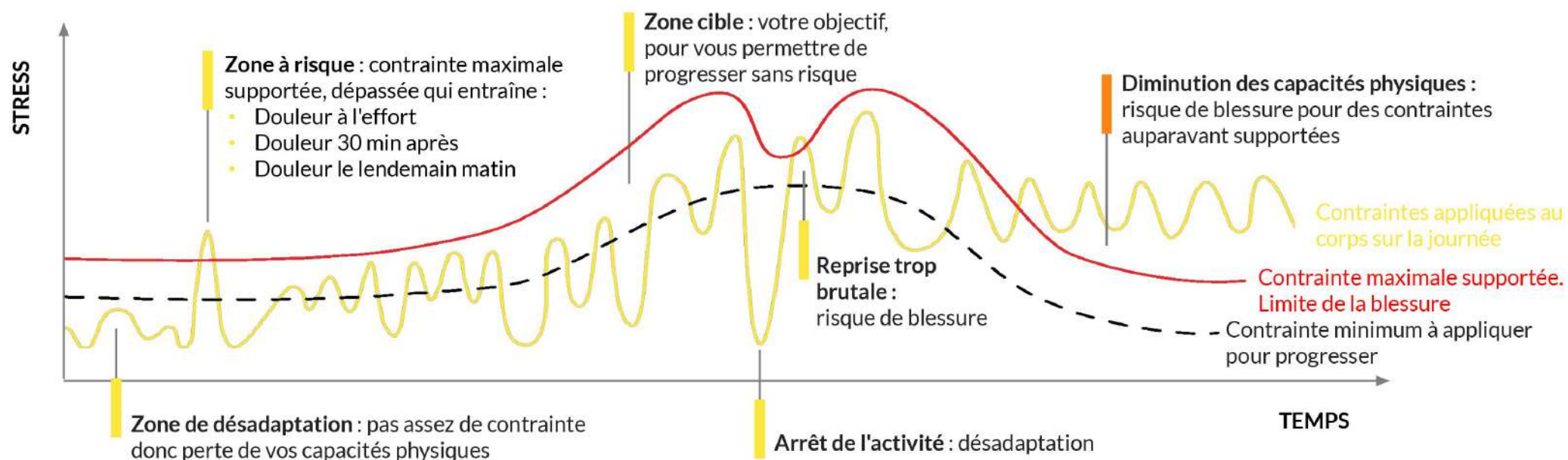


EVALUATION DES CONTRAINTES EXTERNES (ECE)

LE CORPS S'ADAPTE !*

Votre corps se renforce et vous progressez (zone d'adaptation) quand les contraintes externes que vous lui appliquez (ligne jaune) sont suffisamment importantes, sans dépasser votre capacité d'adaptation (ligne rouge). Bien évaluer chaque jour ces contraintes externes, permet une progression tout en limitant le risque de blessure.



Contraintes Externes



Sport



Travail



Vie quotidienne

Capacités Physiques



Individu
(Âge, Sexe, Héritéité)



Antécédents
(Sport, Blessure)



Mode de vie
(Sport, Sommeil, Stress, Alimentation)