

# RECHERCHE DE VOLONTAIRES

## Course à pied

### Pour qui ?

- Vous êtes es un homme ou une femme entre 18 et 40 ans ?
- Vous courez minimum 3 fois par semaine ?
- Vous n'êtes pas blessé ?
- Vous voulez participer gratuitement à une séance d'évaluation de votre vitesse maximale aérobie ?
- Vous voulez participer gratuitement à 4 séances d'entraînement de course à pied ?



Si vous répondez oui à ces questions, alors n'hésitez pas, inscrivez-vous !

### Avec qui prendre contact ?

Vanja Kistler, étudiante en Master à la HES-SO, filière physiothérapie

Téléphone : +41 79 380 05 60

Mail : [vanja.kistler@master.hes-so.ch](mailto:vanja.kistler@master.hes-so.ch)

Je vous transmets avec plaisir plus d'information sur le sujet.

Je me réjouis de vous rencontrer

A tout bientôt

Vanja

# Monitoring de la charge d'entraînement en course à pied

## Déroulement de l'étude (en bref)

Recrutement	Présentation de l'étude, de la fiche d'information et de la fiche de consentement
Séance 0 (fixe)	Explication de l'utilisation de l'échelle RPE (Rated Perceived Exertion) et des cardiofréquencemètres. Mesures des paramètres anthropométriques des participants : <ul style="list-style-type: none"><li>• Sexe, âge, taille et poids</li></ul> Mesure de votre vitesse maximale aérobie (VMA) avec l'épreuve de VAMEVAL.
Séance 1 (aléatoire)	<b>Entraînement 1</b> Entraînement continue de 60 minutes à 60 % de votre VMA
Séance 2 (aléatoire)	<b>Entraînement 2</b> Échauffement : 10 minutes à 40% de votre VMA Partie principale : 40 minutes à 70 % de votre VMA et Retour au calme : 10 minutes à 40 % de votre VMA
Séance 3 (aléatoire)	<b>Entraînement 3</b> Échauffement : 10 minutes à 40% de votre VMA Partie principale : 4 fois 8 minutes à 80 % de votre VMA avec une pause de 2 minutes à 40 % de votre VMA Retour au calme : 12 minutes à 40 % de votre VMA
Séance 4 (aléatoire)	<b>Entraînement 4</b> Échauffement : 15 minutes à 60% de votre VMA Partie principale : 2 séries de 6 répétitions de 1 minute à 100% de votre VMA, d'une pause de 1 minute entre les séries à 30% de votre VMA et une pause de 5 minutes entre les deux blocs à 30% de votre VMA fois 8 minutes à 80 % de votre VMA avec une pause de 2 minutes à 60 % de votre VMA Retour au calme : 18 minutes à 60 % de votre VMA

