



REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
MINISTERE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR
ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE
Université Larbi Ben M'Hidi, Oum El-Bouaghi
Institut des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives



Activité pédagogique intitulée:



«Les adaptations physiologiques de l'entraînement en altitude et ses alternatives»

«التكيفات الفيزيولوجية للتدريب في المرتفعات و بدائله»



Enseignant conférencier : D^r BOUNAB Chaker

Email : chakerbiosport@gmail.com

Public cible : Etudiants de la 1^{ère} et 2^{ème} année master, 2^{ème} et 3^{ème} année licence entraînement sportif.

Le 21 mars 2023

Durée : 1h30 (11h00-12h30)

Amphi : 01

Contenu :

- I. Introduction.
- II. Les conditions ambiantes.
- III. Les réponses physiologiques à l'altitude.
- IV. La performance en altitude.
- V. L'acclimatation à l'altitude.
- VI. Entraînement et performance.
- VII. Risques liés à l'exposition aiguë à l'altitude.
- VIII. Living high training low: Meilleure méthode d'entraînement en altitude.
- IX. Les alternatives de l'entraînement en altitude.
- X. Conclusion.