

## LE LABORATOIRE D'EFFORT



**Le centre fonctionne sur rendez-vous**

Jeudi à partir de 17h30

Samedi à partir de 11h00

onzième rue  
Saint-Ghislain  
tel: 065/78.43.19

**Faites du sport et bien**

**Intercommunale de santé Harmegnies-Rolland**

\* service de promotion à la santé

\* service de médecine sportive

**Onzième rue-7330 Saint-Ghislain**

**tel:065.784319 Fax:065.770956**

Président:F.Fourmanoit

**E-mail:icomsante.secretariat@skynet,be**

**site:www.gagner.org**

**site:www.icomsante,be**

L'Intercommunale de Santé Harmegnies-Rolland dans une infrastructure publique reconnue, met à votre disposition:

**son centre de médecine sportive**

**Le centre propose à tous la possibilité:**

- \* d'effectuer un bilan de santé
- \* d'évaluer la condition physique
- \* de donner une idée précise des capacités physiques de l'individu et ainsi adapter l'entraînement
- \* pour les clubs, d'évaluer globalement la condition de l'équipe et d'adapter ainsi les entraînements
- \* en terme de santé publique de prévenir les accidents graves qui pourraient survenir lors de la pratique du sport

**Il est important d'insister sur le suivi médical qui devient plus que nécessaire pour:**

- \* les jeunes sportifs en période de croissance
- \* les personnes de plus de 40 ans
- \* Les sportifs pratiquant régulièrement la compétition

**Le centre dispose d'un appareillage complet:**

- \* un cyclo-ergomètre
- \* un électrocardiogramme de repos et d'effort
- \* un analyseur de lactates

**L'examen comprend:**

- \* un interrogatoire médical
- \* un examen médical
- \* un test d'effort déterminant la VO2 max, le seuil anaérobie
- \* un dosage des lactates sanguins

**L'examen donne lieu également:**

- \* à la délivrance d'un certificat de non contre-indication à la pratique sportive
- \* à des conseils d'hygiène sportive et d'entraînement
- \* à des conseils d'hygiène alimentaire

**Le docteur VAN DE VORST**  
assure le fonctionnement  
du centre

**TARIF**

40 euros en individuel  
tarif dégressif octroyé aux groupes:  
à partir de 10 sportifs 35 euros  
à partir de 15 sportifs 30 euros