



## Mesure de l'Effort dans les activités physiques - De la theorie à la pratique

*Coquart Jeremy*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Mesure de l'Effort dans les activités physiques - De la theorie à la pratique

Coquart Jeremy

 [Telecharger Mesure de l'Effort dans les activités physiques - ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Mesure de l'Effort dans les activités physiques ...pdf](#)

# Mesure de l'Effort dans les activités physiques - De la theorie à la pratique

*Coquart Jeremy*

Mesure de l'Effort dans les activités physiques - De la theorie à la pratique Coquart Jeremy

## Téléchargez et lisez en ligne **Mesure de l'Effort dans les activités physiques - De la théorie à la pratique** Coquart Jeremy

---

224 pages

Présentation de l'éditeur

Tout exercice physique requiert un « effort ». Nous sommes tous capables de percevoir un effort « nul », au repos, et un effort « maximal », à la fin d'une épreuve physique. Mais comment évaluer cet effort et comment utiliser sa mesure pour optimiser l'entraînement, la préparation physique, la réhabilitation clinique ou les séances d'EPS ?

L'objectif de ce livre est donc de présenter, à partir des dernières connaissances scientifiques, les outils de terrain qui permettent d'y parvenir.

Mais surtout, il détaille les nombreux intérêts de cette mesure, aussi bien pour le sportif loisir que pour l'athlète de haut niveau : évaluer les effets de l'entraînement ou de la réhabilitation, confirmer la maximalité de la performance, sécuriser l'exercice, prédire la vitesse maximale aérobie (VMA) ou la consommation maximale d'oxygène (VO<sub>2</sub>max), identifier le seuil d'endurance, déterminer une intensité d'exercice (à un individu ou à un groupe), quantifier la charge d'entraînement, prévenir le surentraînement...

Ce manuel inédit sera une aide précieuse pour les entraîneurs, les préparateurs physiques, les professeurs d'APA et d'EPS pour optimiser simplement et efficacement leurs séances et programmes. Biographie de l'auteur

Jérémy COQUART - Ancien coureur de fond et préparateur physique/entraîneur pour le canoë-kayak et l'athlétisme, Jérémy Coquart est aujourd'hui Maître de conférences à l'université de Rouen, responsable des licences STAPS 2e année et du parcours Activités Physiques Adaptées et Santé. Diplômé d'un DEA en physiologie et biomécanique (2004), d'un doctorat en STAPS (2007), d'un DU de préparation physique (2008) et d'une habilitation à Diriger des Recherches (2016), Jérémy est par ailleurs éditeur associé de 3 journaux scientifiques et expert pour une vingtaine d'autres publications.

Download and Read Online **Mesure de l'Effort dans les activités physiques - De la théorie à la pratique**  
Coquart Jeremy #T8UWBKF1ACX

Lire Mesure de l'Effort dans les activités physiques - De la theorie à la pratique par Coquart Jeremy pour ebook en ligne Mesure de l'Effort dans les activités physiques - De la theorie à la pratique par Coquart Jeremy Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Mesure de l'Effort dans les activités physiques - De la theorie à la pratique par Coquart Jeremy à lire en ligne. Online Mesure de l'Effort dans les activités physiques - De la theorie à la pratique par Coquart Jeremy ebook Téléchargement PDF Mesure de l'Effort dans les activités physiques - De la theorie à la pratique par Coquart Jeremy Doc Mesure de l'Effort dans les activités physiques - De la theorie à la pratique par Coquart Jeremy Mobipocket Mesure de l'Effort dans les activités physiques - De la theorie à la pratique par Coquart Jeremy EPub

**T8UWBKF1ACXT8UWBKF1ACXT8UWBKF1ACX**