

FR

INSEP



## LABORATOIRE SEP



**MAUREL ANAÏS**

**INGÉNIEUR D'ÉTUDES | FULGUR**

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

[Vers "Qui sommes-nous ?"](#)

## VERS UNE PLANIFICATION INDIVIDUALISÉE DE LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT ADAPTÉE AUX PROPRIÉTÉS MUSCULAIRES POUR RÉDUIRE L'INCIDENCE DES BLESSURES EN SPRINT

### PROJET - FULGUR

Le programme de recherche FULGUR vise trois objectifs principaux :

- Décrire la mécanique du sprint au niveau du centre de masse et des segments articulaires, afin de quantifier la charge d'entraînement spécifique au sprint, en conditions réelles d'entraînement voire de compétition (lot de tâches 1)
- Déterminer le profil musculo-squelettique de chaque athlète en vue de proposer des programmes d'entraînement individualisés visant à optimiser l'efficacité de la propulsion en sprint (lot de tâches 2)
- Estimer le niveau de risque de blessure et suggérer des stratégies de prévention individualisées basées sur une approche multi-factorielle incluant l'environnement (nutrition, sommeil) et le comportement des athlètes (lot de tâches 3)

Ces trois lots de tâches sont soutenus par deux lots de tâches transversaux :

- Amélioration de l'analyse d'imagerie musculo-squelettique et du geste sportif à l'aide des techniques d'échographie et de machine learning (lot de tâche transversales 1)
- Transfert de savoirs et de technologies le plus efficace possible à destination des entraîneurs et des sportif.ve.s (lot de tâche transversales 2)

[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