

- [home](#)
- [Entraînement](#)
- [Nutrition](#)
- [Forme](#)
- [Equipe](#)
- [Courses](#)
- [Portraits](#)
- [Boutique](#)

◆ [Accueil](#)

[Entraînement](#)

[Progresser](#)

Passez un test d'effort dans le laboratoire de Véronique Billat à Evry (91)

Passez un test d'effort dans le laboratoire de Véronique Billat à Evry (91)

[Par Emilie JOUBERT.](#)

le 12 décembre 2011

La science au service de votre santé

J'aime

0

0



Ouvert à tous (moyennant une participation financière), le laboratoire UBIAE permet de déterminer la dose et l'intensité d'effort adaptées à chacun. Véronique Billat, enseignante et chercheuse, a inauguré ses nouveaux locaux, à l'université d'Evry Val d'Essone (91).



Humblement, entre deux éléments de son discours, Véronique Billat a lâché cette phrase, pleine d'émotion : « *C'est le plus beau jour de ma vie, le résultat de 25 ans de parcours, un vrai combat* ». L'enseignante et chercheuse a inauguré, vendredi 9 décembre 2011 à Evry (91), son tout nouveau laboratoire (labellisé Genopole) UBIAE, Université de Biologie Intégrative des Adaptations à l'Exercice.

Une dénomination un peu complexe pour le grand public, mais qui cache une réelle « *vocation du service public* » : « *Nous sommes le premier laboratoire qui parle d'autres choses que de maladies. Nous sommes justement là pour éviter que des maladies apparaissent* », explique Véronique Billat avant d'ajouter : « *Je souhaite que nous devenions le laboratoire de référence du mouvement sportif français* ». Tout cela inlassablement guidé par une notion essentielle : **le « sport santé »**.

L'idée, c'est donc de permettre à tous, sportifs émérites ou débutants, hommes ou femmes, jeunes ou moins jeunes, en surpoids ou non, et quel que soit votre sport de prédilection, de profiter des recherches de cette équipe. « *Ca s'adresse à tout le monde, renchérit Véronique Billat, que vous souhaitiez juste avoir des conseils, préparer un trek au Népal ou encore monter les étages de la Tour Eiffel sans passer par les ascenseurs !* »

Quel que soit votre profil, vous pouvez donc venir passer des **tests d'effort**. Le programme inclut notamment un test de VO2max. A

l'issue de cette phase, vous recevrez votre bilan personnalisé (bilan énergétique, métabolique, corporel). Ensuite, deux possibilités : soit vous vous contentez de ces informations, soit vous souhaitez bénéficier d'un programme d'entraînement, sur 8 semaines. Dans ce cas, vous pourrez choisir votre fréquence d'entraînement. Le minimum est fixé à deux fois par semaine, mais Véronique Billat insiste « *on privilégie toujours la qualité à la quantité* ».

A terme, la chercheuse et son équipe vous promettent « *20% d'amélioration de votre VO2max, mais aussi davantage de vitesse et de confort de marche* ».

Autre objectif : « *modéliser l'accélération idéale pour chacun* ». En clair, vous aider à « *lâcher prise* », à demander des efforts moins violents à votre corps, pour de meilleurs résultats, et un meilleur confort. « *Je suis un peu psychologue parfois, car je reçois notamment des femmes qui ont été éduquées avec l'idée de ne pas dire quand elles souffrent. Elles sont souvent trop dures avec elles-mêmes* », explique Véronique Billat. Avec son équipe, elle a donc mis en place « *un protocole d'accélération à basse vitesse* », parce que « *le muscle réagit à l'accélération et non pas à la vitesse. Je suis partie de l'hypothèse que, peut-être, on pourrait obtenir les mêmes effets sur le muscle avec des accélérations entre 0 et 10 kilomètres/heure qu'entre 10 et 20* ». Et de conclure : « *Le but, c'est un peu d'être paresseux !* »

Pour plus d'informations sur les tarifs et le protocole : [test d'effort et entrainement](#)

Le site internet de Véronique Billat : www.billat.net

[course](#), [entraînement](#), [laboratoire](#), [véronique billat](#)

Articles similaires :



[Comment préparer le trail de Glazig ?](#)



[Femmes et athlétisme : quelles particularités, quelles solutions ?](#)

[La physiologie féminine et ses impacts sur la pratique sportive](#)



[Sportives, soignez votre périnée et vos abdominaux !](#)



[Ski et course à pied](#)



[Mon premier semi-marathon, que faire ?](#)



[Réussir son stage en altitude](#)



[Est-ce bien de ne s'entraîner qu'en montée ?](#)

[Comment récupérer après un trail de 80 km ?](#)



[Combien faut-il courir de kilomètres par an ?](#)

[Voir plus d'articles](#)

[← Résultats Hivernatril \(Nîmes\), 11 décembre 2011](#)

[Cross-country : 4 médailles françaises aux championnats d'Europe en Slovénie →](#)