



ATHLETE REHAB
EXIGEZ LE MEILLEUR

RAPPORT

Bilan initial

DATE:

MADAME MARTIN X.

NÉE LE 3 JUILLET 1986

ALEXANDRE APPLENCOURT

AthleteRehab@hotmail.com

06.72.66.33.07

ANAMNÈSE ET CONTEXTE

MOTIFS DE CONSULTATION

- Optimisation de l'entraînement
 - programme structuré, clair et précis
 - choix des exercices
 - adapté à la vie quotidienne
 - gestion de la charge d'entraînement (éviter fatigue chronique)
- Prévention des blessures
 - éviter la récurrence des lombalgies

ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX

- Lombalgies et cervicalgies occasionnelles
- Epicondylalgies droite
- Douleurs épaules occasionnelles

MODE DE VIE

- Active:
 - mère de famille, 2 enfants (6 et 15 ans)
 - gérante entreprise familiale
- Bonne hygiène alimentaire
- Bon sommeil

HISTORIQUE SPORTIF

- Passé de tennis: quelques années (épicondylopathie)
- Course à pied (trail) depuis plusieurs années: 1 à 2 fois/sem
- Crossfit depuis 2017: 1 à 2 fois/sem
- Randonnée montagne: régulièrement



ANAMNÈSE ET CONTEXTE

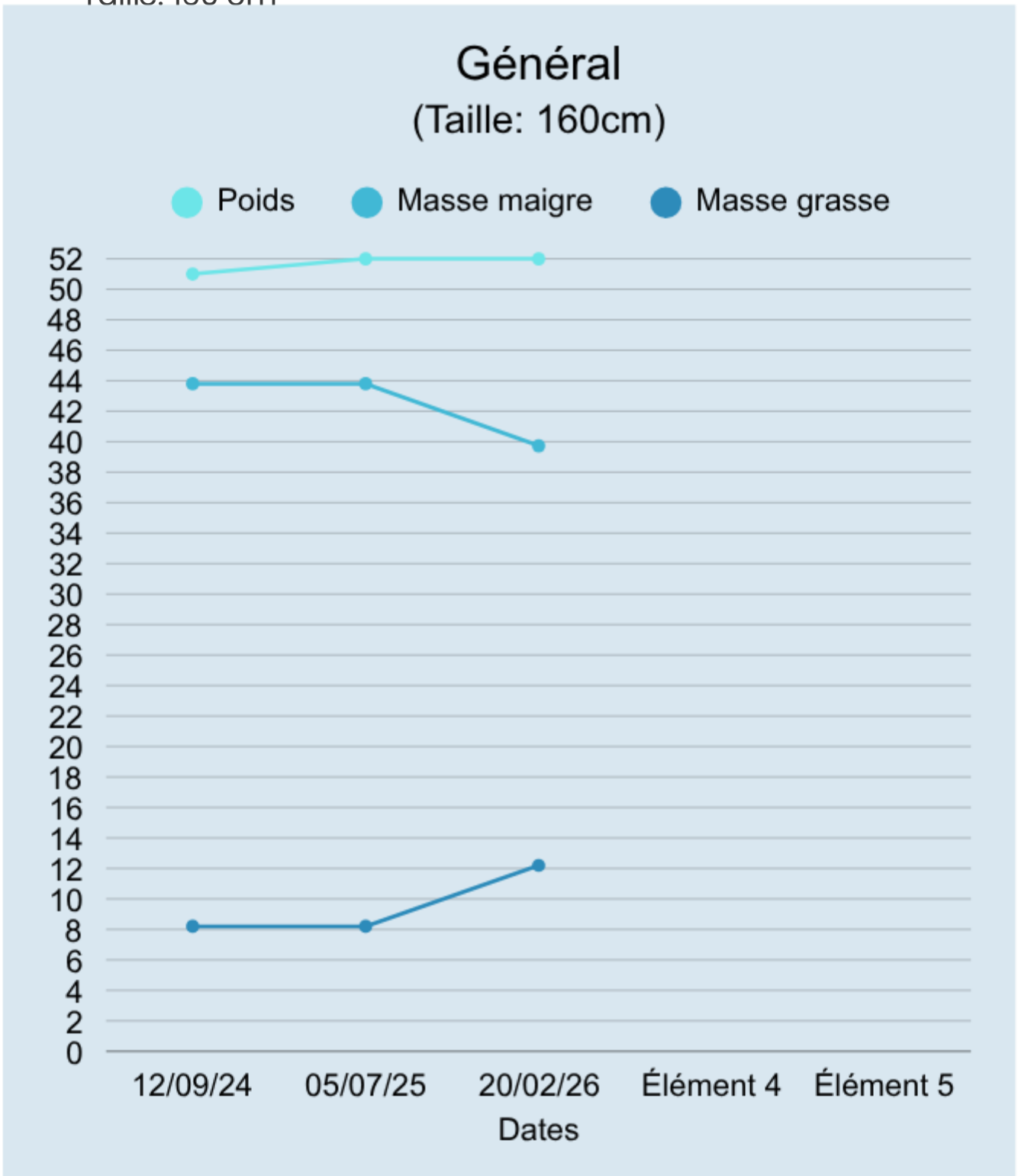
OBJECTIFS

- Court terme:
 - diminution et disparition totale des lombalgies
 - avant le printemps (21 mars)
- Moyen terme:
 - Préparation Tour de Belle-Ile-en-Mer (19 au 21 juin)
 - Augmentation progressive des distances de course
 - être capable de courir 30km
 - faire un "week-end choc" en mai (2 jours 30 km/jour)
 - Prévention des douleurs
- Long terme:
 - Conserver son fitness globale en privilégiant la course à pied



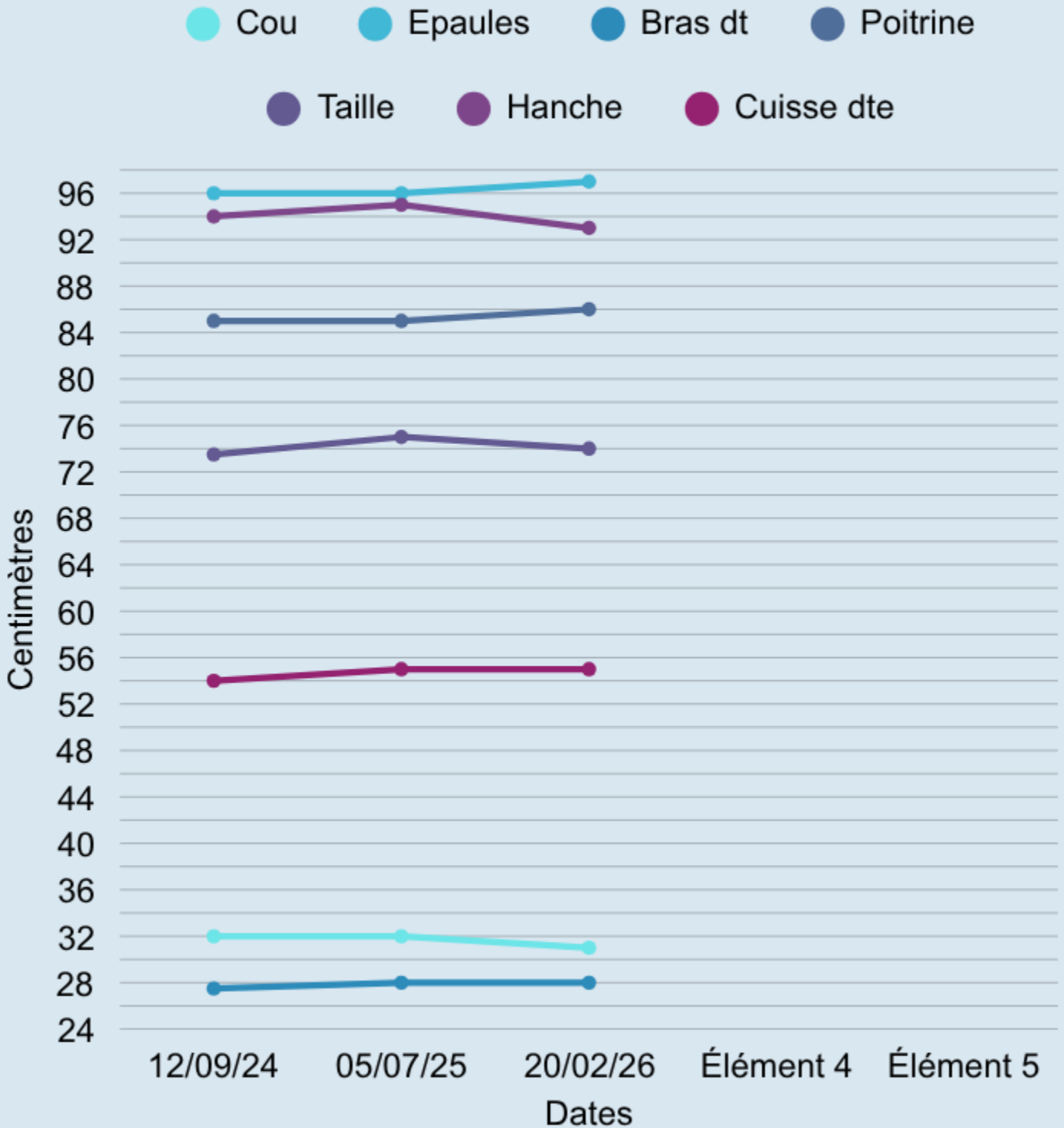
ANTHROPOMÉTRIE

- Taille: 160 cm



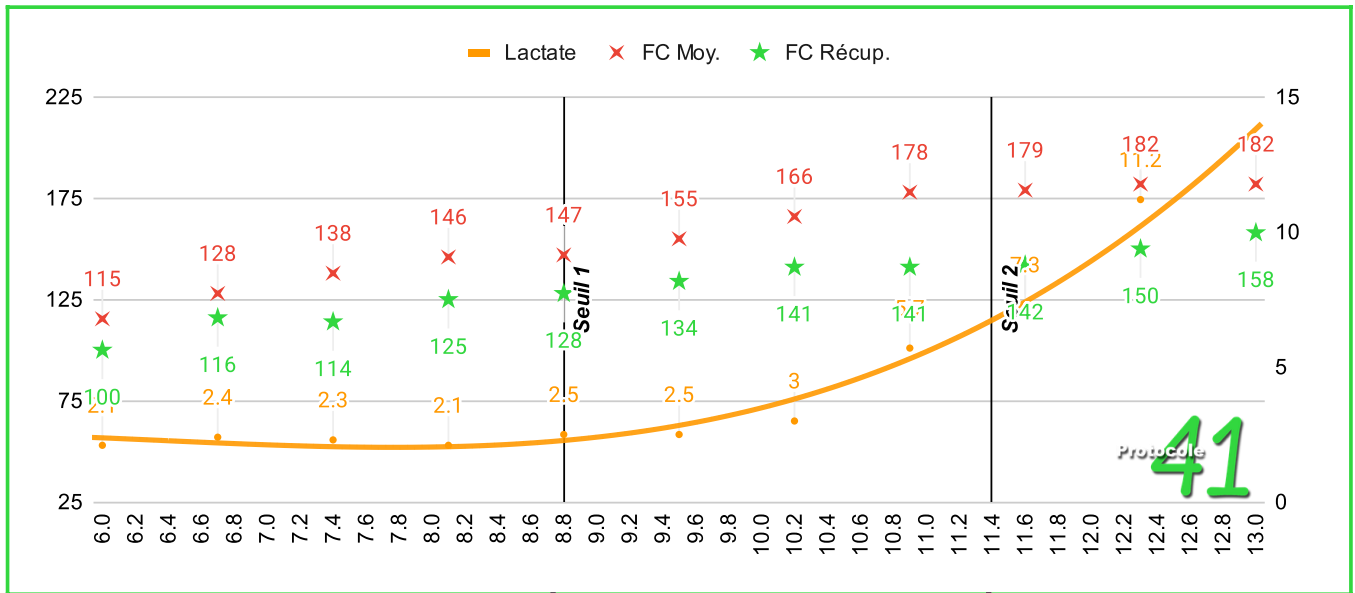
ANTHROPOMÉTRIE

Mensurations



PROFILAGE PHYSIOLOGIQUE

Athlète:	Clément Janick	Taille: 160	Poids: 52	Age: 39
Date:	02.10.26	Lieu: Saint Léonard	Modalité:	Course à Pied



Domaine d'Intensité	Modéré	Élevé	Sévère
Description	Le domaine modéré est caractérisé par un équilibre métabolique au niveau cellulaire. C'est à dire que les muscles peuvent assumer la charge de travail et notamment recycler le lactate produit sans qu'il ne s'accumule dans le sang.	Le domaine élevé manifeste un équilibre métabolique au niveau systémique (du corps entier). L'intensité de travail ne peut plus être entièrement assumée par les muscles impliqués, on voit alors une accumulation de lactate dans le sang au dessus des valeurs de repos.	Le domaine sévère est caractérisé par une perte de l'équilibre interne. C'est dans ce domaine que le lactate s'accumule de manière exponentielle (pas d'état stable) et que la VO2max sera atteinte si l'effort se prolonge dans ce domaine.

Les Seuils
Les Seuils sont les transitions entre les domaines d'intensité. Il est important de suivre l'évolution des seuils au fil du temps afin de (1) baser ses intensités d'entraînement sur son profilé actuel, (2) quantifier les progrès engendrés par les entraînements et (3) orienter les futures entraînements selon les besoins.

Seuil 1		Seuil 2	
Vitesse	8.8 km/h	11.4 km/h	05:15 Allure
Fréquence Cardiaque	147 bpm	179 bpm	94 %max

FC Max Mesurée 190.0 bpm

Les Zones d'Entraînement

Les Zones d'Entraînement découlent directement des Domaines d'Intensité décrits plus haut. Ils permettent une organisation plus détaillée des intensités d'entraînement selon les adaptations structurelles et fonctionnelles recherchées.

Zones	Z1	Z2 Endurance Fondamentale	Z3	Z4	Z5	Z6/7
Nom	Récupération Active	115 - 147 bpm	Tempo	Seuil	VO2max	Puissance
Fréquence Cardiaque	< 115 bpm		147 - 172 bpm	172 - 179 bpm	> 179 bpm	-
Vitesse	< 6.0 km/h	6.0 - 8.8 km/h	8.8 - 10.6 km/h	10.6 - 11.6 km/h	11.6 - 17.1 km/h	> 17.1 km/h
Allure	< 10:00 min/km	10:00 - 06:49 min/km	06:49 - 05:39 min/km	05:39 - 05:10 min/km	05:10 - 03:30 min/km	> 03:30 min/km
Description	Améliore l'apport en oxygène vers les muscles et aide à la récupération	Augmente la densité mitochondriale et capillaire des fibres musculaires	Améliore la santé cardiorespiratoire, le débit cardiaque ainsi que l'oxydation du lactate	Améliore la résistance à la fatigue et aux efforts de haute intensité	Améliore la VO2max ainsi que la fonction métabolique au travers d'une utilisation maximale de l'oxygène	Améliore la capacité de génération de puissance



ANALYSE ET PRÉCONISATIONS

ANTHROPOMÉTRIE

1. Interprétation des valeurs

A. Masse Grasse (23,6 %)

- Catégorie : Fitness (normes pour femmes 35–45 ans : 21–24 %).
- Analyse :
 - Bon niveau pour une personne active, mais légèrement au-dessus de la fourchette "athlétique" (14–20 %).
 - Impact sur tes activités :
 - Trail/randonnée : Une masse grasse de 23,6 % est tout à fait compatible avec la pratique régulière, mais une légère réduction (vers 20–22 %) pourrait améliorer ton efficacité en montée et ton endurance sur de longues distances.
 - Crossfit : Une masse grasse un peu plus basse pourrait optimiser ta puissance relative (ex. : tractions, mouvements gymnastiques).

B. Masse Maigre (39,73 kg)

- Analyse :
 - Bonne proportion pour ton poids et ta taille, mais il est important de la maintenir ou de l'augmenter légèrement pour améliorer ta force, ta résistance aux blessures et ta performance globale.
 - Conseil : Intègre des séances de renforcement musculaire pour préserver cette masse maigre.

2. Normes générales du pourcentage de masse grasse chez la femme

Métrique	Ta Valeur (fév. 2026)	Normes (Femmes 35–45 ans)	Interprétation
Masse grasse	12,20 kg (23,6%)	21–24 % (Fitness)	Bon, mais peut être optimisé
Masse maigre	39,80 kg (76,4%)	70–85 % du poids	Bon, à maintenir



ANALYSE ET PRÉCONISATIONS

3. Recommandations pour optimiser ta composition corporelle

Pour le trail et la randonnée

- Entraînement : Privilégie des sorties longues en dénivelé pour renforcer ton endurance spécifique.
- Intègre du renforcement musculaire (jambes, gainage) pour prévenir les blessures et améliorer ta stabilité.
- Nutrition : Assure un apport suffisant en glucides complexes pour les sorties longues.
- Hydratation et électrolytes sont cruciaux, surtout sur les ultra-trails.

Pour le Crossfit

- Entraînement : Travaille la puissance (haltérophilie, plyométrie) et la répétition d'efforts intenses.
- Ne néglige pas la mobilité pour éviter les blessures.
- Nutrition : Apport protéique élevé pour maintenir ta masse musculaire.
- Glucides pour la récupération et les WODs intenses.

Suivi et ajustements

- Mesure régulièrement (tous les 2-3 mois) ton % de graisse et ta masse maigre pour ajuster ton entraînement et ton alimentation.
- Écoute ton corps : Si tu sens une fatigue persistante ou une baisse de performance, vérifie ton apport calorique et ton équilibre nutritionnel.



ANALYSE ET PRÉCONISATIONS

PROFILAGE PHYSIOLOGIQUE

1. Interprétation de tes courbes

A. Courbe de lactate

- SV1 (8,8 km/h, 2,5 mmol/L) :
 - Point d'inflexion où le lactate commence à s'accumuler. C'est ton seuil aérobie : tu peux tenir cette allure longtemps (ex. : 2–4 heures en trail).
 - **Conseil** : Idéal pour les sorties longues en endurance fondamentale (**80 % de ton volume d'entraînement**).
- SV2 (11,4 km/h, 4 mmol/L) :
 - Seuil anaérobie : Au-delà, le lactate s'accumule rapidement. Tu peux tenir cette allure 30–60 min max (ex. : 10 km ou montées raides).
 - **Conseil** : À **travailler en fractionné** (ex. : 4 × 8 min à 11–11,6 km/h avec récupération à 6–8 km/h).
- Domaine sévère (> 11,6 km/h) :
 - VO2max et puissance : Réservé aux efforts très intenses (sprints, Crossfit).
 - Attention : **À doser pour éviter le surentraînement**

B. Courbe de fréquence cardiaque

- FC de récupération (FC Récup.) :
 - Tes valeurs vertes (FC récup.) montrent une bonne récupération entre les paliers, signe d'une **bonne condition cardiaque**.
 - Exemple : Après un effort à 178 bpm, ta FC redescend à 141–150 bpm rapidement.
- FC max mesurée (182 bpm) :
 - Proche de ta FC max théorique (190 bpm), ce qui valide la fiabilité de tes zones.



ANALYSE ET PRÉCONISATIONS

C. Équilibre entre endurance et puissance

- Endurance (Z2) : Ta courbe de lactate reste plate jusqu'à 8,8 km/h, ce qui est excellent pour le trail et la randonnée. Tu as une bonne base aérobie.
- Puissance (Z4-Z5) : Ta capacité à soutenir 11,4 km/h (SV2) est très bonne pour une traileuse, mais peut être améliorée pour le Crossfit (ex. : WODs intenses).

2. Points forts et axes d'amélioration

A. Points forts

- **Excellente endurance fondamentale** (SV1 à 8,8 km/h) : Parfait pour les ultra-trails et randonnées longues.
- **Bonne récupération cardiaque** : Ta FC redescend vite après l'effort, signe d'un cœur efficace.
- **Seuil anaérobie élevé** (11,4 km/h) : Tu peux soutenir des allures rapides, utile pour les montées ou les fins de course.

B. Axes d'amélioration (selon les objectifs)

- **Renforcer la tolérance au lactate** :
 - Travaille en Z4 (10,6-11,6 km/h) avec des intervalles courts (ex. : 30/30, 1 min rapide/1 min lent).
 - Exemple : 8 × 400 m à 11,5 km/h avec 1 min de marche entre chaque.
- **Optimiser la transition SV1-SV2** :
 - Travaille en Z3 (8,8-10,6 km/h) pour améliorer ta capacité à "tenir" juste au-dessus de SV1 sans basculer trop vite en anaérobie.



ANALYSE ET PRÉCONISATIONS

3. Conseils d'entraînement par discipline (selon les objectifs)

A. Pour le trail et la randonnée

- Endurance fondamentale (Z2) : Volume : 2-3 sorties/semaine de 1h30 à 3h à 6,5-8,8 km/h (allure conversationnelle).
- Dénivelé : Intègre des montées à SV1 (8,8 km/h) pour simuler les conditions de course.
- Tempo-Seuil (Z3-Z4) : Fractionné long : 3-5 × 10 min à 10-11 km/h (récupération 2 min à 6 km/h).

B. Pour le Crossfit (1 fois/sem)

- Eviter les blessures: travail de renforcement global (1 fois/sem).
- Maîtriser ses charges et nombre de répétitions.
- **Privilégier ++ la qualité technique à l'intensité.**
- **Prendre plaisir.**

4.Exemple de plan hebdomadaire

Jour	Type de séance	Intensité/Zone	Durée	Objectif
Mardi	Tempo-Seuil	Z3-Z4	1h-1h30	Tolérance lactate/Transition SV1-SV
Mercredi	Renfo global	Modérée	1h-1h30	Prévention
Vendredi	Crossfit	Intense	1h	Résistance musculaire
Dimanche	Trail long	Z2 (6,5-8,8 km/h)	1h30 à 3h	Endurance fondamentale

