

Test à l'effort

Principe : afin de motiver ses membres à effectuer un test à l'effort, le CEPAL participe au frais du test sous certaines conditions.

Informations pratiques

Chez : Dr Devos - Centre Médico-Sportif des Nations.

Adresse : Avenue Franklin Roosevelt 127 à 1050 Ixelles (à 300 m de l'hippodrome de Boitsfort).

Prise de RV : au 02 660 56 88 en signalant que vous êtes membre du club CEPAL.

Délai pour un RV : 4 à 8 semaines, selon vos exigences horaires.

Aspects du test :

- Échographie du cœur.
- Examen physique.
- Contrôle de l'aptitude cardio-pulmonaire.
- Épreuve d'effort pour évaluer les différents niveaux de performance.
- Le cas échéant, certificat d'aptitude pour vos courses en France ou à l'étranger.

Coût (à ce jour) :

- Visite : 35 € payé sur place en cash.
- Remboursement mutuelle : quasi 20 €.
- Solde : 15 € qui vous sont remboursés par le club, au plus tard au début de l'année suivante.

Matériel à prévoir :

- Vignettes ou carte mutuelle.
- Argent liquide.
- Short et chaussures de course.
- Essuie pour s'éponger.

Remarques

- Pour l'épreuve, il est préférable de choisir l'exercice où vous êtes le moins limité musculairement. Donc, normalement, un coureur choisit le tapis de course et non le vélo.
- Pour que des épreuves à l'effort puissent être comparées dans le temps, il est important de faire les tests dans un même centre (les protocoles diffèrent souvent).
- Afin de rester équitable, les membres qui préfèrent faire un test à l'effort dans un autre centre - pour un budget probablement supérieur - peuvent demander le remboursement du montant proposé (15 €) en présentant un justificatif.