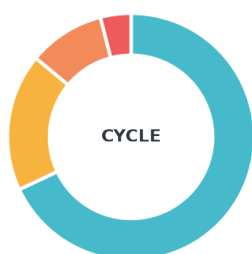
ORIENTATION 3

Entretenir le VO₂

À MAINTENIR

Conserver une dose courte et qualitative pour maintenir la réserve de vitesse sans alourdir la fatigue.

● Répartition indicative du cycle



- 68 % - Endurance sous LT1
- 18 % - Tempo intermédiaire
- 10 % - Proche de LT2
- 4 % - VO₂ / haute intensité

Cadre d'utilisation

Cette répartition indicative doit être adaptée au niveau, à la disponibilité, aux objectifs, au calendrier, à la récupération et à la réponse individuelle.

● Cadre de mise en œuvre

CYCLE CONSEILLÉ

6 à 10 semaines de développement, puis une semaine allégée et une réévaluation terrain.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Vitesse plus élevée à FC et RPE comparables sous LT1 ; dérive cardiaque réduite ; meilleure stabilité des blocs proches de LT2.

SÉANCE DE CONTRÔLE

Sortie continue de 60 à 90 minutes sous LT1 ou séance spécifique à allure cible avec suivi FC-RPE.

PROCHAIN TEST

8 à 12 semaines avec un protocole et des conditions aussi proches que possible du test initial.

Les recommandations présentées orientent l'entraînement à partir des réponses mesurées. Elles ne constituent pas, à elles seules, un programme complet et doivent être ajustées au contexte de l'athlète.