

# SUIVI DE L'ENTRAÎNEMENT / RÉATHLÉTISATION



	Pack 1	Pack 2	Pack 3	Pack réathlétisation*
<b>Evaluation initiale</b>	Non	Terrain (1/trimestre) **	Labo (1/trimestre) ***	Non
<b>Plan d'entraînement</b>	Plan individualisé	Plan individualisé	Plan individualisé	Plan individualisé
<b>Ajustement programme</b>	Non	Oui (1/mois)	Oui (2/mois)	Oui (1/mois)
<b>Analyse des séances ****</b>	Non	Oui	Oui	Oui
<b>OPTIONS</b>				
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
<b>TARIFS</b>	<b>45 € / mois</b> <b>130 € / 3 mois</b> <b>245 € / 6 mois</b>	<b>90 € / mois</b> <b>240 € / 3 mois</b> <b>450 € / 6 mois</b>	<b>180 € / mois</b> <b>305 € / 3 mois</b> <b>590 € / 6 mois</b>	<b>60 €</b>

- \* Pack s'adressant à un sportif ayant terminé sa phase de rééducation après blessure et souhaitant éviter une récurrence 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...).

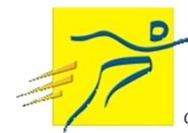
## Renseignements :

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](mailto:medsportpau@ch-pau.fr) <http://medecinesportpau.fr>



# CBMS

Centre de Biologie et de Médecine du Sport de Pau