

# Le préconditionnement ischémique (IPC) et les intervalles de sprint (SIT)

Vous souhaitez préparer votre saison d'entraînement à venir ou compléter votre saison de compétition avec des évaluations de la condition physique et un entraînement de haute intensité... Le LABSAP au Département de Kinésiologie recrute des athlètes d'endurance intéressés à participer à un projet de recherche qui évalue **les impacts de l'IPC sur les séances de SIT**.

## Critères d'admissibilité

- hommes âgés entre 18 et 50 ans;
- non-fumeurs;
- cyclistes ou triathlons depuis minimum 2 ans et >8 heures d'entraînement/ semaine;
- tension artérielle normale, aucun problème d'anxiété;
- pas de maladie cardiovasculaire ou métabolique (ex. : diabète, angine, thrombose);
- pas de trouble ou de blessure musculo-squelettique (ex. : myalgie, claquages, myotonie, périostite) pouvant limiter les efforts maximaux des membres inférieurs;
- pas de chirurgie récente pouvant être aggravée par la pratique d'un exercice cardiovasculaire sur vélo;
- pas de prise de médicaments pouvant affecter la fonction musculaire (ex. : statines, glucocorticoïdes, stéroïdes).

## Implication

Ce projet de recherche requiert 16 visites au PEPS de l'Université Laval. Vous devrez effectuer les tests suivants : questionnaires, mesures anthropométriques, prises de tension artérielle, test de  $VO_2$ max, test de "contre-la-montre" 5 km, test de Wingate, prise de sang et un programme d'entraînement de 4 semaines. Les séances d'entraînement seront précédées d'un protocole IPC comprenant 3 cycles de 5 min qui comprimeront fortement vos cuisses.

## Bénéfices

Cette étude vise à recueillir de nouveaux renseignements sur les mécanismes qui pourraient être bénéfiques dans une **perspective d'optimisation de l'entraînement et de la performance**. L'ensemble de vos séances d'entraînement sera supervisé par un kinésologue et l'ensemble des tests effectués vous donnera des renseignements sur différents paramètres de votre condition physique ainsi que sur l'application de cette technique à votre entraînement.

## Contact

Pénélope Paradis-Deschênes, M. Sc.

[penelope.paradis-deschenes.1@ulaval.ca](mailto:penelope.paradis-deschenes.1@ulaval.ca)

Sous la direction du Dr François Billaut et la codirection du Dr Denis R. Joanisse.

Étude approuvée par le Comité éthique de l'Université Laval (N° d'approbation 2016-093 Phase II / 24-05-2017)

Laboratoire des Sciences de l'activité physique (LABSAP)  
Pavillon de l'Éducation physique et des sports PEPS  
2300, rue de la Terrasse  
Québec (Québec) G1V 0A6  
T : (418) 656-5017 F : (418) 656-5749



UNIVERSITÉ  
LAVAL