



RÉSEAU GRAND INSEP, ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE

SÉMINAIRE « PERFORMANCE ET VARIABILITÉ DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE »

Dans le prolongement des précédents regroupements du réseau grand INSEP, le réseau « Performance et variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) » et les acteurs en charge de la VFC ont organisé le mardi 23 janvier 2024 à l'INSEP, un séminaire sur le suivi de la variabilité de la fréquence cardiaque.

Publié le 25 janvier 2024

La question de l'individualisation de l'entraînement, à travers l'intégration dans la planification des stress environnementaux et du monitoring, notamment par un suivi de la variabilité de la fréquence cardiaque, est une question centrale dans le large spectre de la performance.

Les acteurs de l'INSEP, du réseau grand INSEP, des fédérations et du monde de la recherche se sont retrouvés pour aborder plusieurs aspects :

- l'historique de la VFC
- les protocoles d'utilisation de la VFC
- l'analyse des performances au service des besoins des sportifs et des entraîneurs
- les formations de l'INSEP et journées de professionnalisation
- les outils utilisés dans les centres RGI et les fédérations.

Les présentations et témoignages ont donné lieu à de riches échanges entre l'INSEP, les centres RGI (CREPS Montpellier - CNEA Font-Romeu, CNSNMM Prémamanon, CNE-FFTennis, CNE-FFCyclisme) et les fédérations (FFGymnastique, FFNatation, FFSport adapté, FFHandball). À l'image de ce qui peut être fait avec le réseau ASTRE, communauté de pratiques regroupant des experts (référénts scientifiques, chercheurs, préparateurs physiques, entraîneurs) de la thématique des stress

URL de la page : <https://www.insep.fr/fr/actualites/seminaire-performance-et-variabilite-de-la-frequence-cardiaque>

environnementaux se regroupant mensuellement, sous le pilotage du réseau grand INSEP, un fonctionnement similaire sera prochainement mis en place sur la thématique de la variabilité de la fréquence cardiaque.

À sept mois des JOP de Paris 2024, ce regroupement avait l'ambition de se positionner comme un moment clé pour conforter un accompagnement de qualité avec les fédérations sportives. Ce regroupement constitue donc un pas supplémentaire pour la structuration du réseau national et le renforcement des liens avec les fédérations.