

Protocole Ironman de France 2006

Le Dr Anne-Sophie ROUSSEAU (Laboratoire Physiologie des Adaptations, Performances Motrices et Santé – Université de Nice Sophia-Antipolis) recherche des triathlètes inscrits à l'Ironman de France afin de participer à une étude scientifique dont le but est d'analyser les processus de récupération biologique et sensoriel à la suite d'une épreuve d'ultraendurance. Cette étude apportera de nouvelles connaissances dans le domaine de l'entraînement et de la nutrition, et qui permettront d'optimiser l'entraînement des triathlètes spécialistes des épreuves de longue durée. Ma participation à cette étude, en qualité de sujet expérimental, témoigne de l'importance accordée à ce travail et à ses répercussions à la fois sur la santé et la capacité de performance. L'ensemble des données recueillies au cours de cette étude sera publié dans une revue scientifique internationale.

Contraintes pour chaque triathlète inclus : une visite médicale d'inclusion (*voir ci-après dates et heures proposées*), 4 prélèvements veineux (20 mL maximum à chaque prélèvement) (*voir ci-après dates et heures proposées*), 4 tests « sensoriels » (*voir ci-après dates et heures proposées*).

Bénéfices pour chaque triathlète inclus : une épreuve d'effort en laboratoire gratuite à réaliser sur tapis roulant ou bicyclette ergométrique (au choix) au Centre Régional de Biologie et Médecine du Sport de Nice entre juillet 2006 et juin 2007 ; un bilan clinique de repos (anthropométrie, électrocardiogramme, profil tensiel) ; 4 bilans biologiques (hémogramme « Numération – Formule » ; avant et après l'Ironman de France) ; une participation gratuite à une conférence réalisée par Stéphane PALAZZETTI (« Long Distance Performance Coaching », www.ldpcoaching.com) et à un entretien individualisé de 1 heure sur Nice, ou ses environs, avec Stéphane PALAZZETTI (date et lieu au choix, et sujets au choix : entraînement, nutrition...).

Visite médicale d'inclusion :

Lieu : Centre Régional de Biologie et Médecine du Sport (CRBMS, 155 route de Grenoble BP3074 – 06202 Nice Cedex 03)

Date	Horaires de RDV possibles
Lundi 12 juin 2006 ou	8h00 à 18h00
Mardi 13 juin 2006 ou	8h00 à 18h00
Jeudi 15 juin 2006 ou	14h00 à 18h00
Vendredi 16 juin 2006 ou	14h00 à 18h00
Lundi 19 juin 2006 ou	8h00 à 18h00
Mardi 20 juin 2006 ou	8h00 à 18h00
Mercredi 21 juin 2006	8h00 à 18h00

Durée prévisionnelle de la visite médicale d'inclusion : 45 minutes

Prélèvement veineux (PV) :

Lieu : Laboratoire du Congrès (6, rue du Congrès – 06000 Nice)

Date	Horaires de RDV possibles
PV n°1	
Mercredi 21 juin 2006 ou	16h00 à 17h30
Jeudi 22 juin 2006 ou	16h00 à 17h30
Vendredi 23 juin 2006	16h00 à 17h30
PV n°2	
Dimanche 25 juin 2006	17h00 à ???
PV n°3	
Lundi 26 juin 2006	16h00 à 17h30
PV n°4	
Mardi 27 juin 2006	16h00 à 17h30

Durée prévisionnelle de chaque prélèvement veineux : 10 à 15 minutes

Test « Sensoriel » :

Lieu : Faculté des Sciences - Université de Nice Sophia-Antipolis (Parc Valrose – 06108 Nice Cedex 2)

Date	Horaires de RDV possibles
Test n°1	
Mardi 20 juin 2006 ou	18h00 à 20h00
Mercredi 21 juin 2006 ou	18h00 à 20h00
Jeudi 22 juin 2006 ou	18h00 à 20h00
Vendredi 23 juin 2006	18h00 à 20h00
Test n°2	
Dimanche 25 juin 2006	Après le PV n°2
Test n°3	
Lundi 26 juin 2006	15h00 à 19h00
Test n°4	
Mardi 27 juin 2006	15h00 à 19h00

Durée prévisionnelle de chaque test « sensoriel » : 60 minutes

Important : Le dimanche 25 juin après la course, chaque triathlète sera pris en charge et transporté du parc à vélo de l'Ironman de France au Laboratoire du Congrès puis au Parc Valrose et enfin retour au parc à vélo. Pour les autres journées, possibilité de véhiculer chaque triathlète de son domicile au Laboratoire du Congrès puis au Parc Valrose et enfin retour à son domicile.

**Pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à me contacter
au 06-89-13-67-86 ou par email (ldpcoaching@free.fr).**