

FLASH INFOS - POLES



Bulletin de liaison - Performance Service

Actualités

Short-Track : Reprise avec pour objectif Pékin 2022

Pentathlon Moderne : En avril, Stage à Font-Romeu avec un effectif réduit validé par la FFPM

Natation : Stage pour le CNE à Font-Romeu et Canet.

Retour des Pôles Espoirs sur site ce lundi 3 mai et programmation de journées de sélection en mai pour la Lutte, la Natation, le pentathlon Moderne et le Vol Libre

Suivi Socio-Pro

Partenariat Police Nationale :

Les inscriptions aux concours 2021 « gardien de la paix » seront ouvertes du 15/05/2021 au 24/07/2021.

Pour procéder à l'inscription, veuillez suivre le lien suivant : [calendrier prévisionnel de recrutement](#)

Ethique et intégrité

Convention Régionale de Prévention Violences dans le Sport le vendredi 7 Mai organisée par le Centre de Ressource pour les Intervenants auprès des Auteurs de Violences Sexuelles Languedoc Roussillon



Entraînement en Hypoxie (I)

Accompagnement des stages en altitude

Depuis 2017, le CNEA dispose de nouveaux équipements qui permettent de simuler différentes altitudes d'entraînement et de nuit dans les chambres du CNEA (de 0m à 6000m en entraînement et 7 chambres pouvant simuler des altitudes de 2300m à plus de 3500m). Ces équipements complètent l'altitude déjà présente naturellement à Font-Romeu de 1850m.

Le pôle performance a développé **plusieurs protocoles d'entraînement** permettant d'optimiser le développement des capacités physiques des sportifs (endurance fondamentale, résistance, force...). A chaque altitude correspond une méthode d'entraînement et des effets recherchés sur le plan physiologique.

Pour les sportifs en Pôles seuls les majeurs peuvent y avoir accès.



FLASH INFOS - POLES



cnea 360°
Performance Service

Bulletin de liaison - Performance Service

Entraînement en Hypoxie (2)

Hypoxie (Chambres et Salle d'entraînement)



Depuis octobre 2020, plusieurs fédérations ont déjà utilisé les chambres hypoxiques afin d'augmenter la dose « hypoxique » lors de leur camp de préparation. Le but de cette **exposition nocturne** est d'augmenter les adaptations hématologiques (production de globules rouges en charge du transport de l'Oxygène dans le sang).

Chaque sportif est suivi très rigoureusement par des évaluations quotidiennes au service médical.

L'équipe médicale réalise tous les matins :

- un test d'urine pour déterminer le niveau d'hydratation du sportif
- une pesée avec une estimation de la composition corporelle en masse grasse, masse maigre et quantité d'eau corporelle
- une analyse de la saturation pulsée en oxygène et de la fréquence cardiaque nocturne (enregistrement réalisé pendant la nuit).
- une analyse d'un test de variabilité cardiaque



Des questionnaires sont aussi envoyés tous les matins aux sportifs pour surveiller la qualité du sommeil et leur récupération.

Sur la base des données récoltées, **Nicolas Bourrel** et le **docteur Jérôme Lacroix** analysent et échangent avec les entraîneurs pour ajuster la charge d'entraînement et envisager les bonnes stratégies de préparation (hydratation, nutrition, charge d'entraînement, moyen de récupération, altitude...)

Dans le cadre de la préparation des Jeux Olympiques de 2021 de Tokyo, de nombreuses équipes ont choisi l'hypoxie pour se préparer. L'accompagnement réalisé quotidiennement est une plus-value importante au service des équipes en stage.

Un projet de recherche est aussi engagé en partenariat avec le laboratoire LIPSEM des STAPS de FONT-ROMEUE et la Fédération Française de Lutte pour la préparation des équipes de France pour les JOP de Paris 2024.