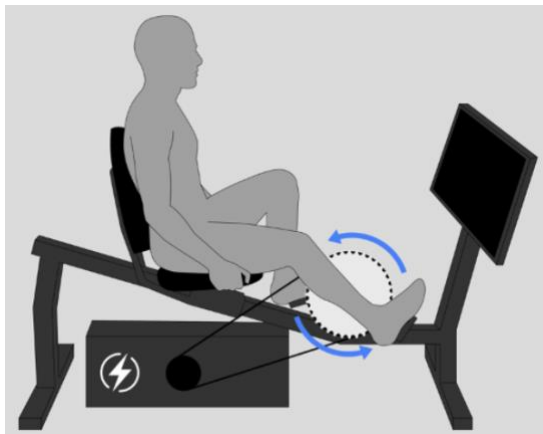


## COUREURS ou CYCLISTES D'ENDURANCE RECHERCHÉS

### Effet de 12 semaines d'entraînement au pédalage excentrique sur les performances de cyclistes et coureurs entraînés



**But du projet :** Mesurer l'effet du remplacement d'une séance d'entraînement dans la planification hebdomadaire par une séance de pédalage excentrique à haute intensité sur les performances en cyclisme et en course à pied.

**Durée de votre participation :** 25 visites d'une durée de 45 à 90 minutes. Dans ces 25 visites, 16 auront lieu sur ergocycle excentrique à une fréquence d'une visite au laboratoire par semaine.

**Lieu :** Laboratoire de physiologie de l'exercice, CEPSUM, 2100 Boul. Édouard-Montpetit, Montréal, QC H3T 1J4. Métro Édouard-Montpetit.

#### Pour participer au projet:

##### Vous devez :

- Être âgé.e entre 18 et 45 ans
- Être entraîné.e en vélo et/ou en course à pied (minimum de 3 entraînements par semaine dans un même sport d'endurance)
- Consommation d'alcool inférieure à 3 consommations/semaine

##### Vous ne devez pas :

- Avoir de troubles musculosquelettiques ou de blessures articulaires aux membres inférieurs

#### Nature de votre participation:

- Évaluation de votre performance en endurance ( $VO_2$ max, endurance, rendement)
- Évaluation de votre force maximale avec un appareil isocinétique
- Séance de pédalage sur ergocycle excentrique
- Répondre à un questionnaire sur votre état de fatigue

Le Comité d'éthique de la recherche clinique (CERC) de l'Université de Montréal a approuvé le projet de recherche. Pour toute question sur le projet de recherche ou pour faire part de votre intérêt à y participer, contacter Marc-Étienne aux coordonnées ci-dessous.

#### Équipe de recherche :

##### Chercheur responsable

Jonathan Tremblay, Ph.D.  
Professeur agrégé  
EKSAP  
Faculté de médecine  
Université de Montréal  
(514) 343-2038  
[jonathan.tremblay@umontreal.ca](mailto:jonathan.tremblay@umontreal.ca)

##### Étudiant

Marc-Étienne Villeneuve, M.Sc.  
Étudiant au doctorat  
EKSAP  
Faculté de médecine  
Université de Montréal  
(514) 383-7880  
[marc-etienne.villeneuve@umontreal.ca](mailto:marc-etienne.villeneuve@umontreal.ca)