

“

# LA PRÉPARATION PHYSIQUE #1



Du Sport

- **Performance sportive,**
- **profession Profiler**

- Avec Dr Cyril GRANIER - Sport scientist et
- Conseiller Optimisation de la Performance

J'ai toujours cette douleur qui apparait sur mon ischio

Ils vont pas un peu vite aujourd'hui?

On court depuis 30 min, je dois boire non?



Pas besoin de tests, nous c'est juste pour le plaisir

J'ai faim, c'était quand mon dernier repas

Mon appui est bizarre, ce doit être ma chaussure?

# UNE ÉVALUATION POUR MOI ?

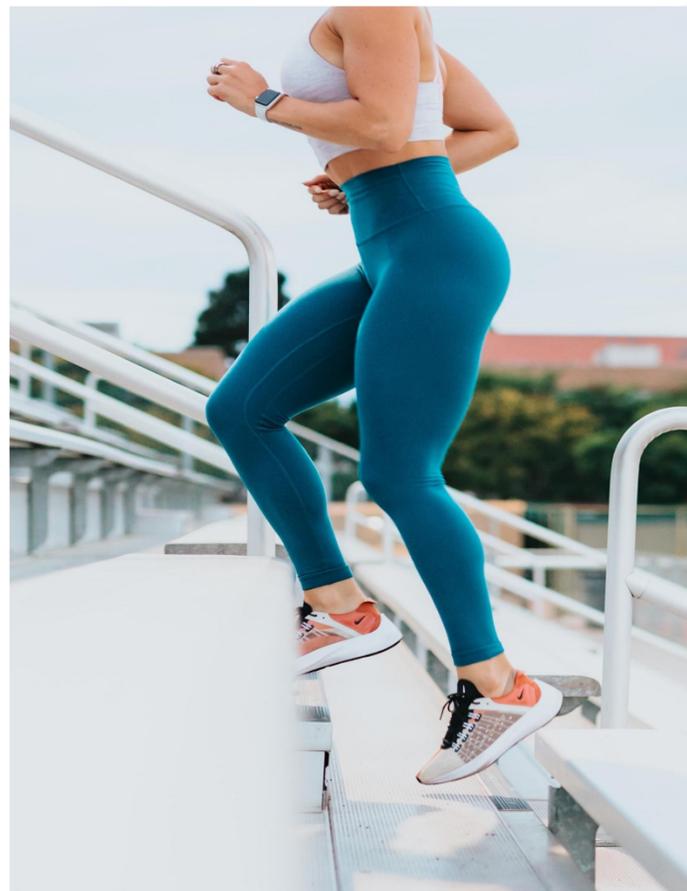
Non, ce n'est que pour les sportifs professionnels

.....

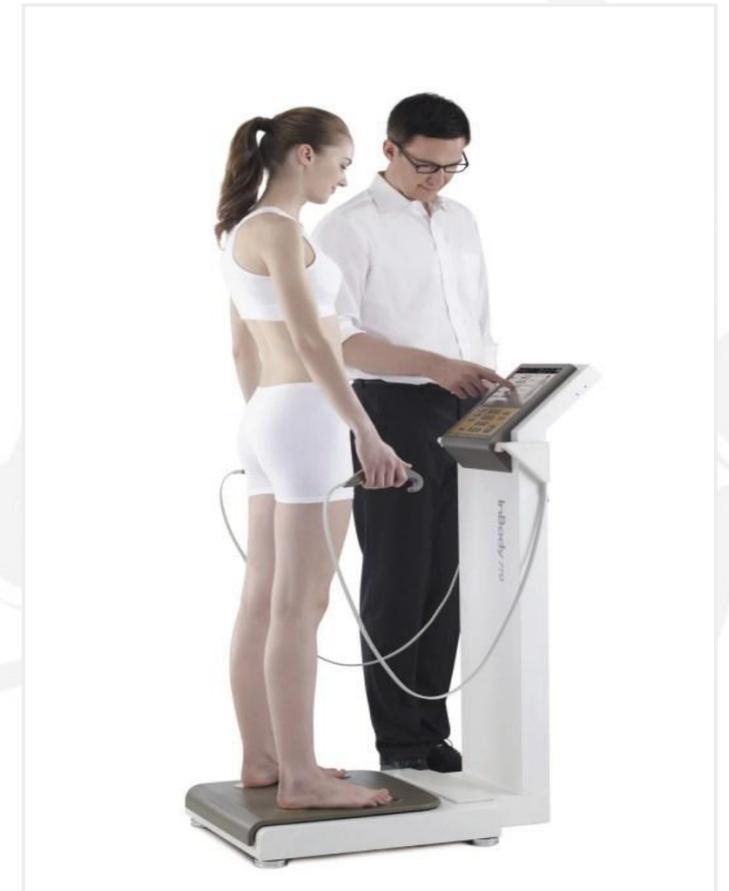
**Sport pro**



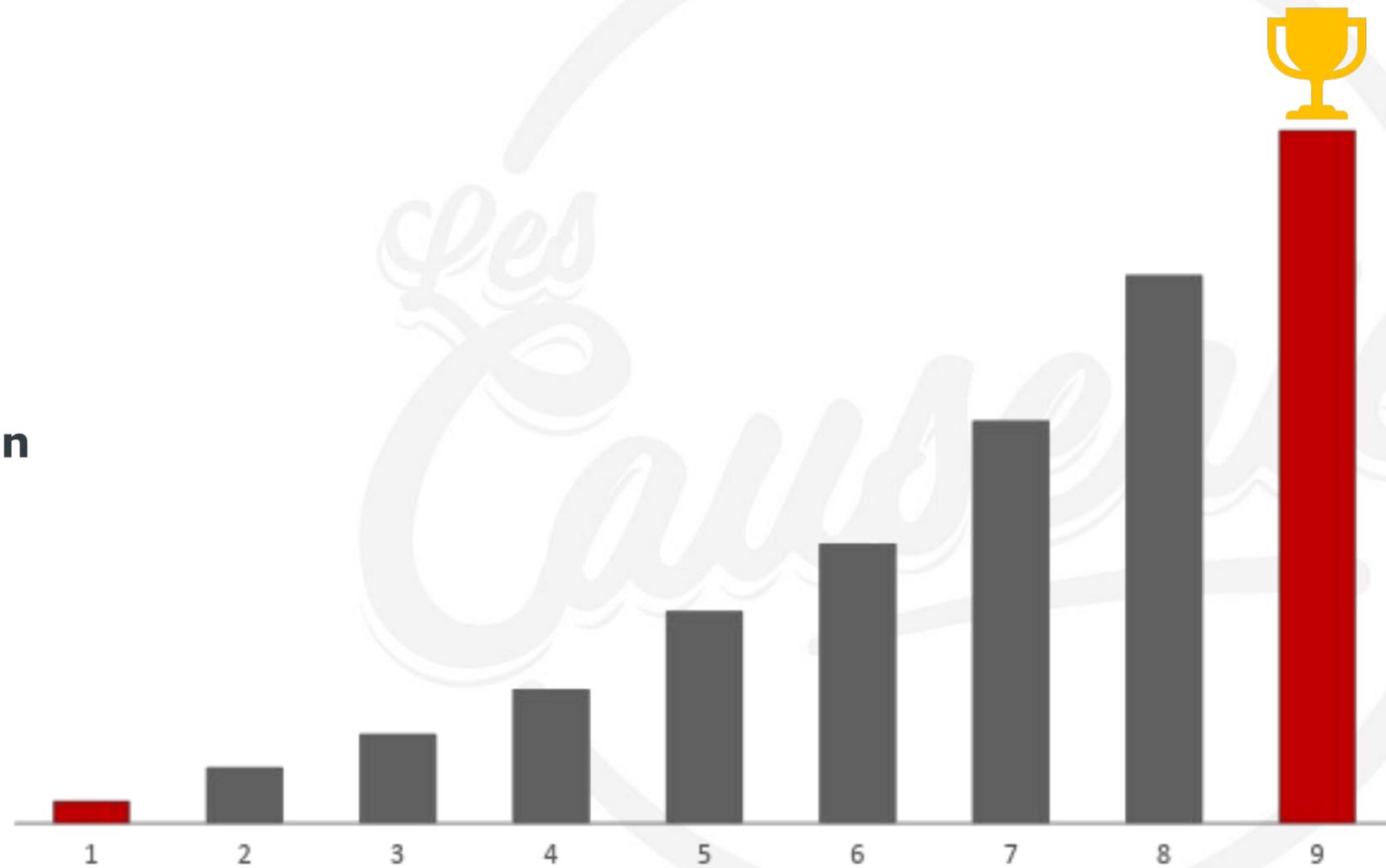
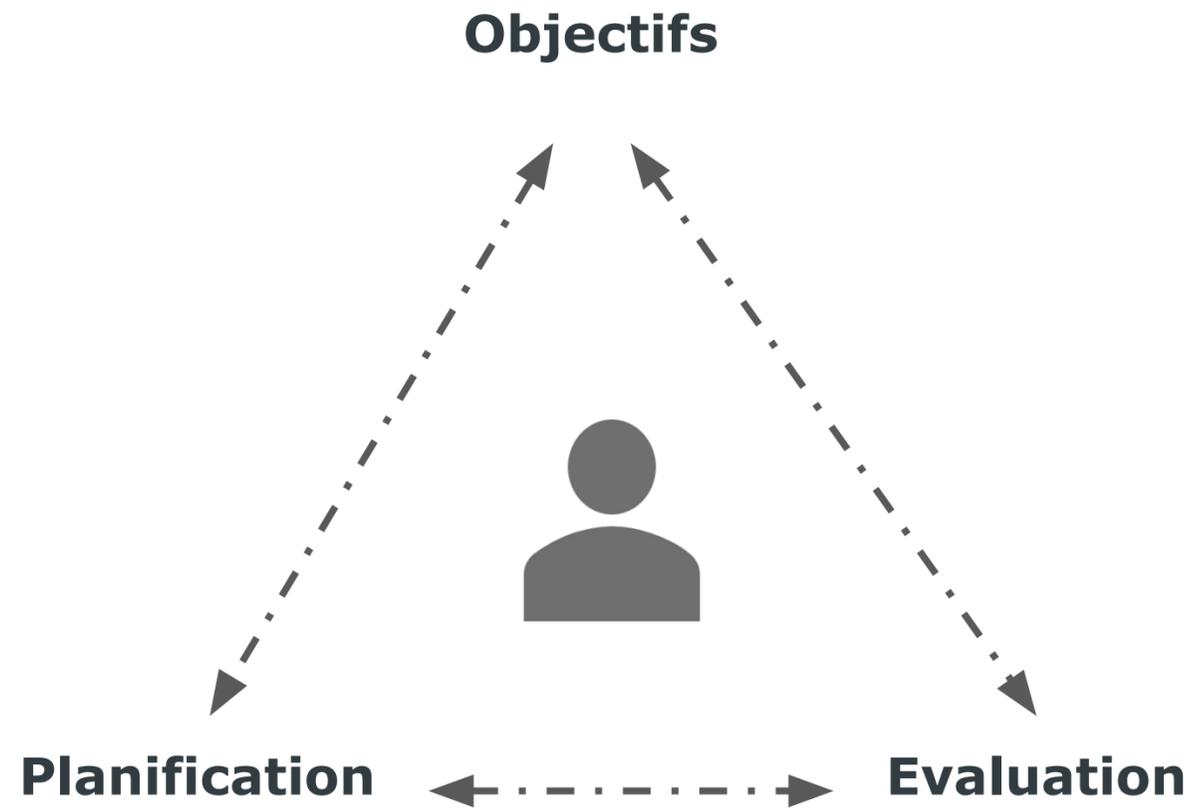
**Sport amateur**



**Sport santé**



# COMMENT ENVISAGER L'ÉVALUATION?



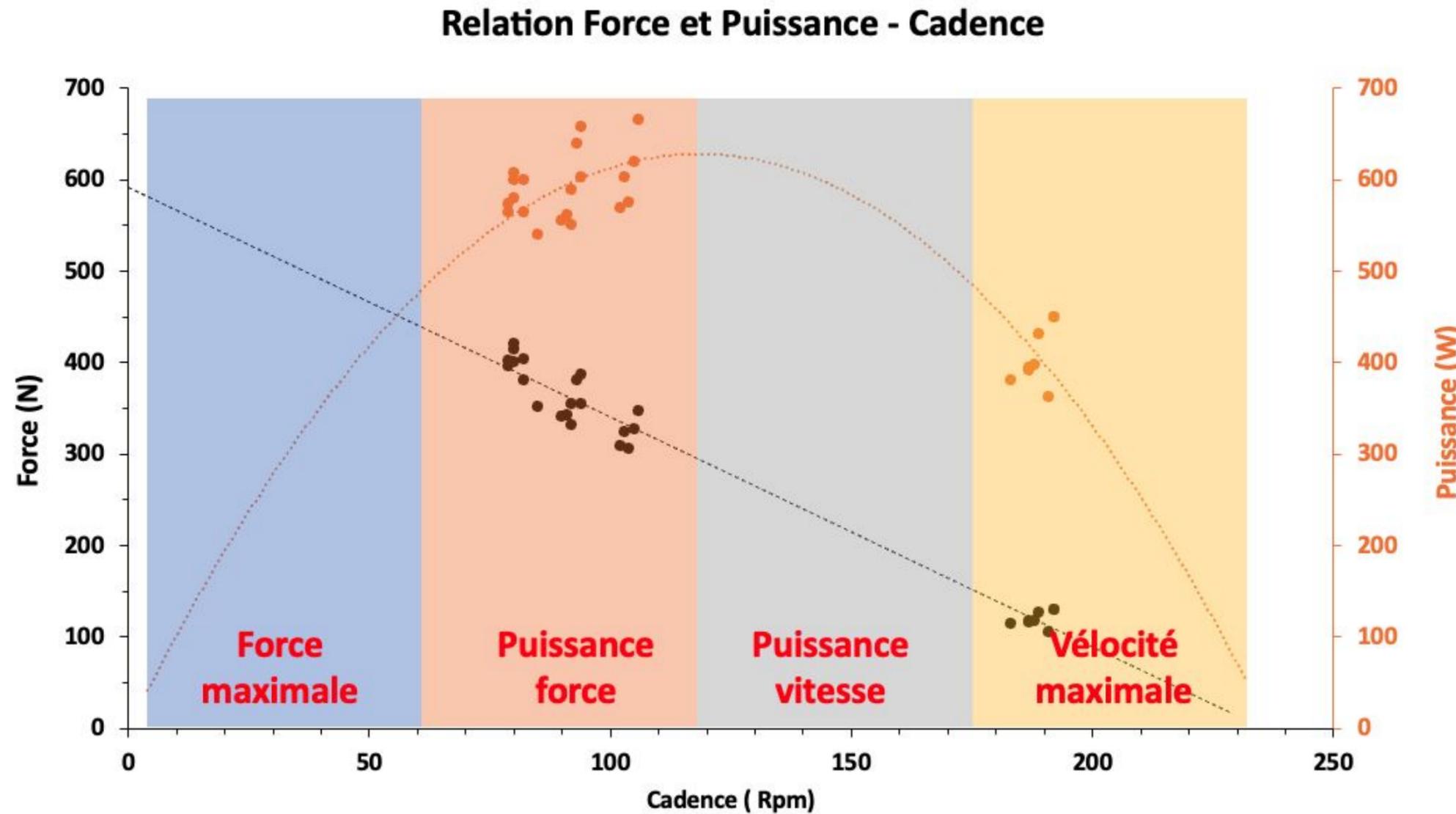
# COMMENT ENVISAGER L'ÉVALUATION?



*series*

# POURQUOI ÉVALUER?

Se prémunir du surentraînement ou des blessures



# POURQUOI ÉVALUER?

Donner un cadre afin de structurer sa pratique sportive

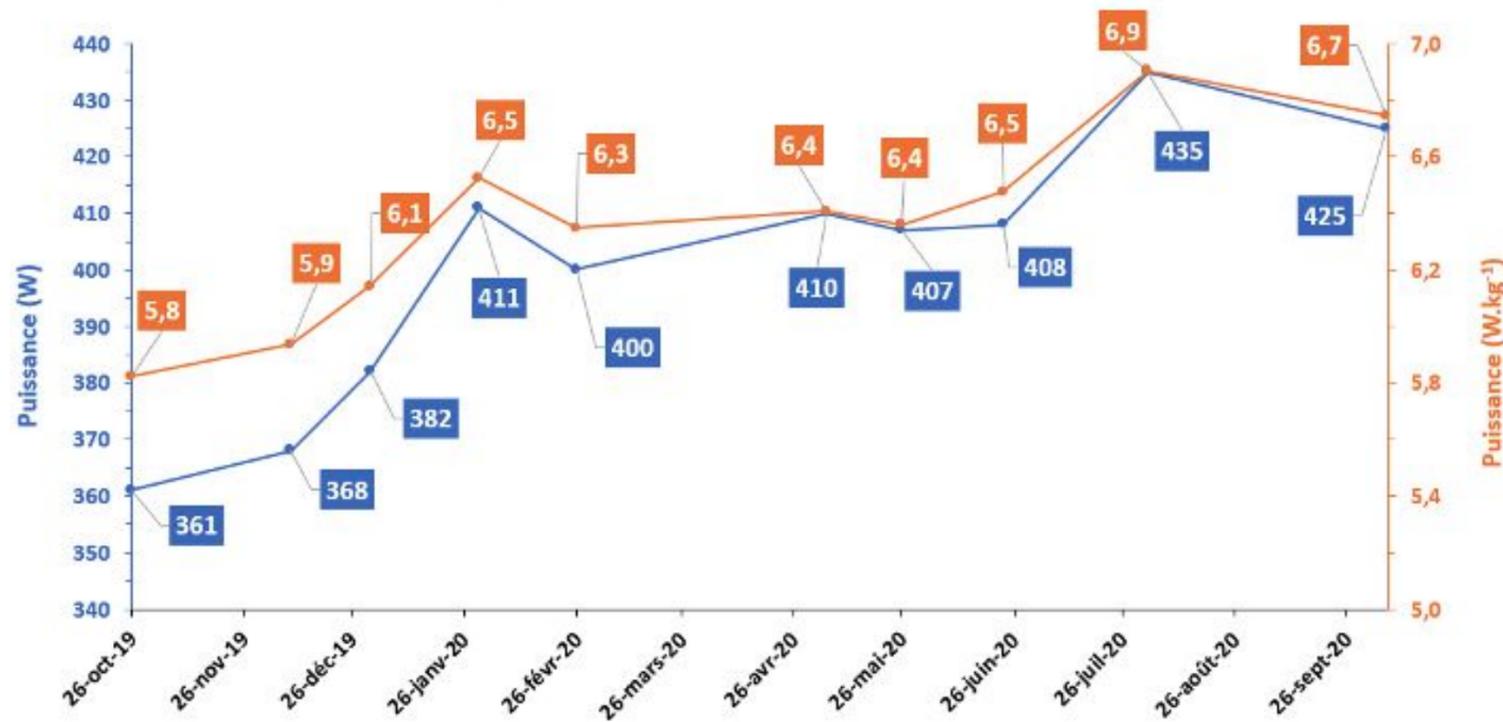


	<u>Beneke</u> (% VO2max)	<u>Beneke</u> (Lactate mmol/L)	Grappe (% FC max)	Grappe (% PMA)	RPE	Temps limite	Marqueurs physiologiques	Filières énergétiques
1	45 - 65	0,8 - 1,5	< 75	30 - 50	< 2	NS	< SG	Aérobie
2	66 - 80	1,5 - 2,5	75 - 85	50 - 60	2 - 3	< 5 h	SG	
3	81 - 87	2,5 - 4	85 - 92	60 - 75	3 - 5	50 min - 2 h	SV1	
4	88 - 93	4 - 6	92 - 96	75 - 85	5 - 7	10 - 60 min	SV2	
5	94 - 100	6 - 10	96 - 100	85 - 100	7 - 9	3 - 8 min	PMA	
6	NS	10 - 14		100 - 200	10	20 s - 2 min	> PMA	Anaérobie lactique
7	NS	> 14		200 - 300	NS	1 - 15 s		Anaérobie alactique

# POURQUOI ÉVALUER?



Evolution de la puissance maximale aérobie au cours de la saison



	Puissance (W)	Puissance (W)	PMA
	26/10/2019	26/07/2020	
<b>Zone 1</b>	< 181	< 218	< 50 %
<b>Zone 2</b>	181 - 217	218 - 261	50 et 60 %
<b>Zone 3</b>	217 - 271	261 - 326	60 et 75 %
<b>Zone 4</b>	271 - 307	326 - 370	75 et 85 %
<b>Zone 5</b>	307 - 361	370 - 435	85 et 100 %
<b>Zone 6</b>	361 - 722	435 - 870	101 et 200 %
<b>Zone 7</b>	722 - 1083	870 - 1305	200 et 300 %

**L'évaluation de suivi permet la réadaptation de la planification d'entraînement**