



RÉSEAU GRAND INSEP

Les préparateurs physiques du Réseau Grand INSEP réunis pour une formation sur l'outil Wattbike

Les 10 et 11 février 2020, le CREPS PACA a accueilli sur le site d'Aix-en-Provence les préparateurs physiques et réathlétiseurs du Réseau Grand INSEP afin qu'ils puissent bénéficier d'une formation sur l'outil Wattbike. Fabrice Vettoretti, spécialiste mondialement reconnu de cet outil d'entraînement et préparateur physique au CREPS PACA était notamment en charge de l'animation de ce regroupement.

Publié le 12 février 2020

Comment s'approprier l'outil Wattbike et bien comprendre, de la manière la plus approfondie possible, les façons dont il peut optimiser la performance des sportifs de haut niveau ? Tel était l'objectif de ce regroupement. Cette formation a notamment permis aux préparateurs physiques du Réseau Grand INSEP de comprendre quel travail de préparation physique spécifique il était possible d'effectuer via cet outil. Plusieurs points essentiels ont ainsi été abordés durant cette formation : de l'utilisation technique du Wattbike (position des bras, position sur la selle, angles à adopter durant les batteries de tests, réglages...) jusqu'à une utilisation concrète sans oublier les protocoles de tests à effectuer.

Trois tests ont été identifiés, permettant d'évaluer plusieurs données chez le sportif de haut niveau à travers un travail énergétique, musculaire et moteur :

- un test de six secondes pour mesurer la puissance maximale de l'athlète en fonction de son poids de corps
- un test de quinze secondes, toujours en lien avec la puissance maximale de l'athlète mais plus précisément en position assise
- un test de trois minutes qui donne une estimation de la Vo₂ maximale de l'athlète.

Il s'agissait également pour les préparateurs physiques de s'approprier pleinement toutes les questions annexes à l'utilisation du Wattbike : la récupération entre les différents tests et de son optimisation, la collecte des données et leur

URL de la page : <https://www.insep.fr/fr/actualites/les-preparateurs-physiques-du-reseau-grand-insep-reunis-pour-une-formation-sur-loutil>

utilisation, quelle utilisation du Wattbike pour une optimisation concrète de l'entraînement et la performance des sportifs...

Cette formation a donc été une nouvelle occasion pour le Réseau Grand INSEP de travailler de manière collaborative au service des athlètes tricolores. Ces échanges de bonnes pratiques permettent notamment la montée en compétences des agents des départements haut niveau des centres labellisés RGI et une optimisation de la performance toujours plus efficace et approfondie.