

FR



## LABORATOIRE SEP



### **JOUFFROY ROMAIN**

#### **DOCTORANT**

IMPACT SANITAIRE DE LA PRATIQUE D'ULTRA ENDURANCE

---

✉ Courriel

URL of the page: <https://labos-recherche.insep.fr/fr/annuaire-des-personnes/jouffroy-romain>

# CONSÉQUENCES SOMATIQUES ET EXTRA SOMATIQUES À COURT ET À LONG TERME DE LA PRATIQUE DE LA COURSE À PIED D'ULTRA ENDURANCE À INTENSITÉ MODÉRÉE CHEZ DES AMATEURS DE PLUS DE 50 ANS.

## DIRECTION ET FINANCEMENT

- > Directeurs : Jean-François Toussaint (Université de Paris, laboratoire IRMES) et Juliana Antero (INSEP, laboratoire IRMES)
- > Financement : Auto-financement

## PROJET DE THESE

Ce projet de thèse vise à préciser les conséquences somatiques et extra somatiques à court et à long terme de la pratique de la course à pied d'ultra endurance à intensité modérée chez des amateurs de plus de 50 ans.

Au cours des 20 dernières années, les courses à pied d'ultra endurance pratiquées dans la nature « ultra trails » se sont développées avec un succès populaire grandissant. D'après l'International Trail Running Association (ITRA), le trail est une compétition pédestre se déroulant en semi ou en autosuffisance, dans un environnement naturel (montagne, désert, forêt, plaine ...). La pratique de l'ultra-trail n'échappe pas à l'engouement populaire des épreuves d'ultra-endurance, certains considérant que la discipline en est le chef de file. Cet essor grandissant, presque exponentiel de l'Ultra-Trail a été observé en France et à l'échelon mondial.

Les preuves scientifiques des bénéfices de l'activité physique au cours de l'avancée en âge, en particulier après 50 ans, sont de plus en plus nombreuses avec un niveau de preuve progressivement croissant. Ces bienfaits concernent tous les appareils et systèmes du corps humain, permettant ainsi un « vieillissement réussi » et constituant un traitement préventif de la « fragilité » permettant ainsi de maintenir l'autonomie et l'indépendance du sujet vieillissant.

A ce jour, aucune étude n'a décrit les conséquences somatiques, cardiaque, rénale et inflammatoire à court terme et les conséquences somatiques, cardiaque, rénale, inflammatoire et ostéo-articulaires, et extra somatiques, qualité de vie, à long terme de la pratique de l'ultra-trail à intensité modérée chez des amateurs de plus de 50 ans.

[PRÉCÉDENT](#)

[☰ RETOUR À LA LISTE](#)

[SUIVANT](#)





- > ACCÈS
- > ACCESSIBILITÉ
- > MENTIONS LÉGALES
- > CGU
- > CARRIÈRE

## SUIVEZ-NOUS



Ce site utilise des cookies et vous donne le contrôle sur ce que vous souhaitez activer

✓ OK, tout accepter

✗ Interdire tous les cookies

Personnaliser