

Rapport de l'athlète spécialiste Dans la course de 400 m

FC MAX THEORIQUE 201+5 BPM	
FC MAX	197 bpm
FC PRE EXERCICE	78
VO2 REPOS	16.23 ml/min/kg
FC POST EXER 1 MIN	179
FC POST EXER 2 MIN	167
FC POST EXER 3 MIN	153
VO2 ENERGIE LACTIQUE	55.34 ml/min/kg
NULLE ESTIMEE	

VO2Max en fonction du palier validé en km/h			
VMA (km/h)	Équivalence Vo2Max (ml.min.kg)	VMA (km/h)	Équivalence Vo2Max (ml.min.kg)
12 km/h	42 (ml.min.kg)	18.5 km/h	64.8 (ml.min.kg)
12.5	43.8	19	66.5
13	45.5	19.5	68.3
13.5	47.3	20	70
14	49	20.5	71.8
14.5	50.8	21	73.5
15	52	21.5	75.3
15.5	54.3	22	77
16	56	22.5	78.8
16.5	57.8	23	80.5
17	59.5	23.5	82.3
17.5	61.3	24	84
18	63	24.5	85.8

TEST DE TEMPS LIMITE A 18KM/H	
TEMPS DE STABILISATION	2min30s
ENERGIE AU DEBUT	252 kcal
ENERGIE A LA FIN	311 kcal
ENERGIE NETTE	59 Kcal
ENERGIE ANAEROBIE ESTIMEE	19.5 Kcal
FC DE DEBUT	171
FC MAX	197

NOM	AGILI					
PRENOM	OUSSAMA					
DATE DE NAISSANCE	14/10/2004					
POIDS(KG)	61					
TAILLE(M)	1,81					
IMC	18,61					
%MASSE GRASSE SELON LA FORMULE DE WORMSELEY	PLI BICIPITALE	PLI TRICIPITALE	PLI SOUS SCAP	PLI SUPRA ILIAQUE	%MG	
	3	4,1	8	4,3	7,91	

TEST VAMEVAL	
VMA	VO2MAX
18KM/H	63 ml/min/kg

Paramètres	Absolute
Couple max	
Average Torque	
Force Max	59.3
Mean Force (kg)	14.4
Mean RFD (kg/s)	26.4
RFD 50-100ms (kg/s)	
RFD 100-150ms (kg/s)	
RFD 150-200ms (kg/s)	
RFD 0-50ms (kg/s)	18.0
RFD 0-100ms (kg/s)	19.6
RFD 0-150ms (kg/s)	19.7
RFD 0-200ms (kg/s)	19.9
Impulsion 0-50ms (kg-s)	0.176
Impulsion 50-100ms (kg-s)	0.298
Impulsion 100-150ms (kg-s)	0.339
Impulsion 150-200ms (kg-s)	
Impulsion 0-100ms (kg-s)	0.268
Impulsion 0-150ms (kg-s)	0.672
Impulsion 0-200ms (kg-s)	1.01
Temps jusqu'à force Max (ms)	987
Taux de fatigabilité	-21.8

Laboratoire de la Recherche
Scientifique
« Optimisation de la performance
sportive LR09SEP01 »
CNVSS

Mr Hajjeh Rebai
Chef de Laboratoire de la
Recherche Scientifique
« Optimisation de la performance
sportive LR09SEP01 »

Laboratoire de la Recherche
Scientifique
« Optimisation de la performance
sportive LR09SEP01 »
CNVSS

Laboratoire de la Recherche
Scientifique
« Optimisation de la performance
sportive LR09SEP01 »
CNVSS