

Info Flash

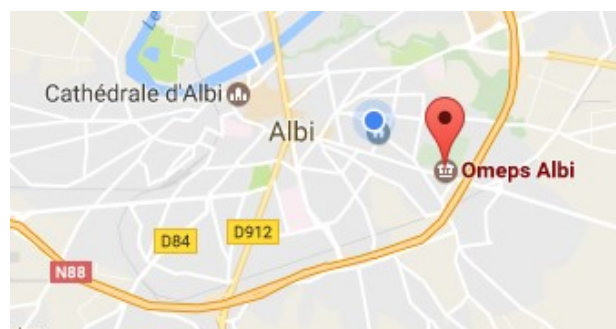
Numéro 4 de l'année 2018

Le 8 février 2017

à 20 heures à l'Omeps

Filières énergétiques

Exposé de Francis Laschet



Lieu Omeps à ALBI 283 Avenue du Colonel Teyssier

Objectif de l'exposé :

Donner un aperçu des systèmes qui fournissent l'énergie musculaire et en déduire des aspects pratiques pour une bonne gestion du cyclisme en qualité tout en limitant les risques pour la santé.

Plan de l'exposé :

- ▶ Filières énergétiques
 - Définitions des termes utilisés
 - Les fibres musculaires
 - Types d'exercice (2 anaérobies, 1 aérobie)
- ▶ VO2max en laboratoire
 - Seuils aérobie SV1 et anaérobie lactique SV2
- ▶ Seuils et entraînement
 - Comment gérer l'entraînement
 - Comment rouler en cyclotouriste

- ▶ Le stress oxydatif et les états inflammatoires ; comment les réduire lors de l'exercice

<http://www.cra.ovh/>