

# Elite Strength and Conditioning Course

Conférence | Salle Paris 1900 | INSEP

Judi 23 janvier 2020 | 18 h à 20 h

## PUISSANCE, PERCEPTION ET PHYSIOLOGIE : INTÉGRER LA « SAINTE TRINITÉ » DU SUIVI DE LA PERFORMANCE ET DE L'ENTRAÎNEMENT



### ★ CONFÉRENCIER : Stephen Seiler ★

Titulaire d'un doctorat en Médecine du sport de l'université du Texas à Austin (États-Unis), Stephen Seiler a vécu et travaillé en Norvège comme professeur d'université et chercheur.

Ses recherches sur l'organisation de l'entraînement d'endurance et la distribution de l'intensité sont internationalement reconnues. Il est l'auteur d'une centaine de publications scientifiques et d'articles de vulgarisation, et intervient régulièrement lors de conférences sur la physiologie de l'exercice et le processus d'entraînement dans le monde entier.

Ses travaux sur l'entraînement des cyclistes, rameurs, skieurs XC, pratiquants de la course d'orientation et coureurs de fond ont influencé et catalysé la recherche internationale sur la répartition de l'intensité de l'entraînement et le modèle de l'entraînement polarisé.

Au cours de sa carrière, Stephen Seiler a été vice-recteur à la recherche et à l'innovation et doyen de la faculté des Sciences de la santé et du sport de l'université d'Agder à Kristiansand (Norvège), où il officie toujours actuellement en tant que professeur. Il a également exercé les fonctions de consultant et de conseiller technique auprès d'un institut de recherche, d'équipes de sport, d'un hôpital régional et de la Fédération norvégienne olympique.

De 2014 à 2019, il a été membre du conseil exécutif de l'European College of Sport Science et a fondé *The Elite Sport Performance Special Interest Group*. Il est l'un des membres fondateurs du comité de rédaction de *l'International Journal of Sport Physiology and Performance*.

### ★ RÉSUMÉ DE LA CONFÉRENCE ★

Puissance, perception de l'effort et marqueurs physiologiques d'intensité (comme la fréquence cardiaque et le lactate sanguin) représentent une triangulation de charge interne et externe que les entraîneurs et les athlètes peuvent utiliser pour suivre l'entraînement et évaluer l'exécution et le niveau de performance.

Chacune de ces trois formes de suivi de la charge présente des forces et des faiblesses. Il est donc important que les entraîneurs et les athlètes les comprennent toutes et les intègrent dans le processus d'entraînement et d'évaluation de la performance.

Tout au long du processus d'entraînement, la relation entre ces trois variables de suivi de l'intensité évolue avec l'adaptation de l'athlète à la charge. Dans le cadre de cette conférence, ces relations observées au cours de différents types de séances d'entraînement et lors de compétitions seront examinées attentivement.

Comprendre ces relations est primordial si l'on veut prescrire et ajuster correctement la charge de travail au jour le jour et dans la durée.



Cofinancé par le  
programme Erasmus+  
de l'Union européenne