

« Train-immXT » Trail 1 year immersion

Mieux comprendre les effets de l'entraînement sur la performance et la fatigue en trail



Pourquoi cette étude sur l'entraînement en trail running est-elle importante?



L'entraînement est essentiel pour améliorer la performance sur les courses de trail, mais la meilleure façon d'optimiser ce processus et en même temps réduire le risque de fatigue, de surentrainement et de blessures reste à préciser. L'objectif de notre étude est de monitorer l'entraînement sur une année entière et de suivre l'évolution de la performance pendant ce laps de temps.

De quoi s'agit-il?

Nous allons suivre des coureurs et des coureuses de trail pendant 1 an, du 1^{er} janvier au 31 décembre 2020. Vous n'aurez pas à modifier votre entraînement, ni votre programme de courses. Nous vous demanderons simplement de remplir des questionnaires toutes les semaines pour suivre l'évolution de votre entraînement et de votre fatigue, et de faire quelques tests chez vous. Vous devrez aussi nous envoyer vos données d'entraînement.



Toutes les questions que vous vous posez...

Qui peut participer?

Tout trailleur homme ou femme de plus 18 ans, ayant déjà couru un trail de plus de 20 km et qui a comme objectif de courir au moins un trail de plus de 20 km en 2020. Il faut aussi posséder un smartphone et (si possible mais pas obligatoire) une montre avec GPS et ceinture fréquence cardiaque Bluetooth.

Est-ce que cette étude va me coûter quelque chose ?

Non, c'est entièrement gratuit

Est-ce que les tests à réaliser lors de cette étude sont douloureux ?

Non absolument pas. Le protocole consiste en des tests de course à pied et de fréquence cardiaque de repos chez vous.

Est-ce que cette étude sera bénéfique pour moi ?

Oui, vous aurez les résultats de l'étude à la fin et vous pourrez vous comparer aux autres trailers

Et si j'ai des questions ?

Nous serons à votre disposition pour vous écouter et vous répondre.

En quoi consiste cette étude précisément ?

Cette étude implique un suivi régulier de votre entraînement et votre fatigue par vous-même sur une application gratuite et des tests réguliers sur une piste d'athlétisme.

Vous devrez :

- Remplir un questionnaire quotidien avec les données de votre entraînement (2 min).
- Remplir des questionnaires de fatigue, sommeil et surentraînement.
- 2 fois par semaine, faire un test de fréquence cardiaque de repos sur une application mobile (10-15 minutes).
- Tous les mois, réaliser un test à vitesse de confort sur piste ou sur un parcours habituel.
- Tous les 2 mois, réaliser un test sur piste de 3600 et 1200 mètres avec 30 minutes de repos.
- Nous envoyer vos données GPS si vous en avez un.

Où l'étude se déroule-t-elle ?

Chez vous, sur vos lieux habituels d'entraînement !
Vous devrez seulement vous entraîner normalement, remplir des questionnaires sur une appli et faire des tests faciles.

Qui dois-je contacter pour avoir plus d'information ?

Email:

frederic.sabater.pastor@univ-st-etienne.fr

WhatsApp :

+34680804317

Tests de course à pied

Test Vitesse Critique sur piste d'athlétisme

Tous les 2 mois, après un jour de repos, faire un test sur deux distances: 3600 m et 1200 m.

Après un échauffement de 10-20 minutes, réaliser un chrono sur 3600 m, suivi par un chrono sur 1200 m après 30 minutes de repos. Cela nous donnera une idée de votre VMA, de votre seuil et de vos rythmes d'entraînement.

Test Vitesse de Confort

Tous les mois, après un jour de repos, faire un test à votre vitesse de confort sur le même parcours (idéalement la piste d'athlétisme).

Après un échauffement de 10-20 minutes, faire un test exactement sur le même parcours, entre 12 et 25 minutes. Par exemple, 4000 ou 5000 m sur piste, en fonction de votre vitesse.

Chronométrer la durée du test et mesurer votre fréquence cardiaque pendant le test. Cela nous permettra de voir l'efficacité de votre entraînement sur l'exercice à intensité modérée.

Questionnaires

Journalier

Remplir un questionnaire avec les détails de chaque séance d'entraînement. Vous pouvez le remplir tous les jours après l'entraînement ou le remplir à la fin de la semaine pour tous les entraînements faits pendant la semaine.

Sommeil

Tous les mercredis et dimanches : remplir un questionnaire pour évaluer votre qualité du sommeil.

Hebdomadaire

Une fois par semaine (idéalement le dimanche soir) : remplir un questionnaire pour évaluer votre niveau de stress et de fatigue générale.

Test Temps de Réaction

Tous les dimanches : évaluer votre temps de réaction en moins d'une minute avec un petit jeu.

Surentraînement

Une fois par mois : remplir un questionnaire pour évaluer votre risque de surentraînement.

Blessures

Si vous êtes blessé(e) : remplir un questionnaire pour nous donner les détails de votre blessure.

Tests Fréquence Cardiaque + donnés GPS

Tous les mercredis et dimanches (si possible) au lever, vous devrez faire deux tests qui permettront d'évaluer votre récupération et votre stress :

1. inCorpus: Variabilité de la fréquence cardiaque

Tous les mercredis et dimanches (si possible) au lever : faire un test avec votre téléphone et une ceinture fréquence cardiaque Bluetooth Smart*. Le test dure 11 minutes.

2. myPulses

Après le test inCorpus, faire un petit test avec la caméra de votre smartphone** pendant 2 minutes.

Données GPS

A la fin de chaque mois, télécharger les données GPS et nous les envoyer. Nous utiliserons vos données pour analyser votre entraînement.

* Polar, Suunto, et quelques Garmin sont Bluetooth Smart. Si vous avez des doutes, n'hésitez pas à nous demander.

**myPulses pour iPhone ne serait pas prêt avant de la fin de janvier, mais nous pouvons commencer l'étude sans cela et l'ajouter lorsque ce sera disponible.