



Physiologie et méthodologie de l'entrainement de la théorie à la pratique

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Physiologie et méthodologie de l'entrainement de la théorie à la pratique

Véronique Billat

Physiologie et méthodologie de l'entrainement de la théorie à la pratique Véronique Billat

 [Télécharger Physiologie et méthodologie de l'entrainemen ...pdf](#)

 [Lire en ligne Physiologie et méthodologie de l'entrainem ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Physiologie et méthodologie de l'entraînement de la théorie à la pratique** **Véronique Billat**

258 pages

Extrait

Extrait de l'avant-propos

Ce livre a pour objectif de redonner à chacun la possibilité de maîtriser les concepts physiologiques de l'entraînement dans le but d'arriver à une autogestion de sa pratique, qui est un préalable au coaching d'une autre personne. Qu'est-il essentiel de connaître pour s'entraîner ? Que sont les facteurs énergétiques de la performance et leur marge de progression ?

On utilise les acronymes «VO₂max, VMA, PMA», les expressions résistance, endurance, capacité anaérobie. On utilise la notion de «puissance» pour celle de «la force» et réciproquement.

Cet ouvrage va donc replacer ces termes dans la démarche scientifique de l'entraînement qui procède par la validation d'hypothèses testant statistiquement les effets d'un facteur de l'entraînement (sa puissance moyenne et sa variation par exemple) sur les facteurs de la performance (temps de course sur une distance par exemple) que nous allons décortiquer en leur accordant leur part respective et en fonction des niveaux de performance.

Cette nouvelle édition confirme donc que ce livre n'est pas seulement un manuel de physiologie mais un outil de référence pour aborder la physiologie de l'exercice par la performance sportive comme l'on fait les physiologistes du début du XXe siècle. En particulier le coureur et lauréat de la moitié du prix Nobel de physiologie et médecine de 1922, Archibald Vivian Hill, qui reste le père fondateur de la méthode expérimentale dans ce domaine.

Pour cela la notion de «performance» sera définie ainsi que ses aspects bioénergétiques (voir chapitre I). Il est ensuite possible de lire directement le chapitre VI : L'audit énergétique et l'entraînement pour ceux qui maîtrisent déjà les fondamentaux physiologiques essentiels ou pour les impatientes qui veulent se motiver pour connaître ces fondamentaux. L'audit énergétique est composée des fameux tests de terrain et de laboratoire qui permettent de bâtir un entraînement sur des hypothèses énergétiques qui permette d'avancer dans la recherche d'un entraînement optimisé pour chaque personne. Il est également possible d'estimer VO₂max «dans un fauteuil» pour les sédentaires qui ont le désir de savoir où ils en sont. Il est important de rappeler que VO₂max est le facteur de mortalité et de morbidité le plus fiable, car au confluent des facteurs métaboliques et cardio-pulmonaires. Ces tests de type indirects sont donc proposés et leurs limites sont également discutées. Des précisions sont apportées sur les concepts de VO₂max, facteur majeur de la performance pouvant faire la différence pour le sprint de haut niveau (tout comme la force pour les marathoniens élités) il est possible de se référer aux chapitres traitant les facteurs musculaires (chapitre II), cardio-vasculaires (chapitre III), ventilatoires (chapitre IV), environnementaux (altitude, chaleur, chapitre V). Il est aussi possible de lire directement le chapitre VI traitant les tests énergétiques et l'entraînement. En raison de l'approche principalement bioénergétique de la performance et de l'entraînement sportif, la neurophysiologie et l'endocrinologie ne sont pas abordées dans cet ouvrage qui ne prétend pas être exhaustif mais dont la démarche permet de rapprocher l'approche de terrain et l'analyse scientifique. Présentation de l'éditeur

Cet ouvrage établit un lien constant entre les bases physiologiques et leurs applications pratiques à la performance sportive.

Chacun des six chapitres (la performance et ses aspects bioénergétique, musculaire, cardiovasculaire,

ventilatoire, environnemental, l'entraînement) est composé de deux parties, l'une théorique physiologique, l'autre pratique.

L'objectif final est de permettre au lecteur d'élaborer les charges d'entraînement (intensité, durée, forme) en connaissant les réponses physiologiques qu'elles occasionnent sur le plan métabolique, cardiorespiratoire et musculaire.

Cette 3e édition propose les toutes dernières découvertes notamment dans le domaine de la connaissance scientifique des limites de la consommation maximale d'oxygène. En outre, les progrès en matière de nouvelles technologies ont permis d'acquérir des données physiologiques des besoins énergétiques des sports sur le terrain. Ceci permet d'envisager des nouvelles perspectives en matière d'entraînement sportif.

Le contenu scientifique de l'ouvrage s'appuie sur les données expérimentales les plus actuelles ainsi que sur les articles fondateurs de la physiologie de l'exercice, donnant ainsi au lecteur les clefs de la démarche scientifique.

Sur la photo ci-contre l'auteur est aux côtés de Robert Marchand après un test réalisé dans l'unité INSERM 902 à l'université d'Evry Val d'Essonne. En effet, Robert Marchand est détenteur du premier record cycliste de l'heure homologué sur piste dans la catégorie des plus de 100 ans depuis 2012. Il possède un VO₂max extraordinaire pour son âge. Son exemple interpelle donc la santé publique dans une optique très novatrice.

Public :

Ce livre a été écrit à l'attention :

- ? des professeurs et des étudiants des 2e et 3e cycles en sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS) ;
- ? des médecins du sport ;
- ? des entraîneurs ;
- ? des préparateurs physiques.

Présentation de l'auteur : Véronique Billat professeur à l'Université d'Évry (Val d'Essonne), elle est l'auteur de nombreux articles dans les revues scientifiques internationales et assure le suivi de l'entraînement d'athlètes de haut niveau français et kenyans. Par ailleurs, elle défend l'idée que la formation scientifique doit s'adresser à tout sportif ainsi qu'aux intervenants de son environnement. Biographie de l'auteur

Véronique Billat est professeur à l'Université d'Evry (Val d'Essonne), elle est l'auteur de nombreux articles dans les revues scientifiques internationales et assure le suivi de l'entraînement d'athlètes de haut niveau français et kenyans. Par ailleurs, elle défend l'idée que la formation scientifique doit s'adresser à tout sportif ainsi qu'aux intervenants de son environnement.

Download and Read Online Physiologie et méthodologie de l'entraînement de la théorie à la pratique
Véronique Billat #J90HBFZPWSM

Lire Physiologie et méthodologie de l'entrainement de la théorie à la pratique par Véronique Billat pour ebook en ligne Physiologie et méthodologie de l'entrainement de la théorie à la pratique par Véronique Billat Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Physiologie et méthodologie de l'entrainement de la théorie à la pratique par Véronique Billat à lire en ligne. Online Physiologie et méthodologie de l'entrainement de la théorie à la pratique par Véronique Billat ebook Téléchargement PDF Physiologie et méthodologie de l'entrainement de la théorie à la pratique par Véronique Billat Doc Physiologie et méthodologie de l'entrainement de la théorie à la pratique par Véronique Billat Mobipocket Physiologie et méthodologie de l'entrainement de la théorie à la pratique par Véronique Billat EPub

J90HBFZPWSMJ90HBFZPWSMJ90HBFZPWSM