

Jérémy COQUART

# MESURE DE L'EFFORT DANS LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE

ENTRAÎNEMENT DU SPORTIF

RÉHABILITATION CLINIQUE

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

@mphora

# MESURE DE L'EFFORT DANS LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE

Tout exercice physique requiert un « effort ». Nous sommes tous capables de percevoir un effort « nul », au repos, et un effort « maximal », à la fin d'une épreuve physique.

Mais comment évaluer cet effort et comment utiliser sa mesure pour optimiser l'entraînement, la préparation physique, la réhabilitation clinique ou les séances d'EPS ?

L'objectif de ce livre est donc de présenter, à partir des dernières connaissances scientifiques, les outils de terrain qui permettent d'y parvenir.

Mais surtout, il détaille les nombreux intérêts de cette mesure, aussi bien pour le sportif loisir que pour l'athlète de haut niveau, le patient ou l'élève : évaluer les effets de l'entraînement ou de la réhabilitation, confirmer la maximalité de la performance, sécuriser l'exercice, prédire la vitesse maximale aérobie (VMA) ou la consommation maximale d'oxygène ( $VO_2$  max), identifier le seuil d'endurance, prescrire une intensité d'exercice (à un individu ou à un groupe), quantifier la charge d'entraînement, prévenir le surentraînement...

Ce manuel inédit sera une aide précieuse pour les entraîneurs, les préparateurs physiques, les professeurs d'APA et d'EPS afin d'optimiser simplement et efficacement leurs séances et programmes.

29,95 €



Scannez ce QRCode  
pour explorer nos univers  
sur [ed-amphora.fr](http://ed-amphora.fr)

