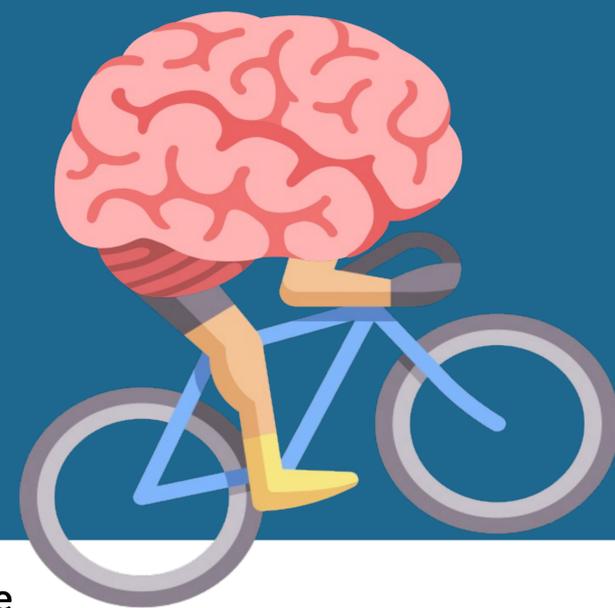


Utiliser sa perception d'effort pour déterminer son niveau de forme.



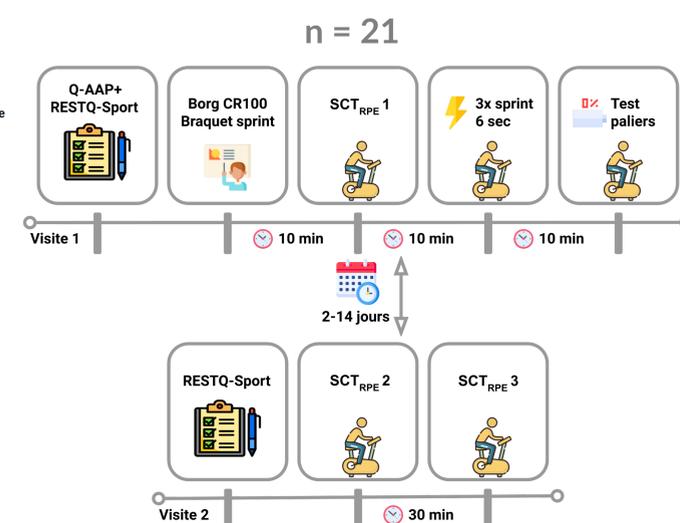
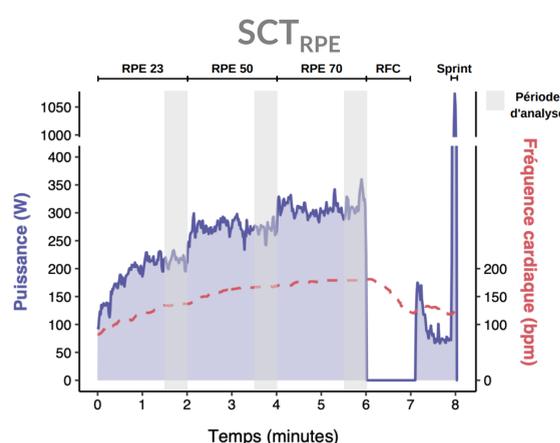
Un test sous-maximal autorégulé de huit minutes : une alternative fiable et valide pour suivre l'état d'entraînement en cyclisme

1. INTRODUCTION

- Le suivi régulier de l'état d'entraînement est essentiel pour s'assurer de l'efficacité du processus d'entraînement.
- Les tests sous-maximaux constituent une alternative pratique aux tests maximaux traditionnels.

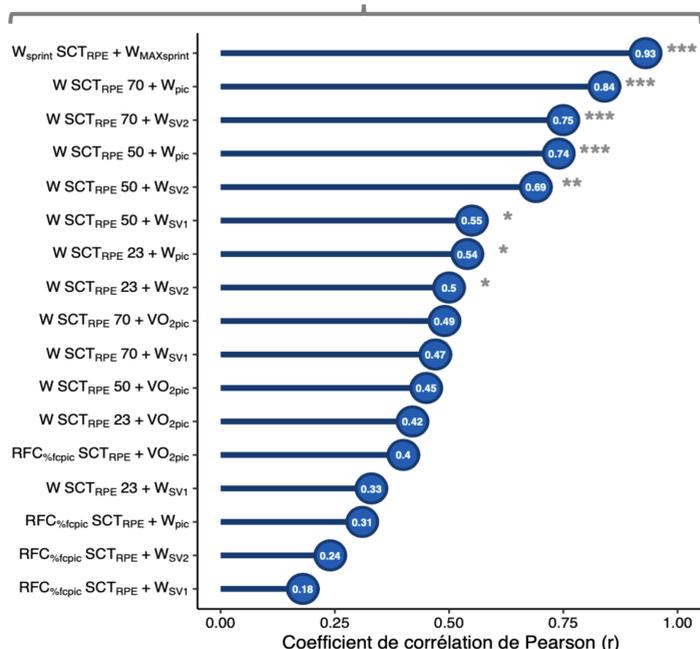
Objectif : Évaluer la fiabilité d'un nouveau test cycliste sous-maximal autorégulé (SCT_{RPE}) ainsi que sa validité comme indicateur de l'état d'entraînement en cyclisme d'endurance.

2. MÉTHODES

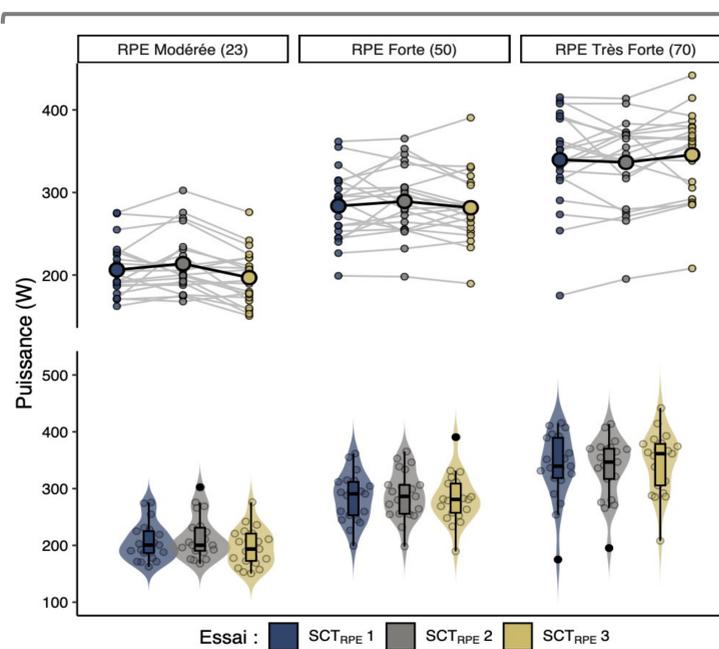


3. RÉSULTATS

Validité



Fiabilité



Paramètres	Moyenne (SD)	TE	CV (%)	ICC
Puissance (W)				
RPE Modérée (23)	205.6 (34.47)	15.83	7.7	0.79
RPE Forte (50)	284.81 (41.54)	17.37	6.1	0.83
RPE Très Forte (70)	340.59 (54.44)	19.97	5.86	0.87
Fréquence cardiaque (bpm)				
RPE Modérée (23)	143.17 (14.62)	6.31	4.41	0.8
RPE Forte (50)	161.36 (13.84)	5.91	3.66	0.81
RPE Très Forte (70)	175.58 (12.8)	4.78	2.72	0.86
Autres				
RFC (bpm)	44.51 (13.76)	6.17	13.86	0.75
RFC _{%fcpic} (%)	25.38 (8.12)	4.05	-	0.76
w _{sprint} (W)	1147.03 (263.94)	81.2	7.08	0.91

Abréviations : RPE, évaluation de la perception de l'effort ; RFC, récupération de la fréquence cardiaque ; RFC_{%fcpic}, récupération de la fréquence cardiaque exprimée en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale enregistrée pendant l'essai ; TE, erreur type de la mesure ; CV (%), TE exprimée en coefficient de variation ; ICC, coefficient de corrélation intraclasse.

4. PERSPECTIVES

Un changement d'état d'entraînement peut être observé si la puissance mesurée à un palier du SCT_{RPE} dépasse l'erreur type pour ce palier et est supérieure ou inférieure à la mesure précédente.

