

Les seuils lactiques

Les seuils lactiques sont représentés par deux "cassures" dans la cinétique de la lactatémie au cours d'un test réalisé en laboratoire.

On retrouve le **premier seuil lactique** (première cassure de la cinétique du lactate par rapport à sa valeur de repos (SL1). il représente un bon marqueur du potentiel endurant. Il serait en relation avec le premier seuil ventilatoire (SV1).

Dans ces conditions, le seuil lactique (SL1) constitue un passage clé entre les systèmes métaboliques aérobie et anaérobie.

Des prélèvements sanguins (oreilles, bout du doigt ou encore voie veineuse) sont nécessaires pour déterminer ce seuil lactique.

Le point de cassure n'étant pas toujours visible, les chercheurs ont arbitrairement choisi une concentration sanguine en lactate de 2 mmol/l pour le définir. Ce dernier point reste encore controversé !

Le **seuil lactique secondaire** (SL2) est déterminé à partir d'une seconde rupture (beaucoup plus brutale que pour SL1) qui correspond habituellement à une valeur en lactate de 4 mmol/l. Ce dernier serait en relation avec le deuxième seuil ventilatoire (SV2).

D'un point de vue pratique, la détermination de SL1 et de SL2 est un outil intéressant pour programmer et réajuster des entraînements spécifiques.

En effet, SL1 converti en fréquence cardiaque dirigerait les sportifs vers un seuil minimum d'entraînement en endurance (dit aérobie), alors que SL2 les conduirait vers un seuil minimum d'entraînement beaucoup plus difficile (dit anaérobie).

