

Stage Médical, de
Détection et
d'Évaluation

Semur en Auxois

Avril 2008



E. Brunet

NUTRITION HYGIENE DE VIE SUJVI D'ENTRAJNEMENT ETHIQUE SPORTIVE



COMITE DE
BOURGOGNE
DE CYCLISME



La Nutrition

E. Brunet

Stage Médical,
de Détection et
d'Évaluation

Semur en
Auxois

Avril 2008

- Comment répondre aux besoins des sportifs ?
- Quelles règles nutritives pour la performance ?
- Quelles erreurs à ne pas commettre ?



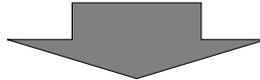
COMITE DE
BOURGOGNE
DE CYCLISME



dans un corps sain

La nutrition répond à plusieurs besoins :

- Besoin énergétique (maintien de la vie et activités)
- Besoin plastique (protection, réparation et construction des tissus)



Le sportif a un besoin énergétique accru (dépense plus importante, parfois doublée) et a un besoin plastique accru (destruction cellulaire due à l'activité)

dans un corps sain

Macronutriments :

- Lipides
- Protides
- Glucides

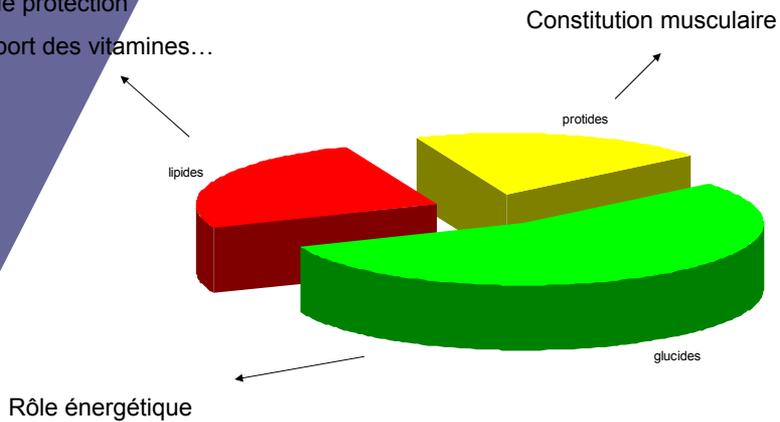
Micronutriments :

- Minéraux
- Oligo-éléments
- Vitamines

Rôle énergétique
Rôle de protection
Transport des vitamines...

Une âme saine E. Brunet dans un corps sain

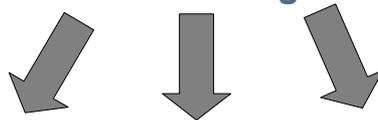
Répartition globale des nutriments de votre alimentation



Une âme saine E. Brunet dans un corps sain

Les glucides :

Fourniture d'énergie



Sucres lents – sucres semi rapides – sucres rapides

Selon la caractéristique des sucres :

La glycémie dans le sang varie.

Stockage :

- Musculaire
- Hépatique

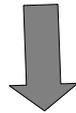
Transit par le sang

dans un corps sain

Les lipides:

On les trouve dans les muscles et le
tissu adipeux :

- *Constituent la membrane des cellules musculaires*
- *Transportent certaines vitamines*



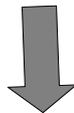
Graisses saturées – graisses mono-insaturées – graisses poly-insaturées

dans un corps sain

Les protides:

Il s'agit de chaînes d'acides aminés :

- *Rôle plastique (constitution de nos cellules)*
- *Rôle fonctionnel (matière contractile du muscle)*



20 acides aminés essentiels

dans un corps sain

consommer un petit déjeuner
équilibré :

- fruit
- produit laitier
- céréales sous diverses formes
- boisson chaude.



dans un corps sain

Macronutriments :

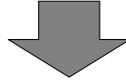
- Lipides
- Protides
- Glucides

Micronutriments :

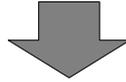
- Minéraux
- Oligo-éléments
- Vitamines

Une âme saine E. Brunet
dans un corps sain

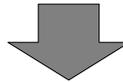
EFFORT PHYSIQUE



Augmentation du métabolisme



**Surconsommation des
micronutriments**



**Recommandations
nutritionnelles spécifiques**

Une âme saine E. Brunet
dans un corps sain

manger davantage de fruits et légumes :

5 portions quotidiennes de fruits et légumes,

- un bol de compote
- une salade de fruits
- un bol de soupe
- une petite assiette de crudités
- une assiette de légumes
- une pomme
- une poire
- une orange
- un demi-pamplemouss
- une portion de melon.



Substances protectrices, vitamines, minéraux, fibres
Prévention de problèmes articulaires et tendineux



Une âme saine E. Brunet **dans un corps sain**

se méfier des calories “ vides ” :

- Excès de calories
 - Coupe faim
- Mais**
absence de vitamines et minéraux indispensables.



Une âme saine E. Brunet **dans un corps sain**

bien se ravitailler en cours d'effort :

Les liquides = 2/3 du ravitaillement en cours
d'effort.

- Eau
- Sucres
- Vitamines et minéraux

Boissons de l'effort : attention à l'acidité



Une âme saine E. Brunet *dans un corps sain*

respecter les délais de digestion

- problèmes digestifs
- " panne de jambes "

conflit circulatoire entre le tube digestif et les
jambes

Loi des 3 heures :

La digestion dépend de

- Fibres
- Nutriments (lipides, glucides...)
- Index glycémique

Une âme saine E. Brunet *dans un corps sain*

diversifier les sources de féculents

SUCRES LENTS :

Amidon (réserve énergétique par excellence du régime
végétal (pomme de terre, céréales..), féculents, farine

SUCRES SEMI-RAPIDES :

légumes, fruits>eau, fibres, sucre, vitamines et minéraux

SUCRES SIMPLES :

glucose, fructose (seuls utilisables directement par la
cellule), galactose, saccharose (glucose et fructose, sucre
blanc de table), maltose (combinaison de deux glucoses).

Ce sont les produits sucrés (<10% de l'apport calorique
total).



Une âme saine E. Brunet dans un corps sain

INDEX GLYCEMIQUE :

Permet de classer les aliments en fonction de l'élévation du taux de glucose dans le sang après la prise alimentaire

glucose	100	Jus d'orange	53
miel	90	spaghettis	50
Corn-flakes	85	Petit pois	48
Riz blanc	80	pomme	36
Pain blanc	70	Yaourt nature	35
Pomme de terre bouillie	70	lentilles	22
maïs	70	Légumes verts	10
sucré	65		
Raisins secs	64		
banane	53		



Attention à la cuisson des aliments, la présence ou l'absence de fibres, de lipides...

Une âme saine E. Brunet dans un corps sain

privilégier les yaourts et laits fermentés

- réactions d'intolérance
- diarrhées et/ou constipation
- Acné
- tendinites rebelles
- migraines fréquentes

- Yaourts, fromages fermentés...
- Soja



Stage Médical, de Détection et
d'Evaluation

Semur en Auxois

Avril 2008

Une âme saine E. Brunet *dans un corps sain*

bien choisir ses huiles

Privilégier les huiles végétales de

- Olive
- Colza
- Noix...

Attention à la cuisson des graisses

Les huiles d'origine animale sont souvent saturées (à limiter)

Les huiles chauffées seaturent (huile d'olive)

Mais aussi

- les volailles
- les poissons gras
- les noix et amandes



Stage Médical, de Détection et
d'Evaluation

Semur en Auxois

Avril 2008

Une âme saine E. Brunet *dans un corps sain*

Boire de l'eau :

Seul liquide indispensable...

environ 1,5 l par jour

Entraînement : 0,5 l de boisson par heure
d'effort

Varier les eaux



Attention :

- Bouteille personnelle
- Bidons personnels



Une âme saine E. Brunet *dans un corps sain*

Diversifier les sources de protéines

- Aliments bâtisseurs et réparateurs
- Facteur de croissance et de récupération

2 portions hebdomadaires



Viandes - Poissons - Œufs (2 pour 1 portion V.P.).

Varier viande blanche, viande rouge, poisson, œufs (4 à 6 max. par semaine).

Limiter la charcuterie.



Une âme saine E. Brunet *dans un corps sain*

Les suppléments nutritionnels du sportif

- Germe de blé
- Levure de bière
- ...



Une âme saine E. Brunet *dans un corps sain*

Les conseils aux quotidien

- Manger des fruits et légumes de saison
- Manger des protéines diversifiées
- Diversifier les sources de féculents
- Privilégier les céréales complètes
- Assaisonner avec des huiles végétales
- Ne pas sauter de repas
- Eviter les grignotages
- Ne pas « interdire » le plaisir



Quelques exemples E. Brunet

Petit déjeuner

- Jus de fruit ou fruit frais de saison
- Boisson chaude
- Produit céréalier
- Laitage ou lait de soja si digestion difficile



Quelques exemples

Déjeuner

- Salade composée
- Bifteck grillé
- Petit pois
- Yaourt
- Tarte aux fruits



Quelques exemples

Déjeuner (avant la compétition)

- Carottes rapées + huile d'olive
- Jambon blanc ou dinde grillée
- Pâtes (une seule ration)
- Compote



Quelques exemples

Collation (après entraînement)

- Eau à volonté
- Fruit
- Pain d'épices
ou corn flakes – yaourt – banane - sucre
- Quelques noix



Quelques exemples

Collation (après compétition ou entraînement épuisant)

- Eau gazeuse + jus de raisin
- Sandwich pain blanc – jambon
ou gateau de semoule
- Abricots secs
- Eau sucrée



Quelques exemples

Dîner

- Potage
- Poisson
- Riz
- Fromage
- Fruit de saison



Quelques exemples

Dîner (veille de compétition)

- Crudités
- Poisson
- Pâtes
- Yaourt
- Fruit cuit



Quelques exemples

Sur le vélo

- 1 bidon par heure : eau + sirop
- Barre de céréale > 2 heures
- Pâtes d'amande > 3 heures
- Mini-sandwichs > 4 heures
- Biscuits légers
- Pâtes de fruit
- Compotes
- Fruits secs (figes, abricots...)
- Éventuellement, comprimés de l'effort pour prévenir l'oxydation et les crampes...



Ne pas abuser de gels énergétiques...



Quelques exemples

Le contenu de la musette en déplacement

- Éventuellement, ma boisson énergétique
- Mes bidons personnels
- Des pâtes de fruit (1/ heure de course)
- 1 ou 2 compotes
- Quelques fruits secs
- Un ou deux fruits de saison (collation, pause, éventuellement si l'on n'est pas sur d'en avoir à l'hébergement)
- Une ou deux barres de céréales
- Sujets à crampes : un comprimé (dextrose, arnica-zinc...)
- Un ou deux gels énergétiques
- Mes céréales complètes (pour le petit déjeuner)
- Pain d'épice plié (après course)



Stage Médical, de Détection et
d'Evaluation

Semur en Auxois

Avril 2008

E. Brunet

Réponses aux questions

L'Hygiène de Vie

E. Brunet

Stage Médical,
de Détection et
d'Evaluation

Semur en
Auxois

Avril 2008

- Pourquoi une Hygiène de Vie particulière ?
- Quelle Hygiène de vie le Cycliste doit il adopter ?



COMITE DE
BOURGOGNE
DECYCLISME



L'Hygiène de Vie

L'Entraînement

Fait progresser, mais épuise
également l'organisme



*Diminuer les effets
de la fatigue*



*Diminuer l'immuno-
sensibilité*

L'Hygiène de Vie

Le sommeil

- 1^{er} moyen indispensable à la récupération physique et psychologique
- Besoin accru pour un sportif
- Dormir à heure fixe
- Se protéger, du bruit, du froid, de la chaleur
- Éviter les dîners trop copieux



Les Etirements

- Après l'effort, permettent d'assouplir les muscles
- Améliorent la récupération musculaire
- Détendant psychologiquement



La récupération active

- Terminer après un effort intensif (compétition, entraînement...) à faible allure à l'intensité la plus faible (I1) pour éliminer pendant 30 min
- Le lendemain de la compétition : 1 heure à faible intensité (I1-I2)

L'Hygiène de Vie

Les soins

- Propreté (le sportif est plus sensible aux bactéries)
- Hygiène dentaire (caries = tendinites)
- Visite médicale
- vaccinations



Réponses aux questions

Le Suivi d'Entraînement

Stage Médical,
de Détection et
d'Evaluation

Semur en
Auxois

Avril 2008

- Qu'est ce que le suivi d'Entraînement ?
- Pourquoi, pour qui et comment suivre l'Entraînement ?
- Quels en sont les éléments fondamentaux ?



COMITE DE
BOURGOGNE
DECYCLISME



Stage Médical, de Détection et
d'Evaluation

Semur en Auxois

Avril 2008

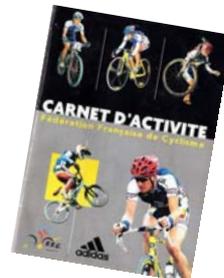
Le Suivi d'Entraînement

OBJECTIFS :

- Communiquer les exercices d'entraînement au coureur
- Récupérer les exercices d'entraînement réellement effectués
- Récupérer des informations sur l'année écoulée et en tirer des enseignements pour préparer la saison future.



- Le carnet d'entraînement « papier »
- Le carnet d'entraînement « informatisé »
- Le carnet d'entraînement « internet »



Le carnet d'Entraînement

PAPIER



AVANTAGE :

Pas de matériel spécifique à part la gomme et le crayon

Le carnet d'Entraînement

INFORMATISE

Avantages :

Fournit plus facilement des informations sur la saison écoulée (calcul automatique des données)

**Suivi annuel
saison 2007-2008**



Nom Prénom
 Né le Groupe sanguin *ne remplir que les cases en jaune en respectant les unités*
 Adresse Tel
 Club Mail
 catégorie 2007 Types d'entraînement
 Données physio taille (m) #DIV/0!
 IMC poids (kg) % MG
 VO2 max (ml/min/kg) PMA (watts) FC max Seuil physio FC repos rap poids puissance (W/kg) #DIV/0!
 fréquence cardiaques zones d'entraînement sur route

11	0	à	0	Randonnée, récupération active, assuree douleur
12	1	à	0	endurance fondamentale, aucune douleur, fatigue / durée
13	1	à	0	tempo, début des couleurs, éprouement sur 2 heures
14	1	à	0	rythme, seuil, effort type CLM, éprouement des 20 min
15	1	à	0	rythme compétition, échappée, poursuite, éprouement complet
16	FC non significative résistance, acide lactique, KM sur piste			
17	FC non significative force maximale, impression d'après, sprint, démarrage			

 Zones d'intensité d'après E.S.I.E. (Grappe & coll. 1999)
ne remplir que les cases en jaune en respectant les unités

Le carnet d'Entraînement

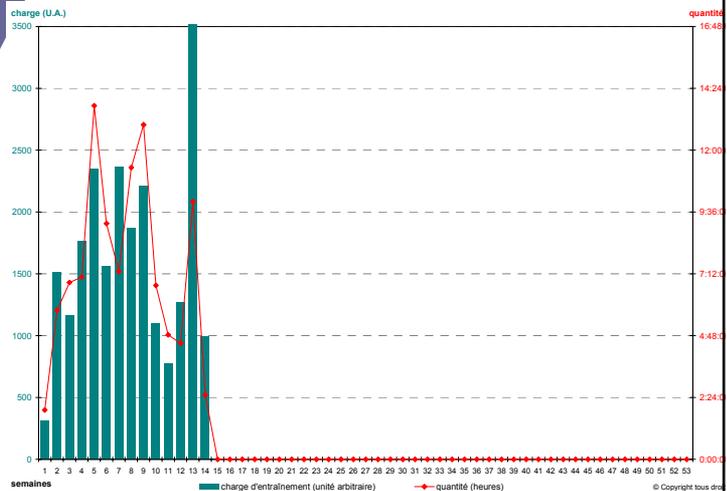
INFORMATISE

Nom		XXXXX				Prénom		YYYY							suivi mensuel - saison 2008	
mois	temps	kms	cal	asc	Fréquence cardiaque - zone d'intensité											
Novembre	7:42:16	240	4779	2332	11	12	13	14	15	16	17					
jour	quantité	caractéristiques			Fréquence cardiaque - zone d'intensité							observations				
	temps	kms	type	cal	asc	avg	max	11	12	13	14	15	16	17		
ENERGIE	2:17:16	70	PMA	1476	634	153	197	0:00:00	0:00:25	0:30:00	0:20:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	Club : 2x15 min 14 / gr de 4. Mepe de Vélocité	
mardi	0:00:00							0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00		
mercredi	0:00:00							0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00		
jeudi	1:55:00	55	F	1003	478	149	192	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	Club : rouler à 12 et 2 x relais à 4 à 13	
vendredi	0:00:00							0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00		
samedi	0:00:00							0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00		
dimanche	0:00:00							0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00		
TOTAL	1:55:00	55		1003	478			0:00:00	0:00:00	0:30:00	0:16:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00		

jour		quantité	caractéristiques			Fréquence cardiaque - zone d'intensité							observations		
	temps	kms	type	cal	asc	avg	max	11	12	13	14	15	16	17	
lundi	6:00:00							0:00:00	0:00:25	0:30:00	0:20:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	Club : 2x15 min 14 / gr de 4. Mepe de Vélocité
mardi	2:17:16	70	EC	1476	634	153	197	0:00:00	0:00:25	0:30:00	0:20:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	
mercredi	0:00:00							0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	
jeudi	1:00:00	25	RA	600	220	138	195	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	Seul / Récup et 2 sprints max - Bien
vendredi	0:00:00							0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	
samedi	0:00:00							0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	
dimanche	2:30:00	90	COMP	1700	1000	172	198	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	Autun - Bien, échappé 2h tour - 4ème
TOTAL	5:47:16	185		3776	1854			0:00:00	0:00:00	1:00:00	0:20:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	

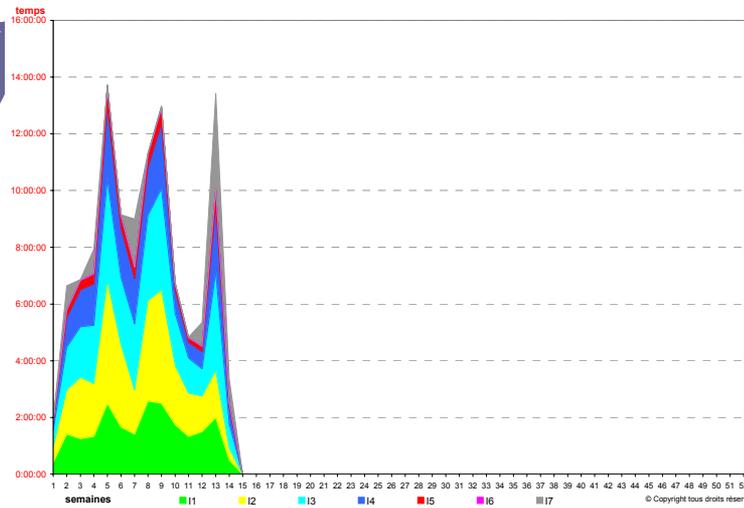
Le carnet d'Entraînement

INFORMATISE



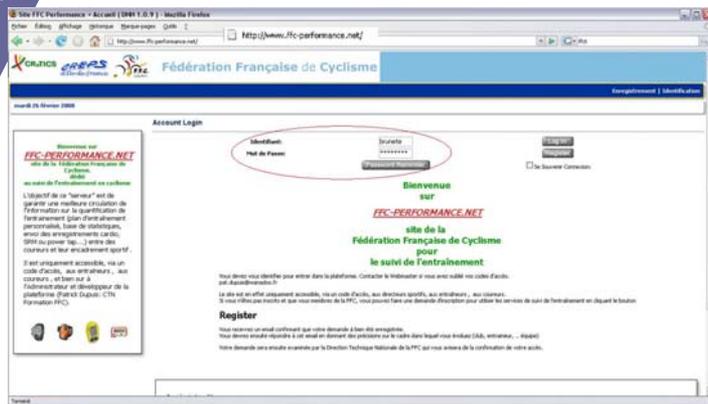
Le carnet d'Entraînement

INFORMATISE



Le carnet d'Entraînement

INTERNET



Le carnet d'Entraînement

INTERNET



Fédération Française de Cyclisme

Accueil Nouvelles FAQ

Aide | Déconnexion

mardi 26 février 2008

Entraînement Espace



Documents et informations

Vos remarques dans le BLOG

Revenez sur **FFC-PERFORMANCE.NET** site de la Fédération Française de Cyclisme

Le carnet d'entraînement en cyclisme L'objectif de ce "carnet" est de garantir une meilleure consultation de l'information sur la quantification de l'entraînement (plan d'entraînement)

Les nouvelles

mardi 26 février 2008

21:48

Le carnet de succès

Vous avez peut-être constaté à certaines heures, des plantages du site ces derniers temps. C'est la raison du succès. En effet lorsque que vous êtes nombreux à vous connecter en même temps, il arrive qu'une page puisse avoir server error apparait. Cela vient de la base de données qui est beaucoup sollicité.

Je vais me remémber dans la semaine. Merci pour votre compréhension...

Posté Par: Patrick Dupuis (Administrateur) | Normalisé

vendredi 22 février 2008

21:47

Quelques idées pour la planification, à vous de jouer

Cette page offre des conseils. Celle-ci sera généralement automatiquement mise à jour lors de votre "upload" normal comme, par exemple, de composer le type de compétition (course, VTT, cross-country, QJH etc...), le niveau (Circuit du Monde, Libre cat., Cup régional...), le lieu, les conditions, la difficulté pour le résultat. Avec un jeu de données, il est possible de recueillir tous les résultats sur une même page sans avoir à gérer de nouveau tout le carnet d'entraînement. Modéliser des courses / résultats pour l'entraîneur ou pour l'athlète (un dossier courseur de l'athlète de sa liste vous pour avant d'être totalement finalisé) pour l'entraîneur de votre plusieurs sous groupes à l'analyse de son groupe (groupes d'entraîneurs). Possibilité des fiches d'entraînement (charge par temps ou distance) et du paramètre d'effectuer une simulation de la charge et de la performance (effort, fatigue). Fiche sortie. Dans le choix de type de séance, course force-ritme, course VTT, technique, reconnaissance, séance individuelle VTT analyse de profil. Pour l'analyse de profil, possibilité d'ajouter un paramètre de charge (le paramètre temps et le paramètre de puissance, de force ou de cadence) dans l'effort. Pour le choix des zones (puissance et force) et les faire varier en cours de session (en fonction des tests d'effort). Tests d'effort : Ajouter les valeurs de puissance et force à 10% toutes et arrêter. Mettre en place des entrées ou notes expliquant les paramètres proposés. Exemple : Surtout sur la puissance normale (charge de puissance). Mettre en place une plateforme où les entraîneurs puissent échanger des documents sur l'entraînement (charger des tests d'effort avec un capteur de puissance ou la même façon que sur le site des CTS). Il serait également possible de pouvoir télécharger un logiciel de puissance après avoir effectué un test identique au protocole de la FFC et uniquement le test d'effort. Ajouter des entrées sur les analyses. En plus des données pour les analyses, offre la possibilité de créer des entrées. Par exemple pour un athlète représentant l'entraîneur des puissances au cours des séances dans le temps, sans figure le "Changement" à vous tout CEST !

Posté Par: Michel BOUDET | Normalisé

mardi 19 février 2008

14:16

Actualisations



Le carnet d'Entraînement

INTERNET

Accueil Nouvelles FAQ

mardi 26 février 2008

FFC-Performance Espace Coureurs

Espace Coureur

Sorties

Cycle

Analyse

Tests

Entraînement

Parcours

Permissions

Dans votre espace vous allez pouvoir enregistrer régulièrement les informations concernant vos séances d'entraînement, courses et différentes sorties.

Les données associées à vos sorties (Polar, SRM, Power Tap) peuvent être envoyées pour que l'entraîneur puisse les consulter et faire les commentaires associés. Vous avez également accès à des outils qui vous permettront de visualiser et quantifier votre entraînement.

Vous pouvez également consulter votre calendrier de courses et récupérer les informations concernant la logistique pour se rendre sur ces courses (horaires, transport, matériel etc...)

Le carnet d'Entraînement

FFC-Performance Espace Coureurs

Espace Coureur

-  Sorties
-  Cardio
-  Analyse
-  Tests
-  Entraînement
-  Parcours
-  Permissions

Suivi entraînement

Format Affichage des sorties: Calendrier Liste

Année 2007 Mois février

février 2007						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
29	30	31	1 Régénération 1h20'	2 Endurance critique 40'	3 Régénération 20,0 km en 1h	4 Endurance Fondamentale 65,0 km en 2h15'
5 Résistance 2h	6 Endurance critique 2h	7	8 Endurance critique 1h	9	10	11 Régénération 05,0 hls en 3h
12 Endurance critique 100,0 km en 3h30'	13 Endurance Fondamentale 52,0 km en 2h Régénération 75,0 km en 2h45'	14	15	16 Endurance Fondamentale 120,0 km en 4h30'	17	18
19	20 Régénération 20,0 km en 1h20'	21 Régénération 20,0 km en 1h15'	22 Régénération 16,0 km en 50'	23 Endurance critique 7,0 km en 30'	24	25
26	27	28	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

Le carnet d'Entraînement

Espace Entraîneur Entraîneur Y

(Pole Bourgogne)



ATHLETE X

Détail séance d'entraînement : 21/02/2008

Sortie | Difficulté & Sensations | Zones Intensité | Météo | Fichiers | Santé | Suivi

Remplissez les différents onglets

Type de Séance: Force sous-max Date: 21/02/2008 Heure Départ:

Activité: Aucune Route VTT Piste
 CycloCross BMX Home-Trainor Course à pied
 Natation Sports Collectifs Musculation Autre

Description: endurance

Distance (km): 39,69990 Durée: 2 heures + 56 minutes Type de parcours: Velloigné

Commentaire Entraîneur:

Abandonner

Sorties	Sem.	Mois	Année
7	26	57	
Durée	14h06'	60h38'	145h56'
Distance	480 2092 km	4302	
Charge	3132,5	14221,5	32120
Sensations	3,0	2,0	2,0

Le carnet d'Entraînement

INTERNET

Sortie | Difficulté & Sensations | Zones Intensité | Météo | Fichiers | Santé | Suivi

Remplissez les différents onglets

Type de Séances * Rhythme Date: 21/02/2008 Heure Départ: *

	Sem.	Mois	Année
Sorties	4	21	43
Durée	7h07'	35h17'	75h30'
Distance	212	945 km	1794
Charge	1889	7849	16394
Sensations	2,0	3,0	3,0

Activité: *
 Aucune Route VTT Piste
 CycloCross BFK Home-Tracker Course à pied
 Natation Sports Collectifs Musculation Autre

Description: *
sortie rythme Series de 10 min allure échappée
les sensations étaient mieux que la veille
rien de remarquable...
la première sortie a été assez dur impression droite a bloc, la deuxième un peu mieux car...

Distance (km): 12 Durées: 2 heures: 52 minutes: Type de parcours: Vallonné

Commentaire Entraîneur:

Le carnet d'Entraînement

INTERNET

Sortie | **Difficulté & Sensations** | Zones Intensité | Météo | Fichiers | Santé | Suivi

Remplissez les différents onglets

Difficulté de l'exercice: 0 - Rien du tout 0,3 - 0,5 - Extrêmement faible 1 - Très faible 1,5 - 2 - Faible 2,5 - 3 - Modéré 4 - 5 - Forte 6 - 7 - Très Forte 8 - 9 - 10 -

Echelle d'humeur Je me sens: 1 - De très bonne humeur, très heureux 2 - 3 - bien 4 - 5 - détendu 6 - 7 - 8 - angoissé 9 - 10 - déprimé

Sensations: 1-Super forme : grande envie d'aller s'entraîner et de faire des compétitions 2- 3-Forme, sensations et récupération acceptables 4- 5-Sensations et récupération variables pour des raisons diverses 6- 7- 8-Mauvaises sensations 9- 10-Épuisé, rien envie de faire, très mauvaise récupération générale

Commentaire Entraîneur:

abandonnes

Le carnet d'Entraînement

INTERNET

Sortie | Difficulté & Sensations | **Zones Intensité** | Météo | Fichiers | Santé

Remplissez les différents onglets

Indiquez le temps passé dans chaque zone d'intensité

Zones	Intensité	Temps en minutes	Perception/Sensations de l'exercice
1	Légère	<input type="text" value="20"/>	Aucune douleur musculaire - Pédalage en décontraction complète - - Conversation très aisée - Fatigue sur plusieurs heures
2	Moyenne	<input type="text" value="30"/>	Aucune douleur musculaire / membres inf. - Maintien de l'intensité d'exercice aisé - Conversation aisée. Fatigue à partir de 3-4 h
3	Soutenue	<input type="text" value="50"/>	Début des douleurs. Conversation pénible à tenir. Epuisement sur 2 heures
4	Critique	<input type="text" value="20"/>	Apparition progressive de la douleur musculaire / membres inf. mais supportable. Conversation difficile, épuisement important à partir de 20 min
5	Sur-Critique	<input type="text" value="5"/>	Apparition rapide de la douleur musculaire / membres inf. qui devient vite insupportable. Conversation très difficile en fin d'exercice, épuisement complet entre 5 et 10 min.
6	Sous-Max	<input type="text" value="0"/>	Souffrance extrême durant l'exercice proche de la nausée. Conversation impossible.
7	Maximale	<input type="text" value="1"/>	Aucune douleur musculaire / membres inf. Impression d'un exercice en apnée A la fin de l'exercice, hyperventilation

Commentaire Entraîneur:

Le carnet d'Entraînement

INTERNET

Sortie | Difficulté & Sensations | Zones Intensité | **Météo** | Fichiers | Santé | Suivi

Remplissez les différents onglets

Conditions Météo:    

Température: degré

Vent: km/h

Commentaire Entraîneur:

[Abandonner](#)

Le carnet d'Entraînement

INTERNET

Sortie Difficulté & Sensations Zones Intensité Météo **Fichiers** Santé Suivi

Remplissez les différents onglets

Fichiers de données:

Fichier parcouru:

Commentaire Entraîneur:

[Abandonner](#)

Le carnet d'Entraînement

INTERNET

Sortie Difficulté & Sensations Zones Intensité Météo Fichiers **Santé** Suivi

Remplissez les différents onglets

Etat de Santé: Normal Convalescent
 Malade Malade Allié

Commentaire santé:

Commentaire Entraîneur:

[Abandonner](#)

Le carnet d'Entraînement

INTERNET

Sortie | Difficulté & Sensations | Zones Intensité | Météo | Fichiers | Santé | **Suivi**

Remplissez les différents onglets

Paramètre	Dernière Valeur	Nouvelle Valeur	unité
Poids	58 kg 20/10/2007	58	kg
Taille	170 cm 20/10/2007	170	cm
Fréquence cardiaque de Repos	50 bpm 20/10/2007	49	bpm
Fréquence cardiaque Maximale	190 bpm 20/10/2007	190	bpm
Fréquence cardiaque au seuil anaérobie	181 bpm 20/10/2007	182	bpm
Consommation Maximal Oxygène	80 ml/min/kg 20/10/2007	81	ml/min/kg
Puissance Maximale Aérobie	282 watt 20/10/2007	283	watt
Puissance au Seuil Anaérobie	304 watt 20/10/2007	305	watt
Pic de Puissance	415 watt 20/10/2007	420	watt
Puissance test de Wingate	pas de valeur 20/10/2007	650	watt
Fréquence pédalage max	126 rpm 20/10/2007	200	rpm

Commentaire Entraîneur:

Abandonner

Le carnet d'Entraînement

INTERNET

FFC-Performance Espace Coureurs

Espace Coureur

- Sorties
- Cardio
- Analyse
- Tests
- Entraînement
- Parcours
- Permissions

Tests et paramètres

Ajouter un Nouveau Test

Paramètre	Meilleur Test	Dernier Test	Nouvelle Valeur	unité	...
Poids	57 kg 29/08/2006	59 kg 01/12/2007		kg	Historique
Taille	177 cm 20/02/2006	177 cm 20/02/2006		cm	Historique
Fréquence cardiaque de Repos	35 bpm 23/06/2006	48 bpm 01/12/2007		bpm	Historique
Fréquence cardiaque Maximale	200 bpm 29/08/2006	190 bpm 21/02/2008		bpm	Historique
Fréquence cardiaque au seuil anaérobie	180 bpm 01/12/2006	184 bpm 12/12/2007		bpm	Historique
Consommation Maximal Oxygène	78 ml/min/kg 12/12/2007	78 ml/min/kg 12/12/2007		ml/min/kg	Historique
Puissance Maximale Aérobie	400 watt 01/12/2006	400 watt 12/12/2007		watt	Historique
Puissance au Seuil Anaérobie	300 watt 01/12/2006	350 watt 12/12/2007		watt	Historique
Pic de Puissance	1102 watt 06/02/2008	1102 watt 06/02/2008		watt	Historique
Puissance test de Wingate	pas de valeur	pas de valeur		watt	Historique
Fréquence pédalage max	173 rpm 22/12/2006	190 rpm 27/01/2007		rpm	Historique

Enregistrer | Abandonner

Le carnet d'Entraînement

INTERNET

FFC-Performance Espace Coureurs

Espace Coureur

- Sorties
- Cardio
- Analyse
- Tests
- Entraînement
- Parcours
- Permissions

Documents pour l'entraînement :

	Titre	Catégorie	Dernière Mise jour	Taille (KB)
	Programme annuel		25/01/2008	166,91
	Programme annuel		04/02/2008	166,91

Le carnet d'Entraînement

INTERNET

Espace Entraîneur

Espace Entraîneur



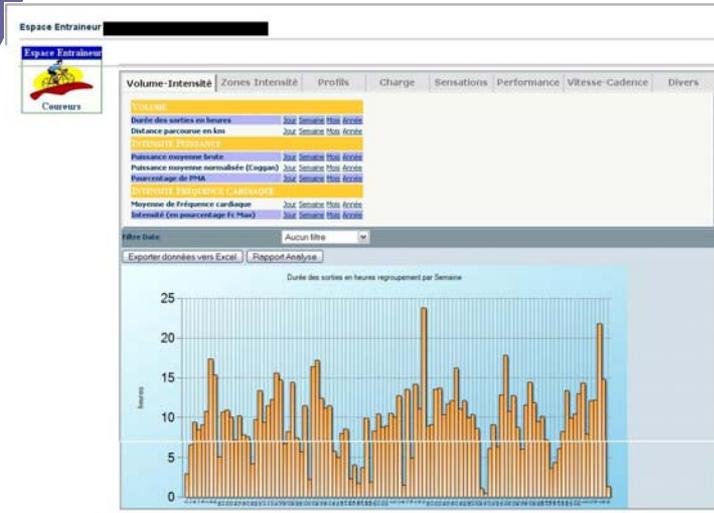
Volume-Intensité ZONES Intensité Profils Charge Sensations Performance Vitesse-Cadence

VOLUME	ZONES	Intensité	Profils	Charge	Sensations	Performance	Vitesse-Cadence
durée des sorties en heures	Jour	Semaine	Mois	Année			
Distance parcourue en km	Jour	Semaine	Mois	Année			
INTENSITÉ PUISSANCE							
Puissance moyenne brute	Jour	Semaine	Mois	Année			
Puissance moyenne normalisée (Coggan)	Jour	Semaine	Mois	Année			
Pourcentage de PMA	Jour	Semaine	Mois	Année			
INTENSITÉ DURÉE DE LA COURSE							
Moyenne de fréquence cardiaque	Jour	Semaine	Mois	Année			
Intensité (en pourcentage FC Max)	Jour	Semaine	Mois	Année			

Filtre Date: Aucun filtre
Rapport Analyse

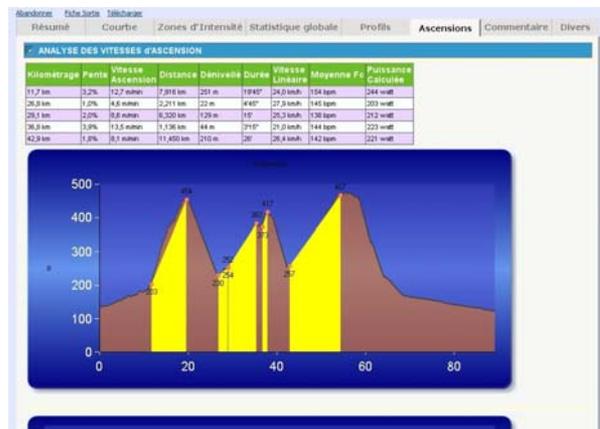
Le carnet d'Entraînement

INTERNET



Le carnet d'Entraînement

INTERNET



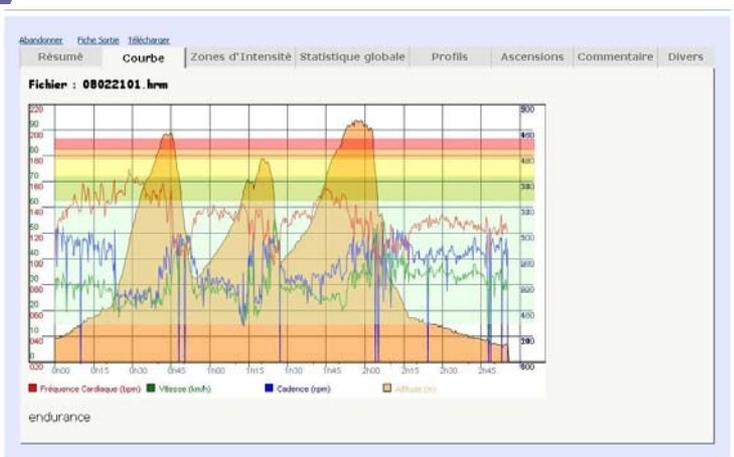
Le carnet d'Entraînement

INTERNET



Le carnet d'Entraînement

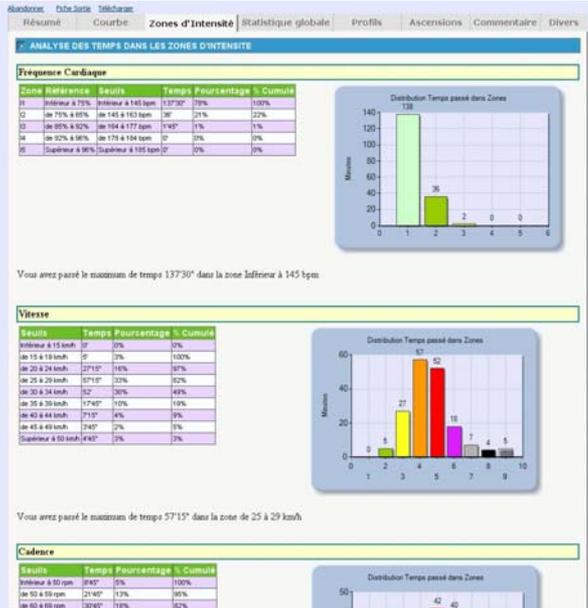
INTERNET



INTERNET

Le carnet d'Entraînement

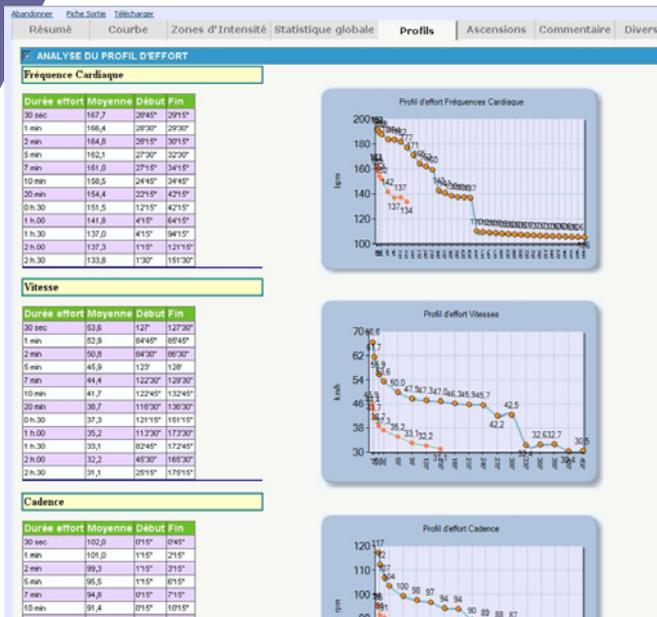
E. Brunet



INTERNET

Le carnet d'Entraînement

E. Brunet



Les Eléments Fondamentaux

- La durée de l'entraînement : le temps et les kms
- L'intensité de l'effort dans la séance (I2, I3, I4, I7...)
- Les sensations
- Ce que vous avez réellement fait...
- Les données objectives : cardio ou puissance...

Les Eléments Fondamentaux

- Régulièrement : prendre son pouls au repos
 - Cela permet de vérifier les effets de l'entraînement
 - Cela permet d'apprendre à connaître les réactions de son corps
- Se peser régulièrement au lever (à jeun)

Toujours dans les mêmes conditions

Ex : A J-2 de la compétition et à J+2 de la compétition

Stage Médical, de Détection et
d'Evaluation

Semur en Auxois

Avril 2008

E. Brunet

Réponses aux questions

L'Ethique Sportive

E. Brunet

Stage Médical,
de Détection et
d'Evaluation

Semur en
Auxois

Avril 2008

- Qu'est ce que l'Ethique Sportive ?
- Sports et médicaments
- Et le dopage ?



COMITE DE
BOURGOGNE
DECYCLISME



L'Éthique Sportive

- **Se respecter** (son entraînement, son investissement, son matériel, son suivi global...) = *attendre de soi avant d'attendre des autres*
- **Respecter ses adversaires** (fair play), **les arbitres** (respect des règles) et **son encadrement** (reconnaissance)... = *politesse, dialogue, communication... - Donner avant de recevoir*
- **Respecter le jeu, les règles...**
- **Garder son calme, se contrôler** = défouler son énergie dans l'activité
- **Encourager la participation de tous** (équipiers, adversaires, dirigeants, arbitres, partenaires, public...) pour un sport meilleur

Sport et Médicaments

- **Attention : certains produits sont interdits pour les sportifs (Loi / Santé Publique)**
 - **Toujours signaler à son praticien de santé votre pratique sportive**
 - **Lire les notices des médicaments**
 - **Ne pas accepter de médicament sans avis médical**

Sport et Médicaments

Douleurs et fièvre : Doliprane, Dafalgan, Aspégic, Aspirine UPSA.
Douleurs fortes : Avafortan*.
Toux : Trophirès, Silomat*, Toplexil.
Rhume / grippe : Aturgyl*, Ribomunyl.
Allergie : Clarityne*, Telfast*, Zyrtec*, Zyrtecset*.
Diarrhée : Imodium*, Diarsed*.
Constipation : Sorbitol, Bébégel.
Brûlures gastriques : Maalox, Gelusil, Gaviscon.
Nausées, vomissements : Primpéran*, Motilium*.
Mal de transport : Nautamine, Scopoderm TTS*.
Insomnies : Imovane*
Antispasmodiques : Spasfon, Viscéralgine*, Duspatalin*.
Contractures : Myolastan*, Coltramyl*, Décontractyl, Lumirelax**
Nervosité : Euphytose, Phytocalm.
Hémorroïdes : Anusol, Proctolog*.

* Médicaments délivrés uniquement sur ordonnance.

** La forme « comprimés » est délivrée uniquement sur ordonnance

Sport et Médicaments

Les anti-inflammatoires sont tous autorisés sauf les corticoïdes (autorisés sous certaines conditions).

Les antibiotiques sont tous autorisés sauf certaines associations (avec probénécide en particulier).

Les antifongiques (mycoses) sont tous autorisés

La liste des produits dopants sur : <http://www.santesport.gouv.fr>

Sport et Médicaments

Ma trousse personnelle:

- Huile de massage
- Crème anti-frottements
- Comprimé / fièvre, douleurs...
- Comprimé / maux de ventre, digestion
- Lait après soleil ou de protection
- Baume chauffant
- Mouchoirs en papier
- Pommade / anti-rhûme
- Stick lèvres
- Boules Quies
- Traitement médical le cas échéant + ordonnance

- +
- Gant de toilette
 - Serviette propre
 - Eau de Cologne ou Synthol
 - ...etc.



Et le dopage ?

Les contrôles :

- Inopinés
- En compétition

Le suivi médical longitudinal :

- Sportifs « Espoirs » et « Haut Niveau »
- Suivi biologique (3), 1 test à l'effort, 1entretien psychologique, 1 visite médicale (avec bilan nutritionnel...)

Et le dopage ?

Les contrôles :

ANTI-DOPAGE : LUTTE CONTRE LES TRICHEURS



RECUEIL DES URINES

Médecin

ANALYSE

A.F.L.D.

positif

CONTRE EXPERTISE

Information du licencié

PROCEDURE DISCIPLINAIRE

positif

Fédération

SANCTION DISCIPLINAIRE



Informez Prévenez Aidez Orientez
0 800 15 2000 N° vert Ecoute Dopage
Gratuit Anonyme Confidentiel



MINISTÈRE DE LA JEUNESSE, DES SPORTS ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Réponses aux questions

Stage Médical, de Détection et
d'Evaluation

Semur en Auxois

Avril 2008



E. Brunet

MERCI DE VOTRE ATTENTION



MINISTÈRE DE LA SANTÉ,
DU LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

DRJS BOURGOGNE



COMITE DE
BOURGOGNE
DE CYCLISME

Merci à nos partenaires pour l'organisation de ce stage :

- Comité de Bourgogne de Cyclisme F.F.C.
- Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports de Bourgogne
- Conseil Régional de Bourgogne
- Fédération Française de Cyclisme
- CREPS Bourgogne Dijon