

SUIVI DE L'ENTRAÎNEMENT / RÉATHLÉTISATION

OPTIONS

	Pack 1	Pack 2	Pack 3	Pack réathlétisation*
Evaluation initiale	Non	Terrain (1/trimestre) **	Labo (1/trimestre) ***	Non
Plan d'entraînement	Plan type	Plan individualisé	Plan individualisé	Plan individualisé
Ajustement programme	Non	Oui (1/mois)	Oui (2/mois)	Oui (1/mois)
Analyse des séances ****	Non	Oui	Oui	Oui
Séance supervisée	Non	Non	Non	plus 60 €/séance
Musculation / renforcement	plus 20 €/mois	plus 20 €/mois	plus 20 €/mois	Inclus
Bilan nutritionnel du sport	plus 40 €	plus 40 €	plus 40 €	Non
Suivi nutritionnel du sport	plus 20 €/mois	plus 20 €/mois	plus 20 €/mois	Non
TARIFS	30 € / mois 81 € / 3 mois 153 € / 6 mois	90 € / mois 240 € / 3 mois 450 € / 6 mois	180 € / mois 305 € / 3 mois 610 € / 6 mois	60 €

- * Pack s'adressant à un sportif ayant terminé sa phase de rééducation après blessure et souhaitant éviter une récédive due à une reprise trop rapide de la compétition.
- ** Evaluation de la capacité aérobie (Test Luc Léger, VAMEVAL...) avec détermination indirecte du seuil anaérobie (déflexion de la courbe de FC).
- *** Epreuve d'effort (course à pieds ou marche sur tapis roulant, ergocycle membres inférieurs / membres supérieurs) avec mesure directe de la consommation d'oxygène et détermination des seuils aérobie et anaérobie (méthode des seuils ventilatoires).
- **** Nécessité de posséder un matériel permettant d'enregistrer les séances (cardiofréquencemètre Polar, Suunto...).

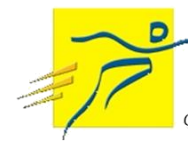
Renseignements :

Centre de Biologie et de Médecine du Sport de Pau

Centre Hospitalier de Pau

64046 PAU Cedex

05.59.92.49.34 email : medsportpau@ch-pau.fr <http://medecinesportpau.fr>



CBMS

Centre de Biologie et de Médecine du Sport de Pau