



Caractérisation métabolique du ballet en natation synchronisée dans l'optique du développement physique des nageuses 14-18 ans



Aglaë VIDAL



Promo PPR 2016-2017

MONTPELLIER
Nat' Synchro

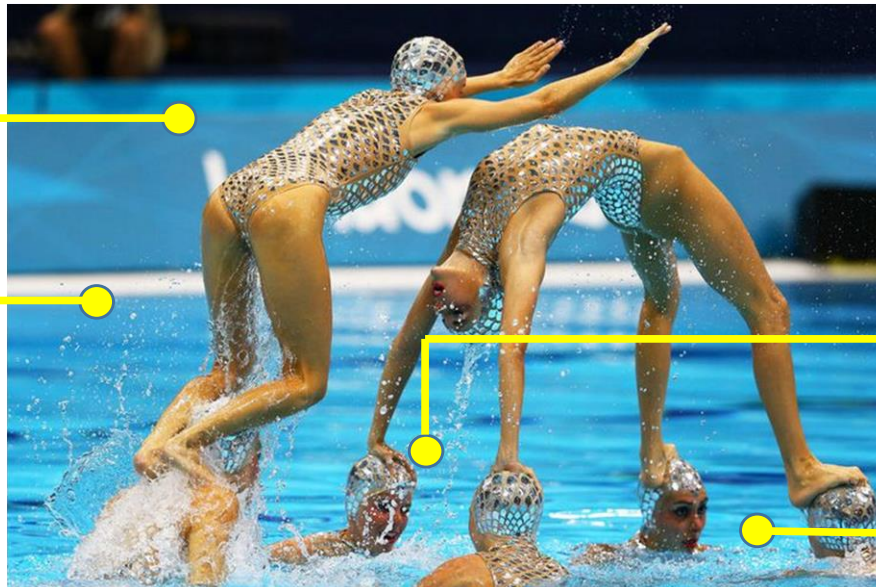


11 semaines de protocole

400m en crawl

≠

ballet de natation synchronisée



En solo 13 années sup à 10s

59% temps passé en apnée

Proposer un test spécifique

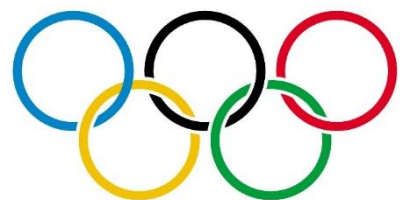
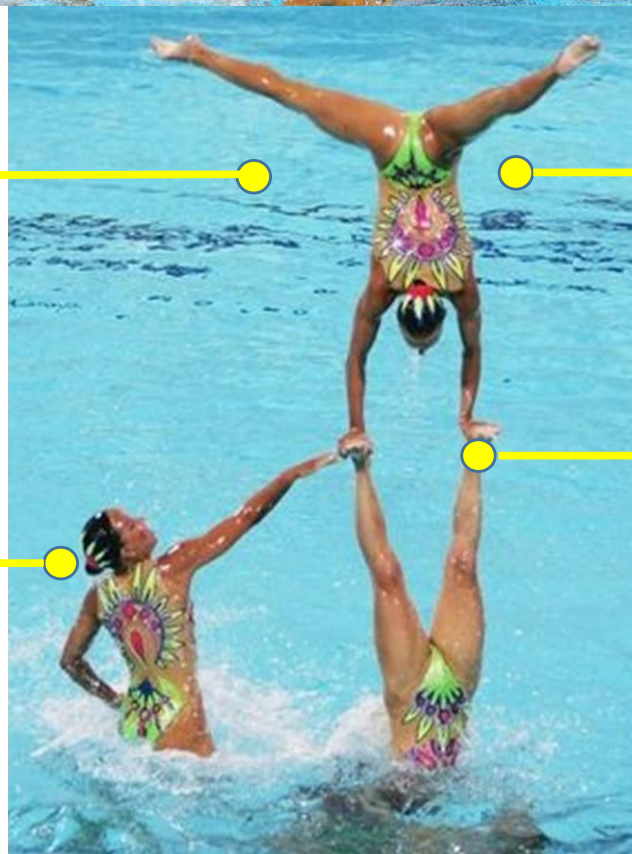
10 sujets de sexe féminin

14/18ans

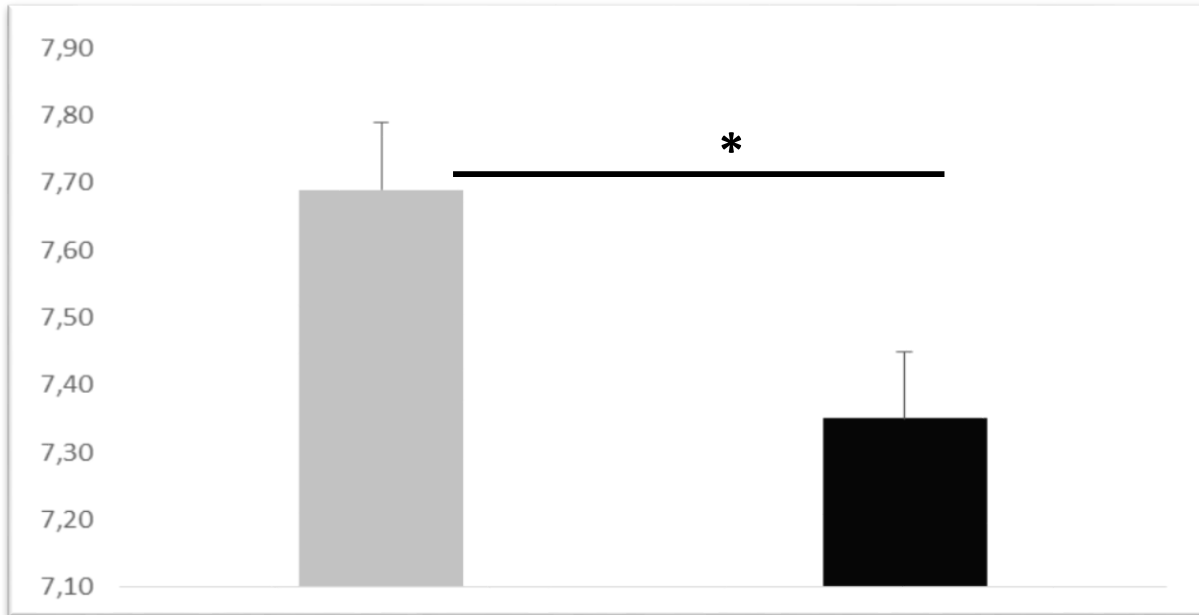
niveau national 1 Elite

Caractériser les types d'efforts

Création d'un protocole de préparation physique

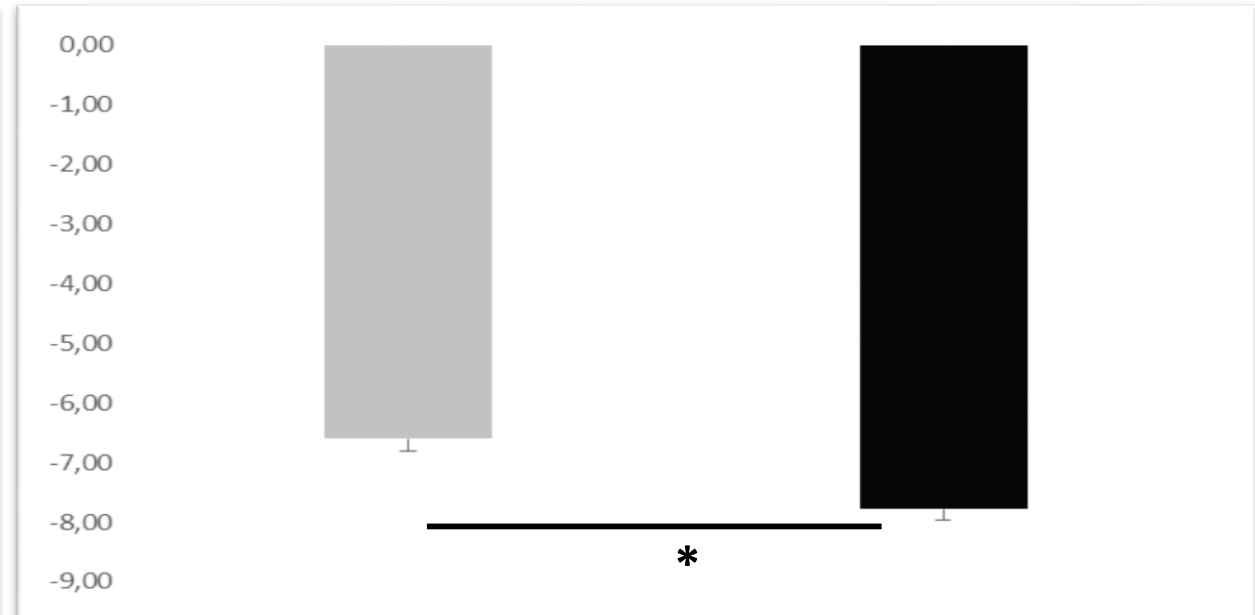


↘ * de la [Lact] en post-test



Variation de la lactatémie en mmol/l lors de l'épreuve Equipe

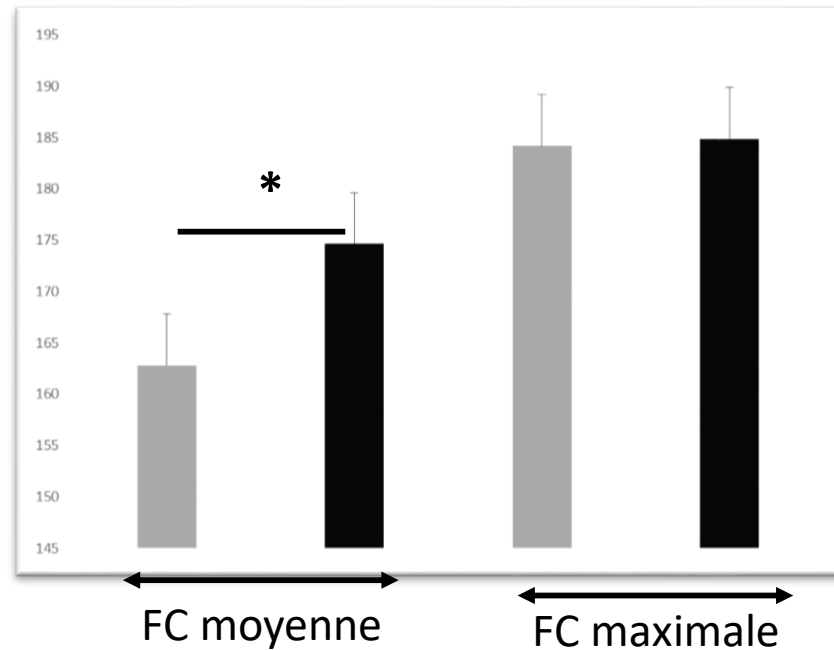
↘ * de la saturation pulsée en O2 en post-test



Variation de la SpO2 en % lors de l'épreuve Equipe

↗ * de la FC moy en post-test

↗ de la FC max en post-test





Merci de votre attention

