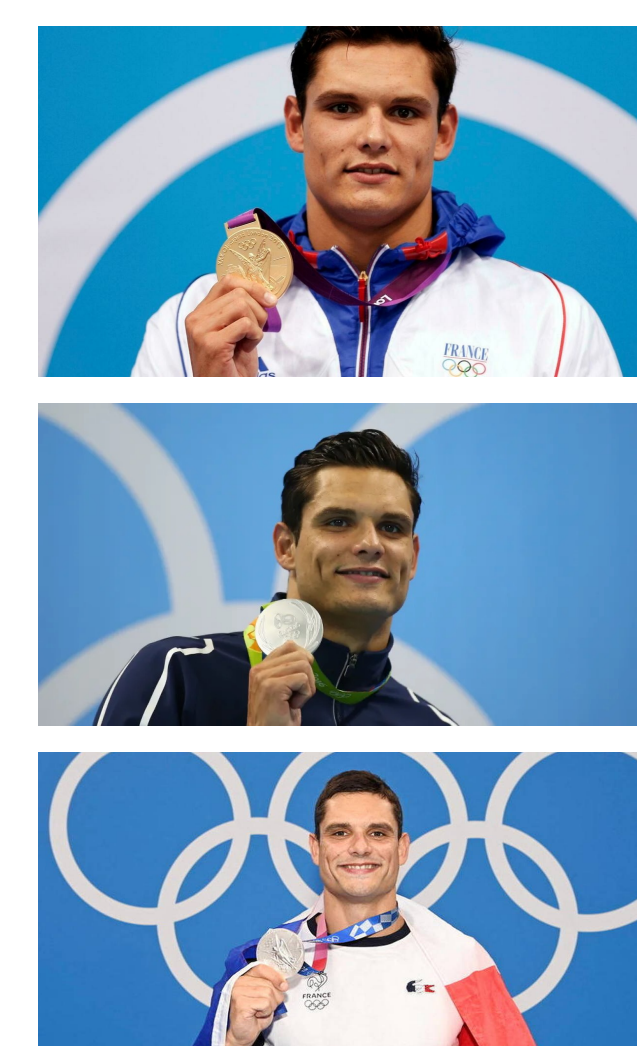


Optimiser les 3 dernières semaines menant aux JOP de Paris 2024 afin que les membres de l'équipe de France de natation disposent de tout leur potentiel le Jour J.



Pour atteindre une performance de pointe, il faut identifier les stratégies qui permettent de diminuer le niveau de fatigue, sans modifier le niveau de condition physique.

L'objectif du lot 4 est d'évaluer la complémentarité de ces stratégies, incluant la diminution de la charge d'entraînement et l'usage de méthodes qui permettent d'améliorer la qualité et la quantité de sommeil



Etapas

Etape 1

Evaluer le niveau de fatigue des nageurs

mesures biomécaniques, physiologiques, psychologiques

Etape 2

Mettre en place les stratégies de récupération

Cryostimulation, éducation au sommeil, charge d'entraînement

Etape 3

Evaluer l'effet sur la fatigue et la performance

Championnats de France, outils de l'étape 1.

Equipements

Le laboratoire dispose d'un grand nombre d'équipements qui lui permettent d'évaluer les réponses cardiovasculaires, respiratoires, métaboliques et cognitives. Il a été financé par l'Etat, la Région Nouvelle Aquitaine, l'Europe et l'Université de Poitiers. Pour ce projet sont plus particulièrement utilisés les dispositifs d'évaluation de l'architecture du sommeil, de la température interne, de la réponse cardiovasculaire et de la performance en nage attachée, ainsi que les dispositifs de cryostimulation.



Dispositif de nage attachée du laboratoire P prime



Bandeau Droom



Accéléromètre Actigraph



Cardiofréquencemètres Polar



Gellules connectées Bodycap



Chambre de cryostimulation Aurore Concept

De la médaille au patient

Les personnes qui souffrent d'un cancer ont un niveau de fatigue très élevé, qui provient de la toxicité des traitements. La démarche mise en œuvre dans ce lot du programme D-day (étapes 1 à 3) est tout à fait adaptable à ces patients. Elle permet aux professionnels de l'activité physique adaptée de prendre en compte le niveau de fatigue des patients lors des séances d'exercice, et de proposer des stratégies de récupération destinées à diminuer leur niveau de fatigue et améliorer leur capacité de performance

Contacts D-day : Responsable scientifique : laurent.bosquet@univ-poitiers.fr ; Responsable sportif : robin.pla@ffnatation.fr ; Chef de projet : maxence.tanneau@univ-poitiers.fr
Contacts du lot 4 : Responsables scientifiques : Laurent Bosquet et antonio.morales@insep.fr ; Post-doctorant : quentin.brettonneau@univ-poitiers.fr ;