

FR

 INSEP



LABORATOIRE SEP



**GARCIA JOHAN**

**DOCTORANT EN PHYSIOLOGIE**

URL de la page : <https://labos-recherche.insep.fr/fr/annuaire-des-personnes/garcia-johan>

DEPUIS 2023

 [Site internet](#)

---

 [Courriel](#)

 [Twitter](#)

 [LinkedIn](#)

URL de la page : <https://labos-recherche.insep.fr/fr/annuaire-des-personnes/garcia-johan>

# **INFLUENCE DE L'ACCELERATION/DECELERATION LORS DE SPRINTS REPETES SUR LES DOMMAGES MUSCULAIRES, L'ARCHITECTURE ET LA RAIDEUR MUSCULAIRE, ET LA CINETIQUE DE RECUPERATION : UN NOUVEL ANGLE POUR COMPRENDRE LE DEVELOPPEMENT DE LA FATIGUE ET L'ADAPTATION A L'ENTRAINEMENT.**

## **DIRECTION ET FINANCEMENT**

**Directeurs :** [Jean Slawinski](#) et [Franck Brocherie](#)

**Financement :** contrat de bourse doctorale (ED 566) Université Paris Cité.

## **PROJET DE THESE**

Les recherches sur la capacité à répéter des sprints (RSA), axées notamment sur les facteurs contribuant au développement de la fatigue et les interventions connexes susceptibles d'améliorer la performance physique, ont connu une popularité sans précédent. En ce sens, de récentes études intégrant un stress environnemental (chaleur et/ou hypoxie) additionnel à l'entraînement RSA ont permis d'améliorer la compréhension de la nature des mécanismes physiologiques sous-jacents. Lors de l'entraînement RSA, le développement de la fatigue neuro-musculaire intègre également des paramètres biomécaniques et de puissance (comme les accélérations et décélérations), dont de récentes avancées dans leur profilage offrent désormais de nouvelles opportunités pour approfondir les connaissances sur la nature des mécanismes limitant la performance RSA. Par conséquent, la caractérisation et manipulation des phases d'accélération et de décélération liées à la RSA, associées à un stress environnemental, pourraient apporter de nouvelles évidences quant aux adaptations musculaires (dommages, architecture, raideur) et à la fatigue transitoire/résiduelle chez les athlètes.

Ainsi, ce projet de thèse vise à étudier les phases d'accélération et de décélération pendant un exercice RSA afin d'élucider (i) leur contribution respective dans le développement de la fatigue induite par la RSA, et (ii) leur impact sur les éventuels dommages musculaires subséquents, les modifications de l'architecture et la raideur musculaire des membres inférieurs et le processus de récupération sous-jacent qui, (iii) par la manipulation de la charge d'accélération/décélération pendant l'entraînement RSA, pourrait optimiser l'adaptation de l'entraînement.

  
MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES  
100 rue de la République  
93200 La Courneuve



- > 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