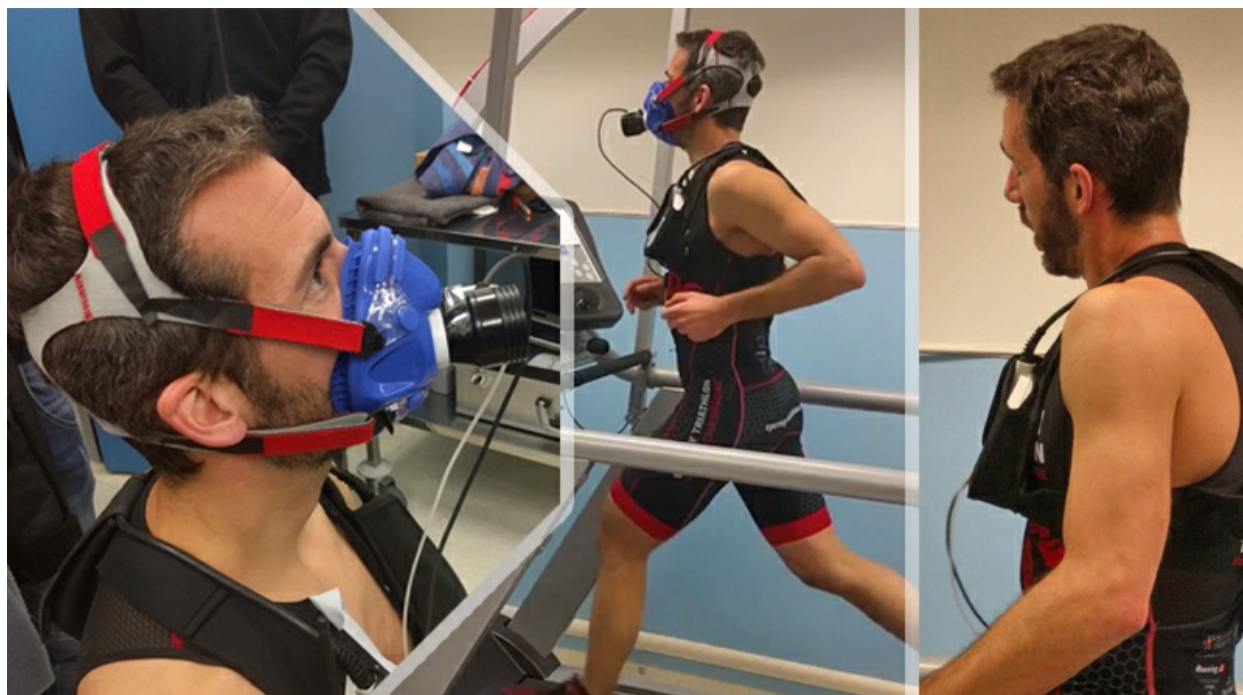


Sport Science Expertise, pour que la force soit avec toi !

epernay-triathlon.com/sport-science-expertise-force-soit-toi

Christophe CONGIUSTI

January 18, 2018



Nous étions une bonne trentaine à répondre présents au rendez-vous proposé par Sport Science Expertise, une entreprise qui accompagne les sportifs de tout niveau à accomplir sa performance.

C'est Julien David qui s'est prêté aux différents tests proposés devant un public curieux et bien décidé à pousser le cobaye dans ses retranchements.

Quelques minutes d'adaptation à l'appareillage et le départ est donné à 8km/h.

A 8km/h tout va bien, le lascar fanfaronne mais peu à peu l'allure s'accélère et nous pouvons constater sur l'écran les données de son état réel. Julien, de ce côté, regarde fixement devant lui, il n'a aucune indication et doit juste suivre le rythme imposé par le tapis.

Après 20 minutes, on est à 16km/h, Julien commence à peiner, son regard presque inquiet se tourne de temps à autre vers le buzzer qui marquera la fin du calvaire. Encore un dernier palier, Julien jette ses dernières forces et c'est la fin, Good Job Julien !

Isaias Perez et Maxime Point analysent devant nous les résultats indiquant pourquoi et comment Julien doit orienter ses entraînements. Au-delà de la préparation « du moteur », des indices sur la qualité de la gestuelle font aussi partie intégrante des axes de progression.

Merci à SSE pour cette présentation et merci à Julien qui s'est prêté aux tests. Toutes ces informations devraient nous permettre de mieux démarrer cette saison en nous entraînant de manière plus qualitative que quantitative et surtout à un rythme qui nous est propre.

Je me suis fixé pour cette année 2018 un objectif, le triathlon de l'Alpes d'Huez.

L'inscription étant faite, maintenant il faut s'entraîner! Mais comment?

La question est la même pour tous. Quelle fréquence par semaine, quelle durée, quelle

intensité pour quelles évolutions jusqu'au jour J? Forcément il faut un point de départ pour cette planification, et là, c'est le niveau de chacun.

Lorsque Christophe m'a proposé de servir de cobaye pour la démonstration de Science Expertise pour le club, j'ai tout de suite dit oui.

Un test de VMA, j'en avais déjà fait mais jamais avec la mesure de consommation d'oxygène et la fréquence cardiaque.

Sur place, Isaias PEREZ le co-fondateur de SSE m'a fait passer quelques petits tests de souplesse chaîne postérieure, composition corporelle et d'équilibre, pour passer ensuite aux choses sérieuses sur le tapis avec masque et harnais. 2 minutes à 8km/H et c'est parti pour l'évaluation: 20 minutes environ.

Résultats obtenus: VO2max , VMA, rendement énergétique, etc. pour en déterminer 3 zones de travail et 2 allures de seuil.

L'ensemble des résultats regroupés sur 5 à 6 pages avec des explications et une orientation de stratégie d'entraînement. Pour SSE c'est un entraînement polarisé qu'il faut mettre en place ... mais ça, ce sont eux qui vous l'expliqueront mieux que moi.

Un grand merci à Sport Science Expertise et à notre club pour cette enrichissante rencontre scientifique.

Julien D.



Le monitoring

Sport Science Expertise

Polyclinique Les Bleuets

24-44 rue du colonel Fabien – 51100 Reims

