

ENTRAÎNEMENT RÉPÉTÉ EN HYPOXIE INDUIT PAR HYPOVENTILATION VOLONTAIRE EN ESCRIME

INSTITUT DES SCIENCES DU SPORT, UNIVERSITÉ DE LAUSANNE

- **Pour qui :**
 - Athlètes hommes et femmes élites (sénior) participant aux coupes du mondes /entraînements nationaux
 - Athlètes U23 et U20 faisant de la compétition
- **But de l'étude :**
 - Nous voulons retarder l'apparition de la fatigue en escrime et ainsi permettre une meilleure fraîcheur en compétition lors des fins de match
- **Déroulement de l'étude :**
 - L'athlète effectuera un test suivi de 9 séances de déplacement d'escrime en intervalle tout en effectuant un exercice d'hypoventilation volontaire (VHL) ou non puis un test à l'issu des entraînements
- **Test :**
 - 12 aller-retour le plus rapidement possible sur une piste d'escrime suivi d'un test de précision ou il faut toucher des lumières avec son épée. Le temps de déplacement et de touche seront mesurés ainsi que l'oxygénation musculaire du quadriceps (NIRS).
- **Entraînement :**
 - 2x par semaine durant 1 mois. Les déplacements d'escrime en intervalle avec ou sans VHL se feront avant l'entraînement d'escrime soit à Lausanne ou à Berne (possibilité de faire ailleurs s'il y a un groupe qui se créer et en accord avec l'entraîneur du club). La fréquence cardiaque et la saturation en oxygène seront mesurées.
- **Quand :** Début septembre jusqu'à mi-octobre
- **Où :** Lausanne ou Berne
- Les personnes **intéressées** sont priées de **contacter** Alexis Bayard : e-mail : alexis.bayard@unil.ch