

Une ex-sédentaire à la Race Across America : à chacun son extrême

Kenny Guex, PT, PhD

Professeur HES associé
filière physiothérapie, Haute Ecole de Santé Vaud

✉ Kenny.guex@hesav.ch

📷 [Kenny.guex](#)



Est-ce que l'exploit de Christoph Strasser est extrême ?



Christoph Strasser

Vainqueur de la Race Across America (4900 km) en 7.5 jours (26 km/h)

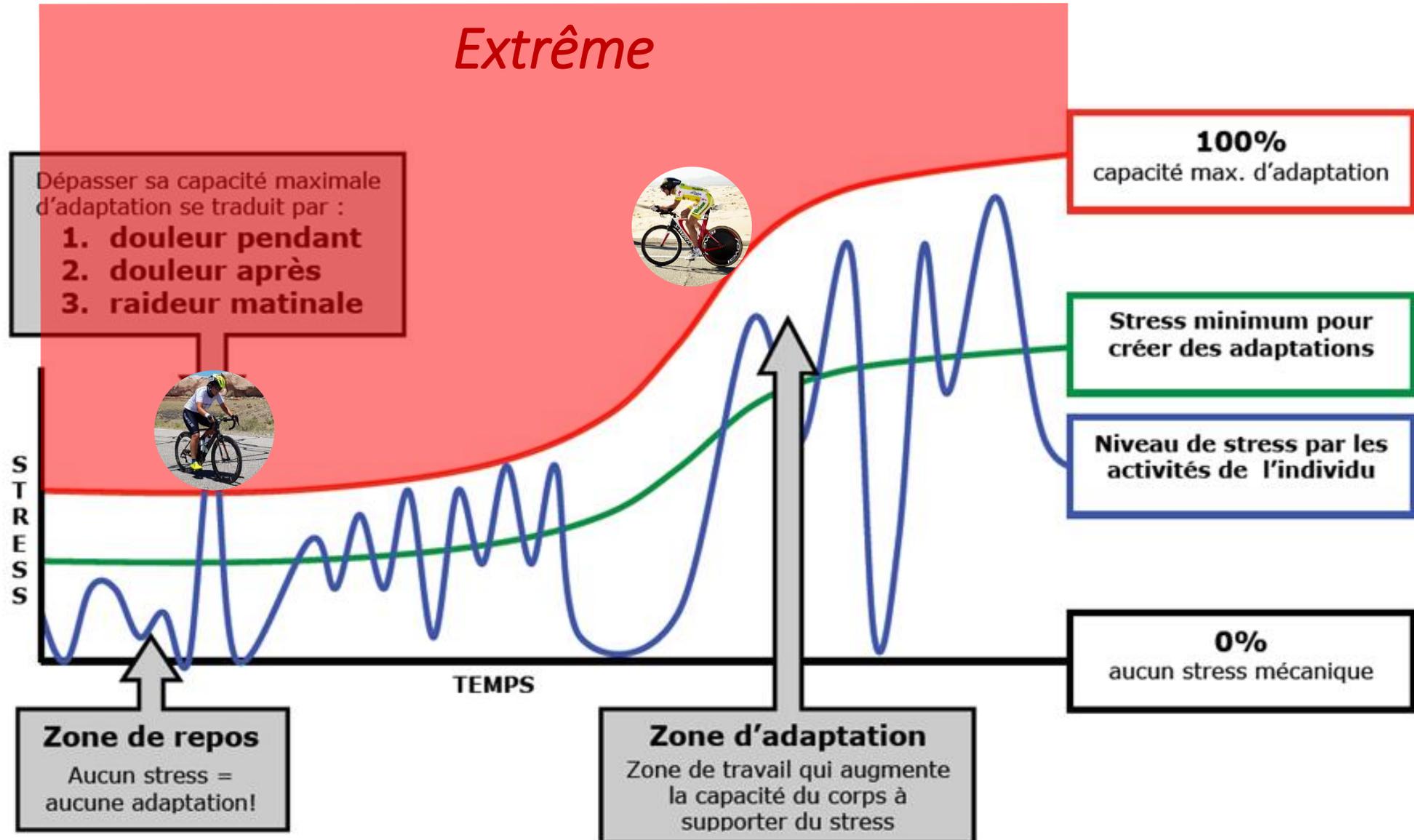
Est-ce que l'exploit de Carla Reis est extrême ?



Carla Reis

Finisher RAAM (team of 8) en ayant parcouru 300 km sur 7.5 jours (27 km/h)

A chacun son extrême



Point de départ du projet mené par HESAV



→ TEAM PULSE



4 femmes	4 hommes
4 enseignants	4 étudiants
7 sportifs amateurs	1 sédentaire



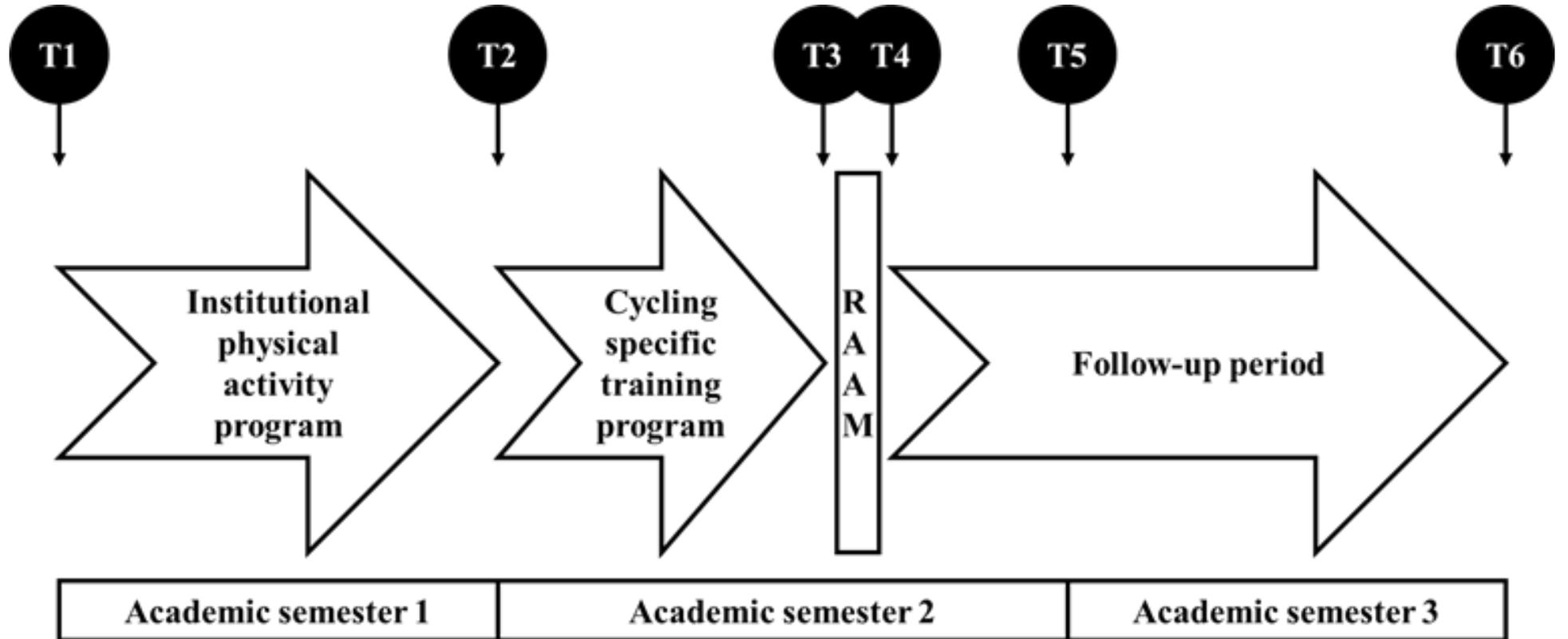
Phases de test

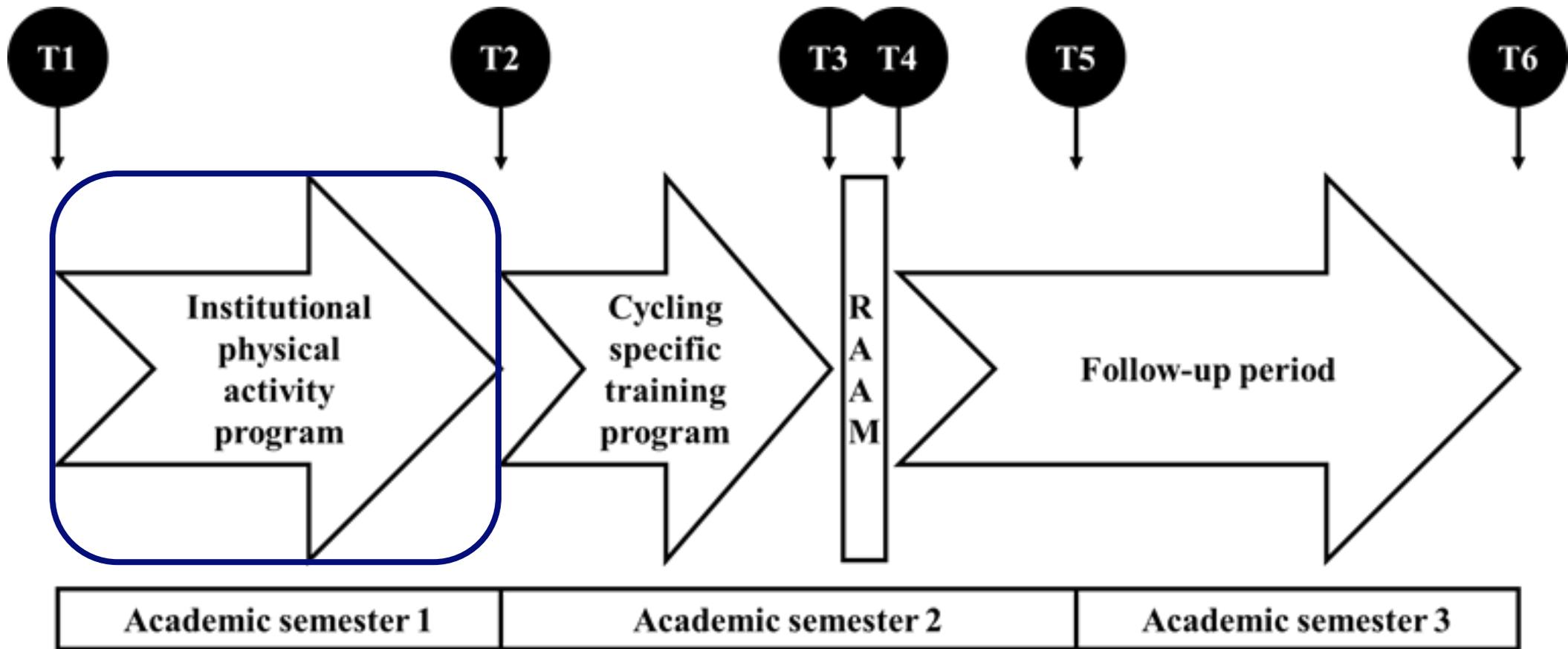


30 ans

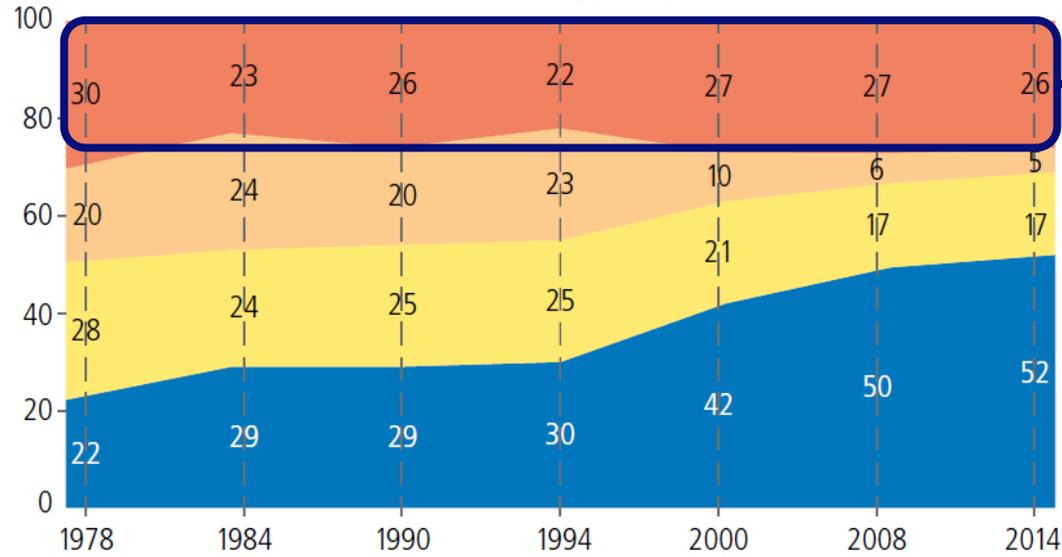
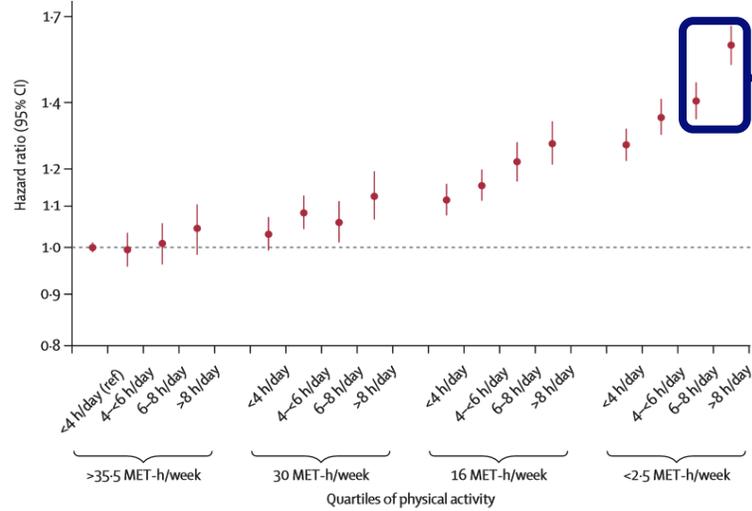
Etudiante en
soins infirmiers

sédentaire





Programme sédentaire

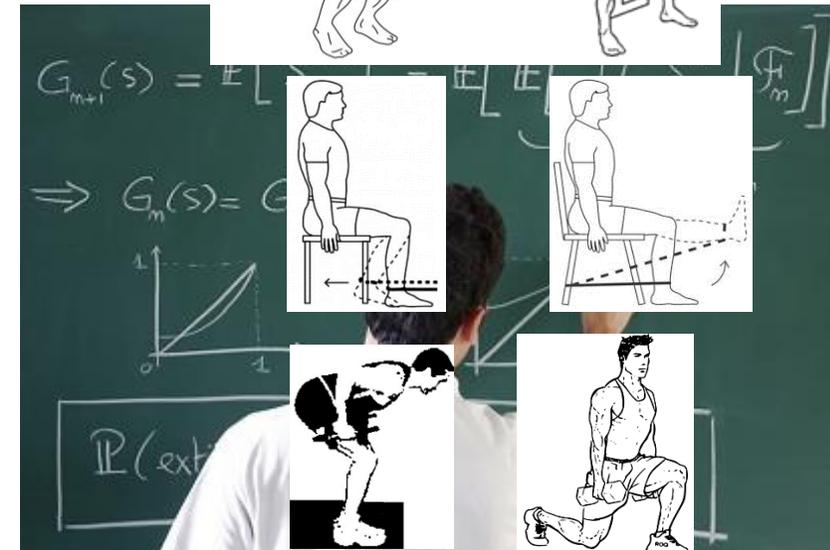
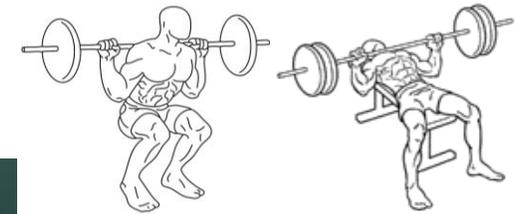


- plusieurs fois par semaine
- moins d'une fois par semaine
- environ une fois par semaine
- jamais

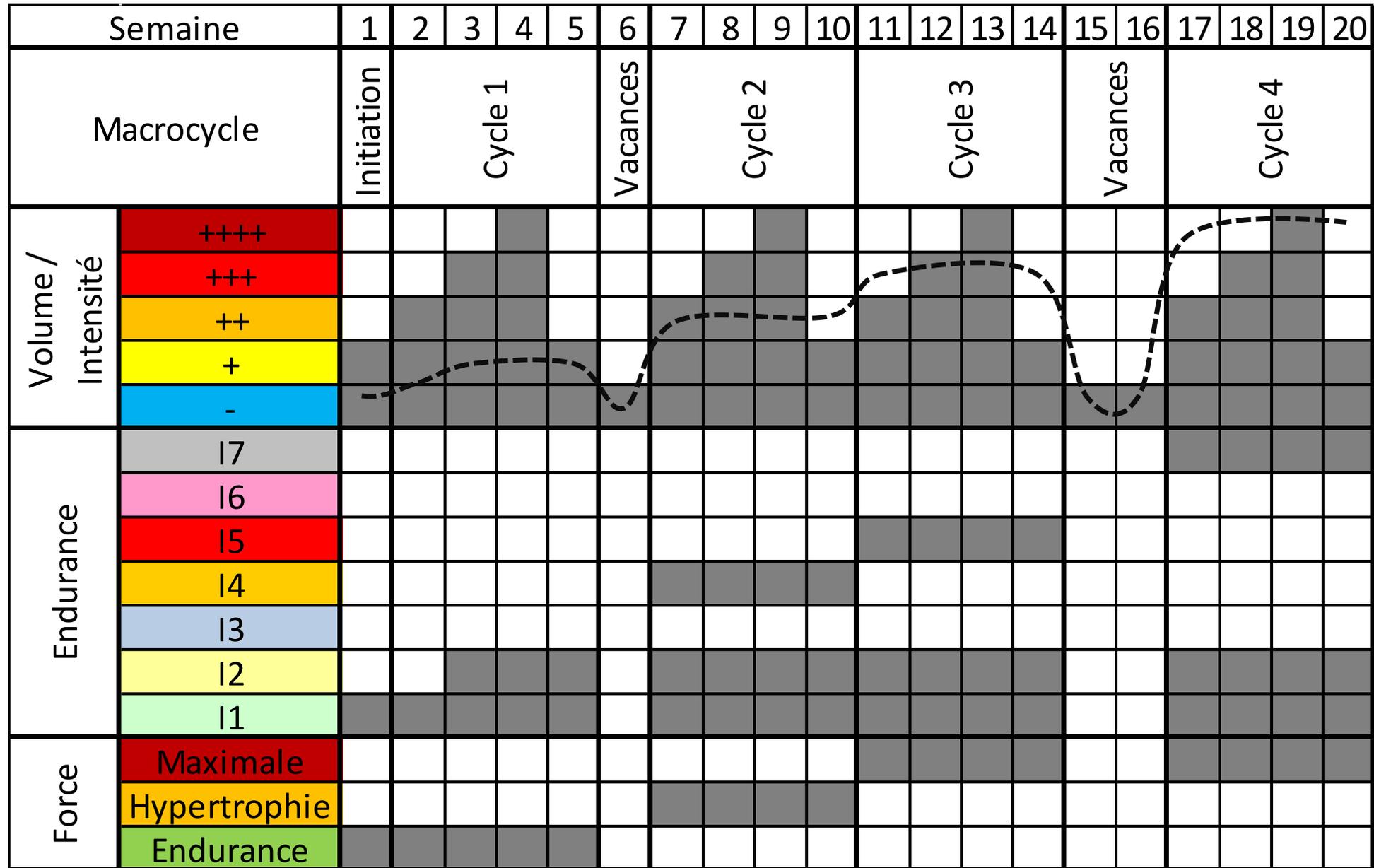


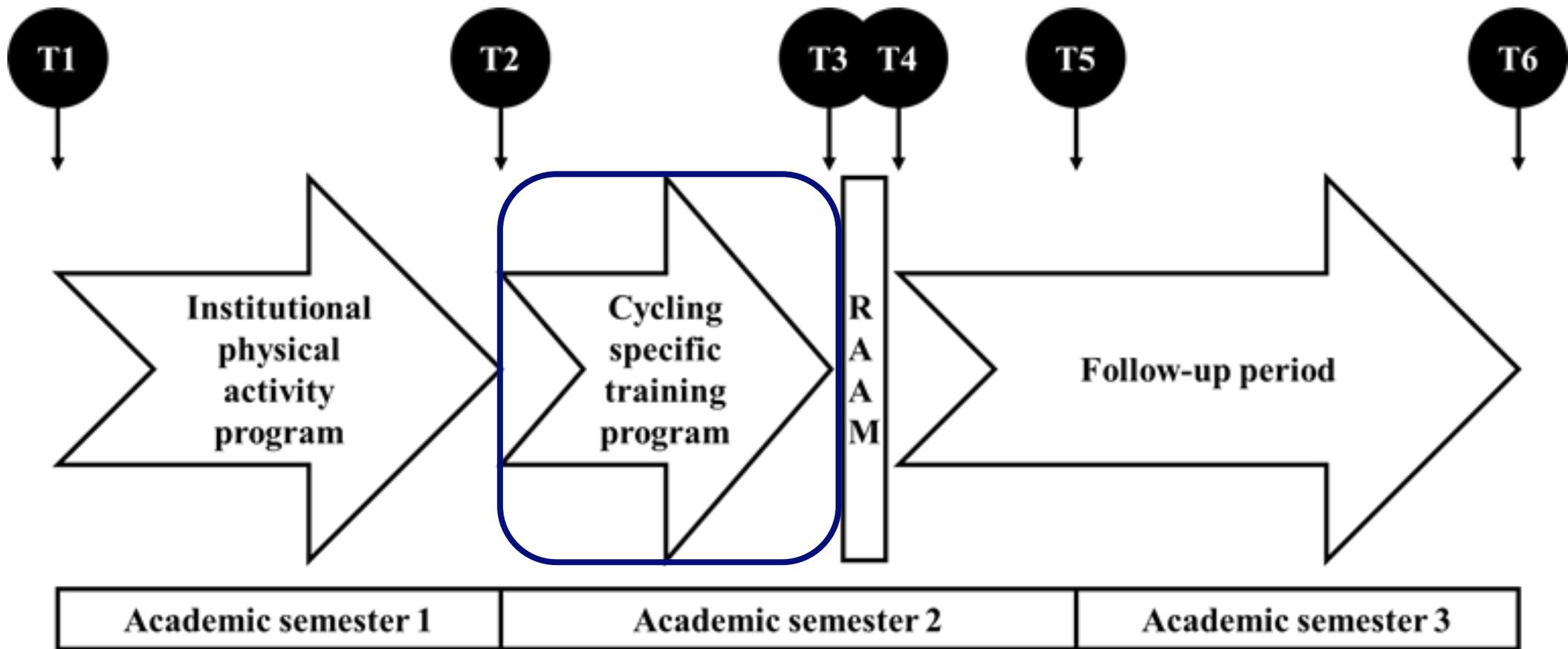
Programme sédentaire

- Entraînements progressifs d'endurance sur vélo et de force
 - Cycle 1
 - Capacité aérobie de base
 - Force endurance
 - Cycle 2
 - Capacité aérobie de base + seuil anaérobie
 - Hypertrophie
 - Cycle 3
 - Capacité aérobie de base + puissance maximale aérobie
 - Force maximale
 - Cycle 4
 - Capacité aérobie de base + puissance maximale aérobie + puissance anaérobie alactique
 - Force maximale
- Cours théoriques sur l'activité physique



Programme sédentaire

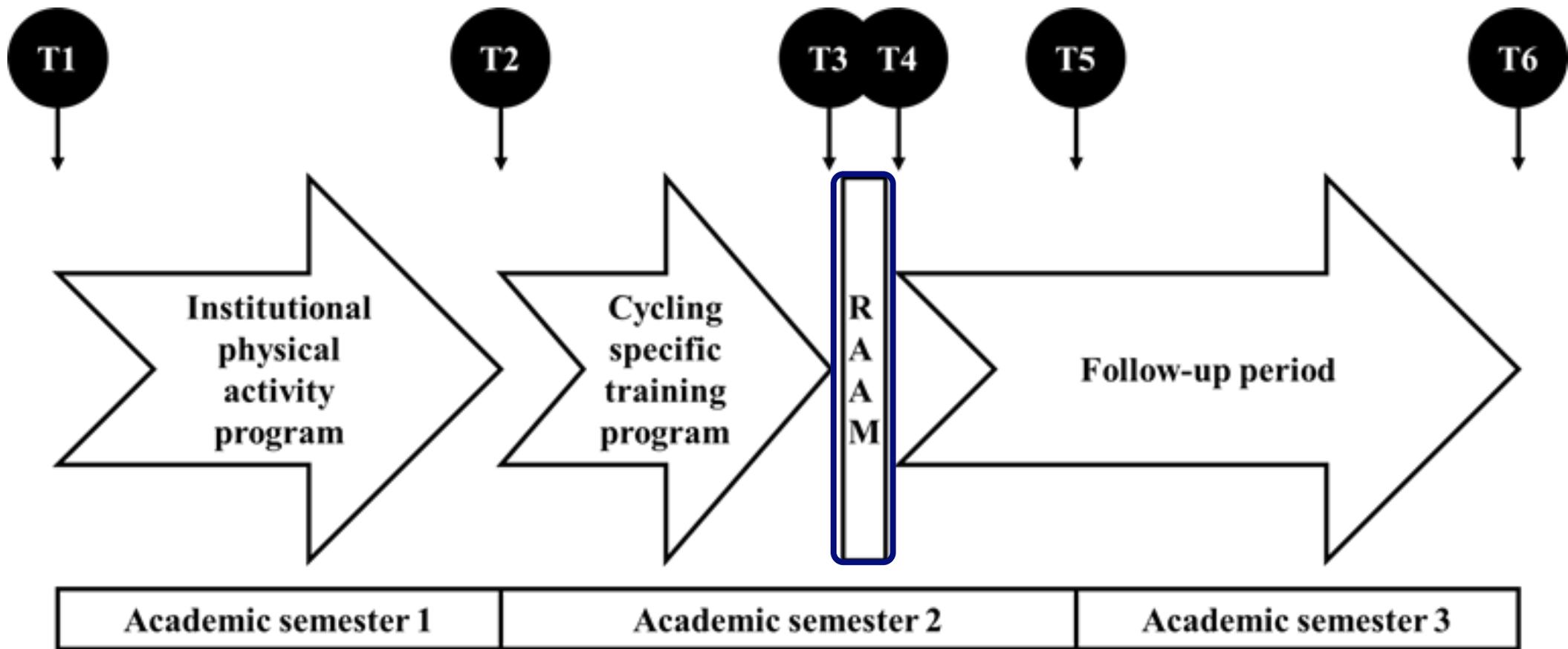


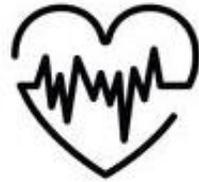
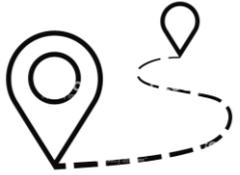


Entraînements spécifiques

- Entraînements cyclistes spécifiques (4-7 séances hebdomadaires)
 - Capacité aérobie de base
 - Seuil anaérobie
 - Puissance maximale aérobie
 - Puissance anaérobie alactique
- 2 semaines de pèlerinage au Portugal (30-40 km de marche journalière)

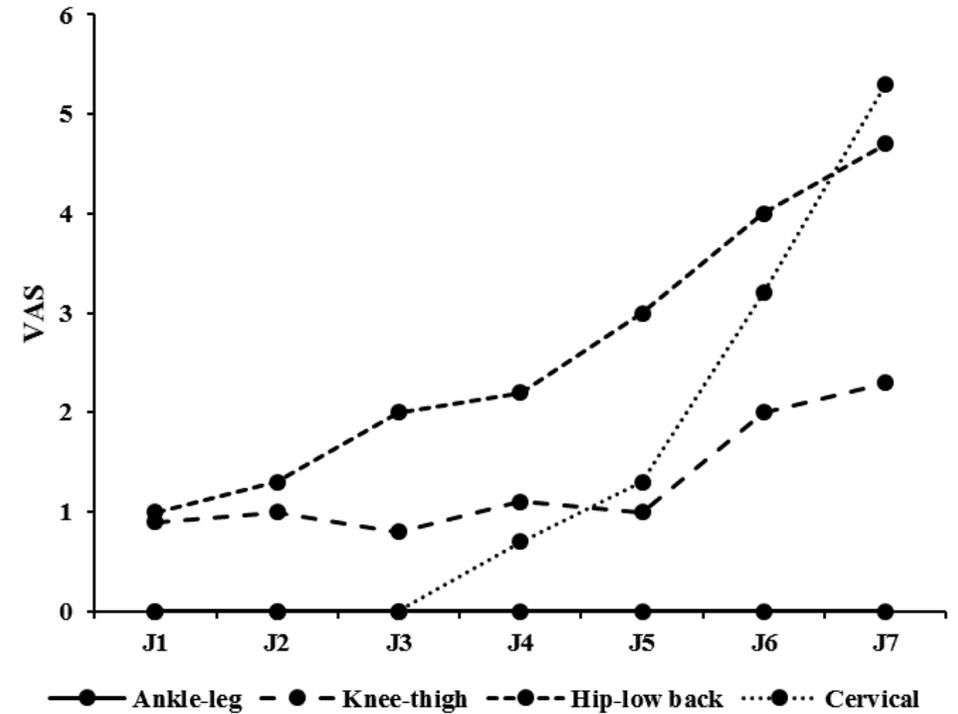




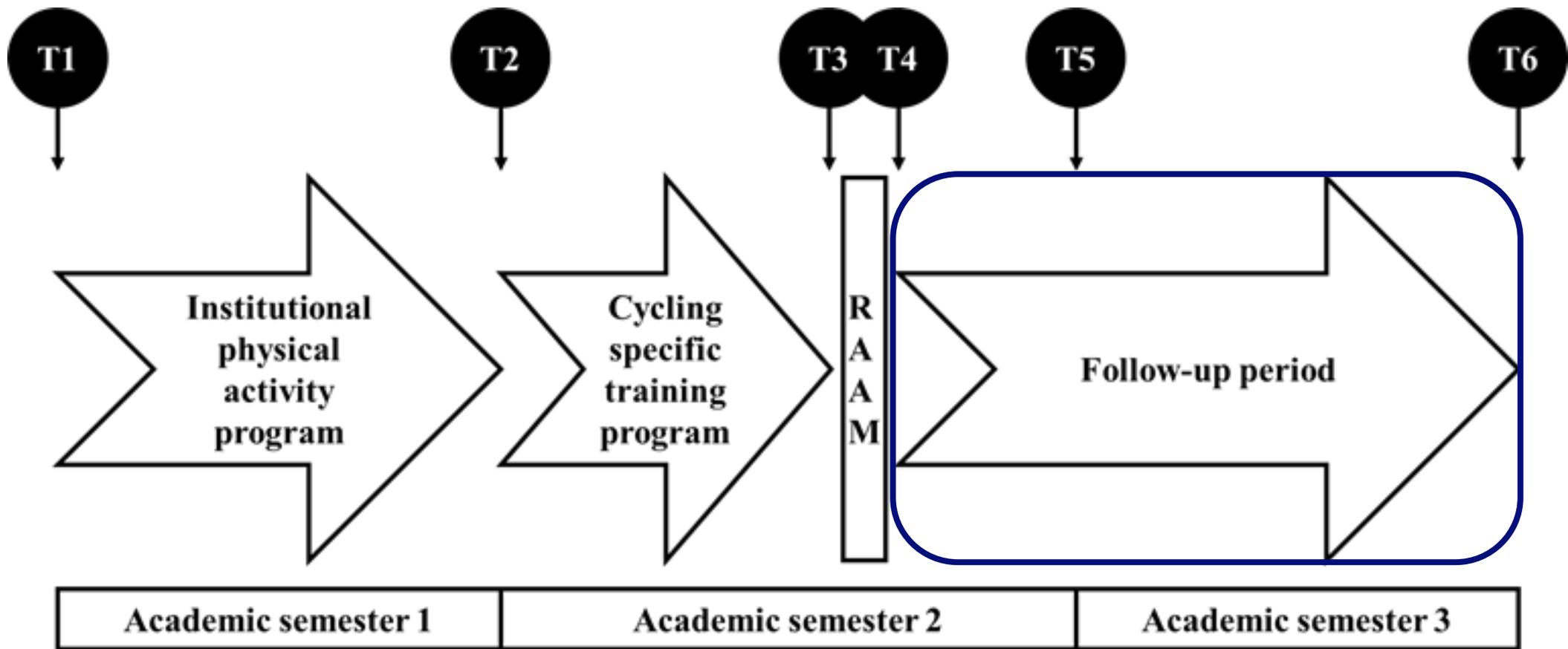


Di 18.06	26 km	23 km/h	161 bpm
Lu 19.06	58 km	28 km/h	155 bpm
Ma 20.06	41 km	27 km/h	157 bpm
Me 21.06	40 km	29 km/h	153 bpm
Je 22.06	35 km	28 km/h	156 bpm
Ve 23.06	61 km	27 km/h	148 bpm
Sa 24.06	31 km	24 km/h	146 bpm
Di 25.06	8 km	24 km/h	102 bpm
Tot./moy.	300 km	27 km/h	152 bpm

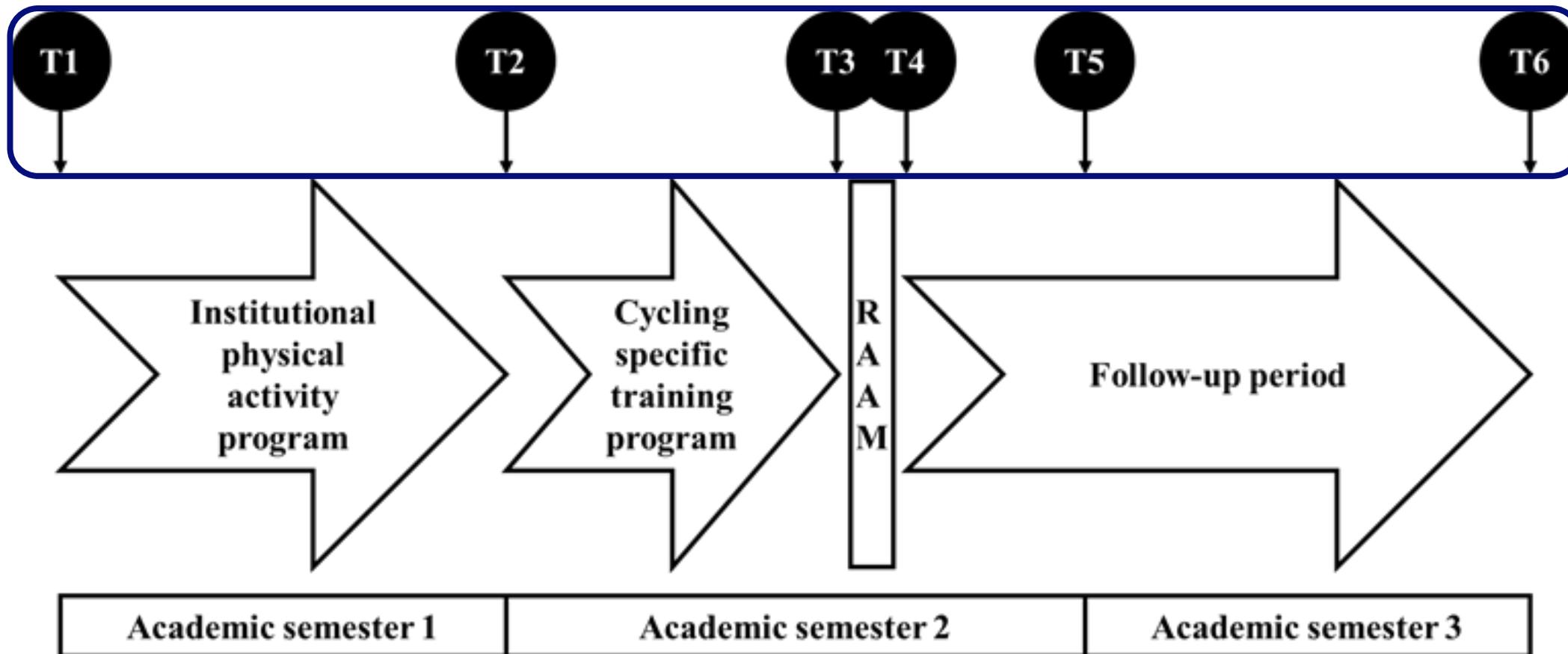
Subjective pain









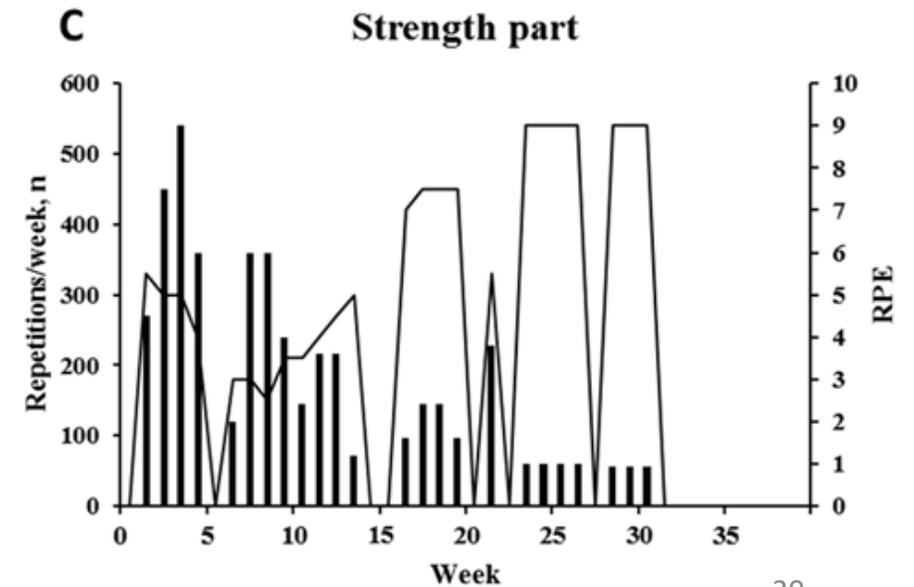
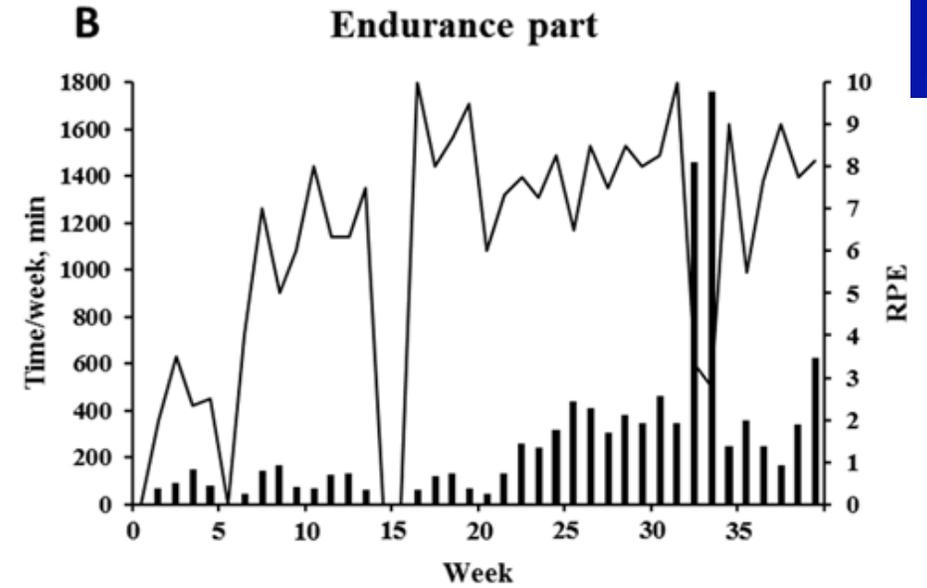
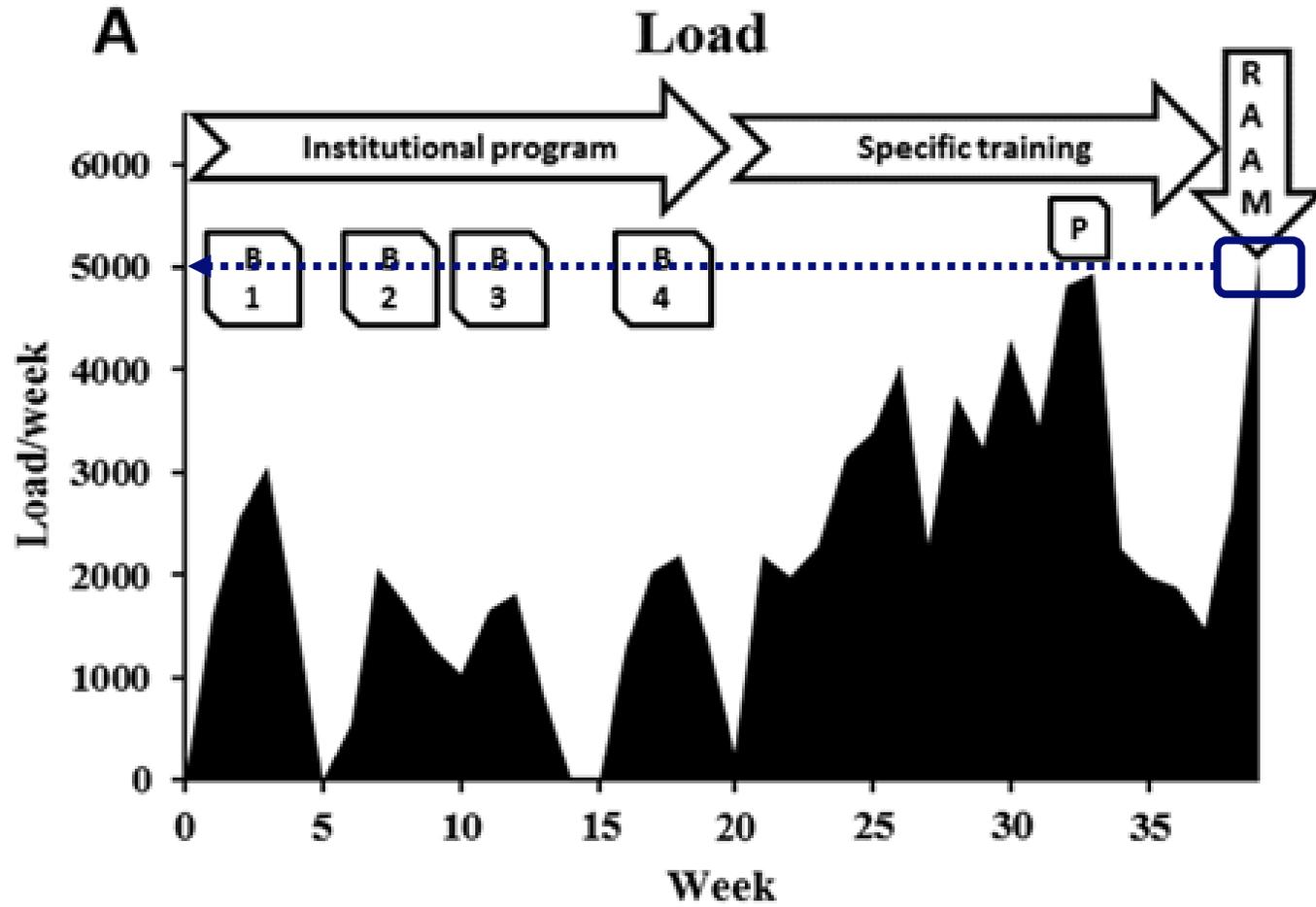


- Paramètres physiologiques
 - Niveau d'activité physique (*IPAQ*)
 - Paramètres anthropométriques (*BMI, ratio taille/hanche, masse grasse*)
 - Paramètres de force (*isocinétisme*) et d'endurance (*épreuve d'effort incrémental sur vélo*)
- Paramètres psychologiques
 - Etats d'humeur (*POMS-f*)
 - Motivation dans les sports (*EMS-28*)
- Monitoring de la charge d'entraînement (*RPE*)

Centre
de médecine
du sport

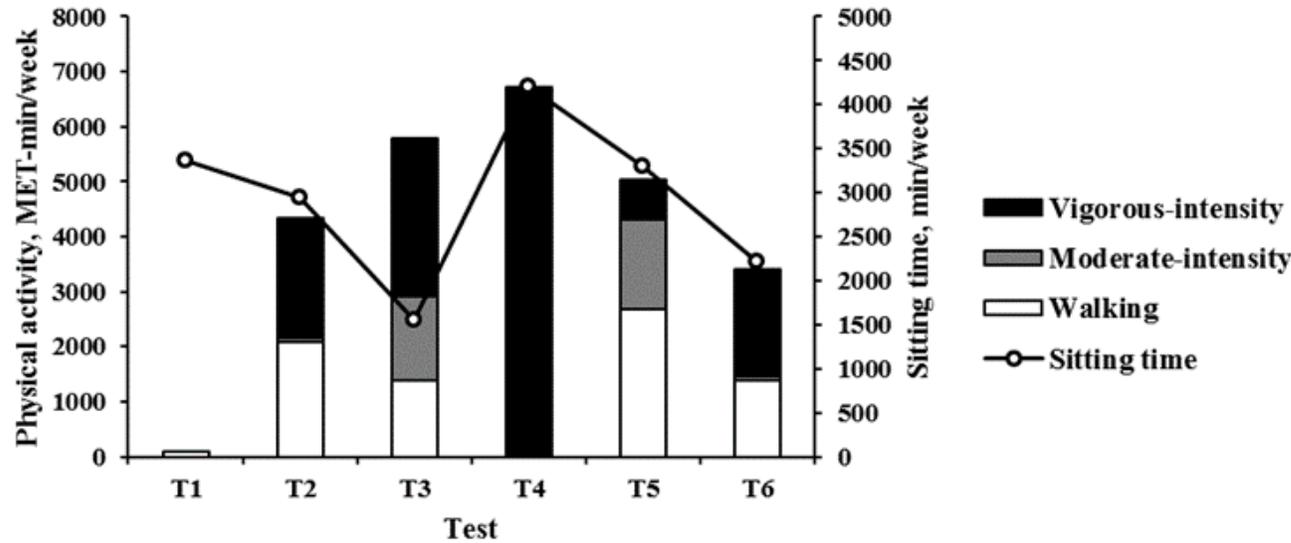


La charge

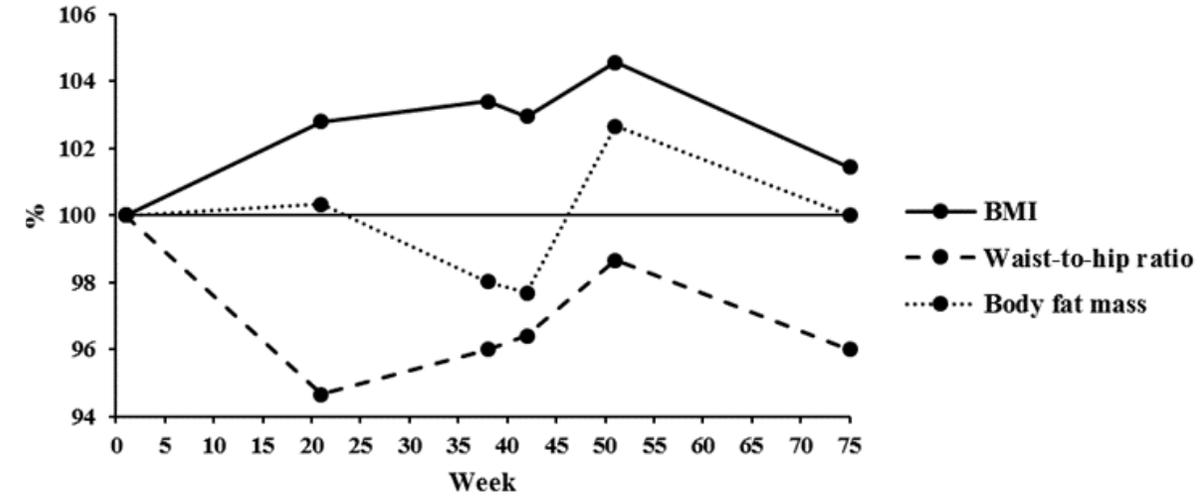


Résumé du parcours de Carla – paramètres physiologiques

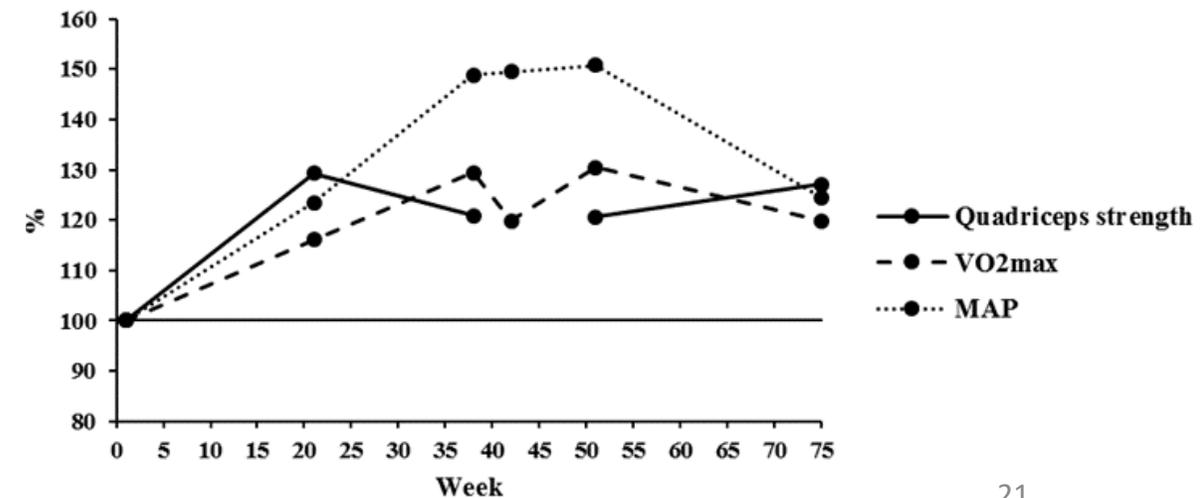
Self-reported measure of physical activity



Anthropometric parameters

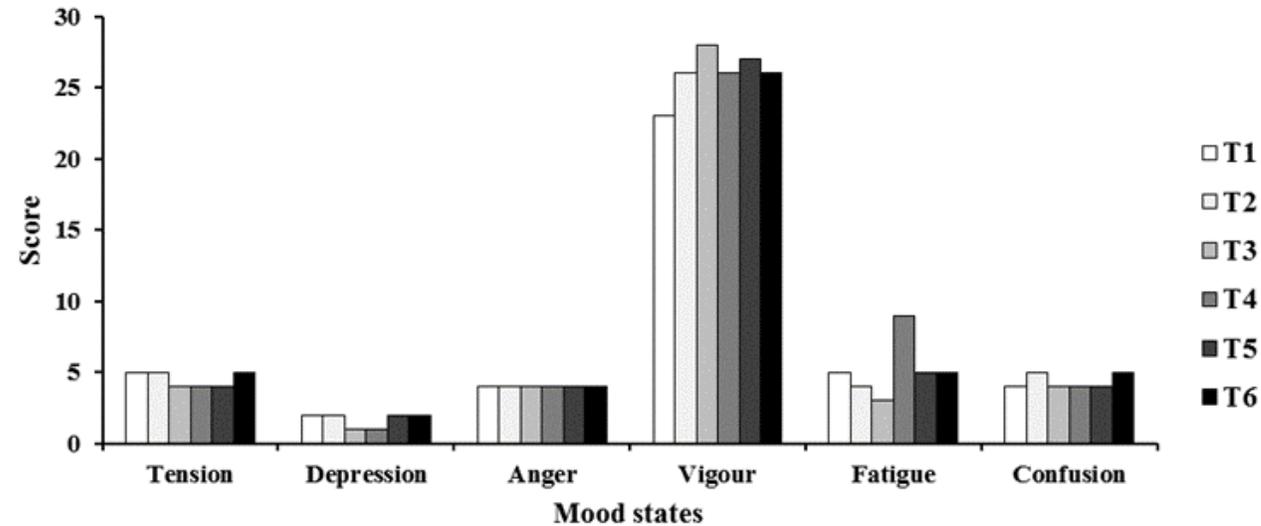


Strength and endurance parameters

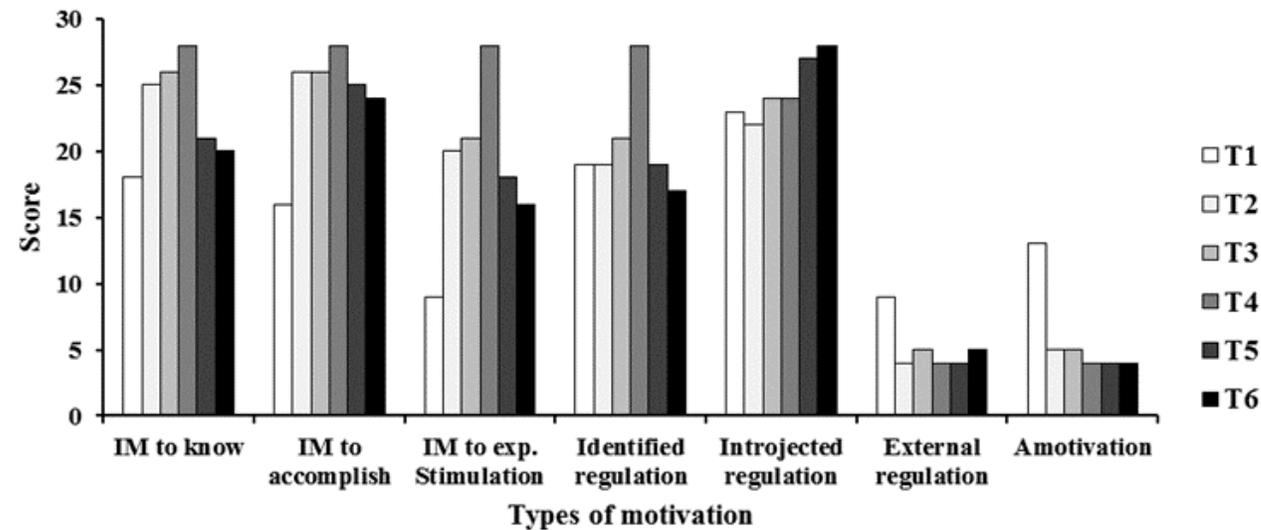


Résumé du parcours de Carla – paramètres psychologiques

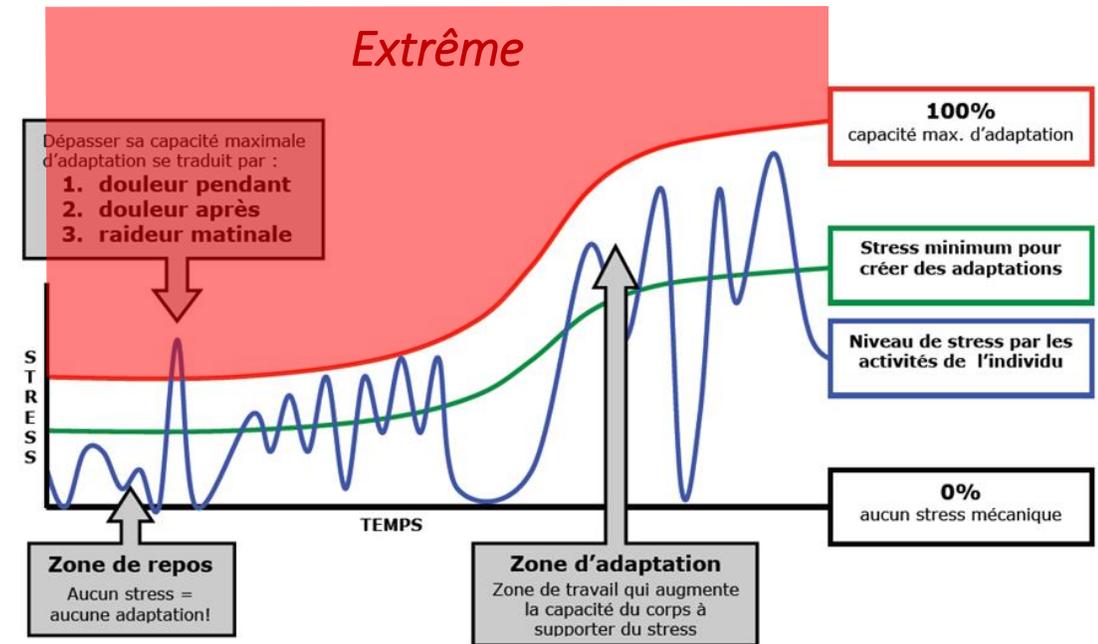
Profile of Mood State



Self-determination in sports



- Notion d'extrême ne peut pas être définie de manière absolue mais doit absolument être relativisée
 - Monitoring de la charge = bon moyen de situer « l'exploit » d'un sportif en fonction de ses capacités
- Et si le fait de relever un défi extrême (bien préparé) permettait de lutter efficacement et sur le long terme contre l'inactivité physique ?



Merci de votre attention !

Kenny Guex, PT, PhD

 Kenny.guex@hesav.ch

 [Kenny.guex](https://www.instagram.com/Kenny.guex)

