



UFR
STAPS



UNIVERSITÉ
PARIS
DESCARTES



Université de Paris

Appel à participation

PROJET DE RECHERCHE

- Vous avez **entre 18 et 30 ans** et êtes sportif.
- Vous souhaitez découvrir les capacités extraordinaires de votre corps.
- Vous souhaitez mesurer votre **consommation d'oxygène** et votre **fonction cardiaque** à l'aide des **dernières technologies**.

Nous serons très heureux de vous accueillir pour faire une expérience scientifique inoubliable sur la piste d'athlétisme de **l'UFR STAPS de l'Université de Paris** encadrée par les chercheurs de **l'Institut des Sciences du Sport Santé de Paris (I3SP)**.

A l'issue du protocole de recherche, vous aurez un **retour complet** sur vos capacités et nous vous offrirons **3 mois d'entraînement personnalisé**.

Venez nombreuses et nombreux !!!!

PROTOCOLE EXPÉRIMENTAL

- **Objectif** : Identifier les transitions physiologiques à l'aide des cycles limites en condition forcée (facile, moyen, dur, très dur).

TEST 1

Test Rabit (1h) : vous allez courir ici à différentes allures correspondant à vos propres sensations de Facile = RPE 11 / Moyen = RPE 14 / Dur = RPE 17 / Très dur = RPE 17 à 20

Pour nous contacter :

palacinflorent@gmail.com
veronique.billat@billatraining.com
damien.vitiello@parisdescartes.fr



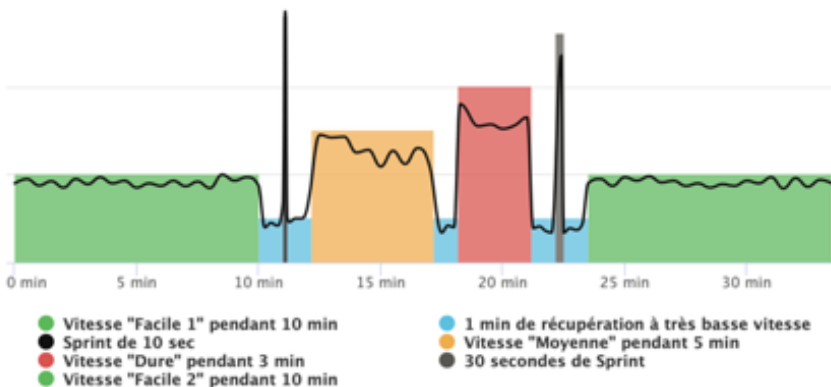


Schéma 1 : présentation du test Rabbit

Temps limite très dur (1h) : vous allez courir le plus longtemps possible à votre propre sensation qui correspond à ce que vous percevez comme très dur.

TEST 2

Temps limite dur (1h) : vous allez courir le plus longtemps possible à votre propre sensation qui correspond à ce que vous percevez comme dur.

TEST 3

Temps limite enchaîné (2h) : ici, vous allez enchaîner le plus longtemps possible des courses à différentes allures et toujours dans l'ordre suivant :

5 min RPE 11, 2,30 min RPE 14, 1,30 min RPE 17, 15 sec RPE 17 – 20.



Données Enregistrées,
Fréquence cardiaque, VO2 et VCO2,
Fréquence respiratoire, Vitesse,
Temps d'appui au sol, Cadence,



Montre Cardio GPS

K5 (Cosmed, Italie,)

Analyseur des gaz inspirés et expirés.



Université Paris Descartes

1 rue Lacretelle
75015 Paris