

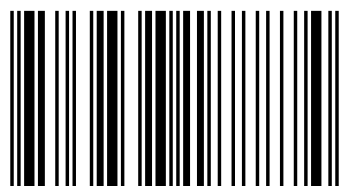
Echauffements musculaires

Introduction à la problématique: Les travaux de recherches au sujet des échauffements musculaires (EP) ont abouti à deux thèses contradictoires parmi les chercheurs. La présente étude avait pour but de concevoir une approche méthodologique permettant de déterminer les paramètres d'un EP optimal. Résumé du contenu: Deux études ont été menées et consistaient en un EP libre en gestes, durée et intensité non prédéterminés sur le terrain jusqu'à une déclaration du sujet d'un sentiment d'être prêt pour la compétition. Un couple de référence (CR) durée-intensité d'EP a été établi et ses effets testés sur des paramètres physiologiques, métaboliques, EMG et sur une endurance dynamique et isométrique. Le résultat principal a montré que : - le CR : 12min57sec. \pm 03min17sec et 62 ± 10 %PAM de l'EP était meilleur, suivi de CR-10 (56 ± 9 %Pmax) puis CR+10 (68 ± 11 %PAM) - la performance était liée à l'intensité de l'EP par une régression binomiale : y (performance(s)) = - 0,1289 x^2 + 9,3583 x + 324,61 (x = intensité de l'EP en % Pmax). Lectorat ciblé: Enseignants et Chercheurs en Physiologie des APS, Etudiants en STAPS, Entraîneurs de tous les sports, Sportifs.



Samuel Honoré Mandengue

Biographie: Samuel H. MANDENGUE, est Docteur d'Etat en Physiologie des Activités Physiques et Sportives en co-tutelle entre l'Université de Yaoundé I et l'Université de Picardie Jules Verne d'Amiens. Il exerce actuellement comme Maître de Conférences (Enseignant-Chercheur) à l'Université de Douala. Auteur de plusieurs publications scientifiques.



978-3-8381-8887-4

Echauffements

Mandengue



Samuel Honoré Mandengue

Echauffements musculaires

Modélisation de l'échauffement musculaire optimal



presses
académiques
francophones