

ÉQUATIONS

SALUT,
JE SUIS L'ÉQUATION.

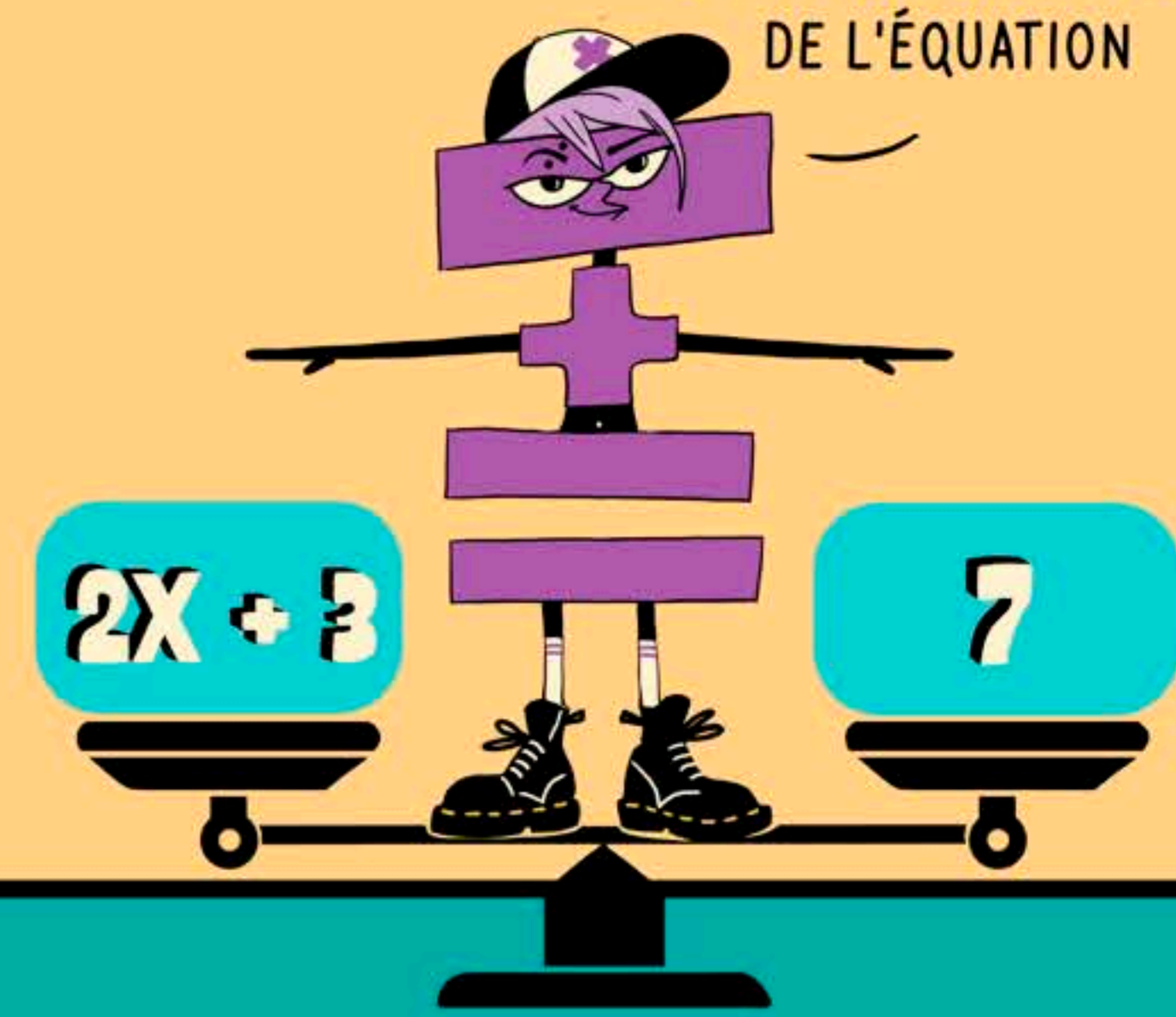
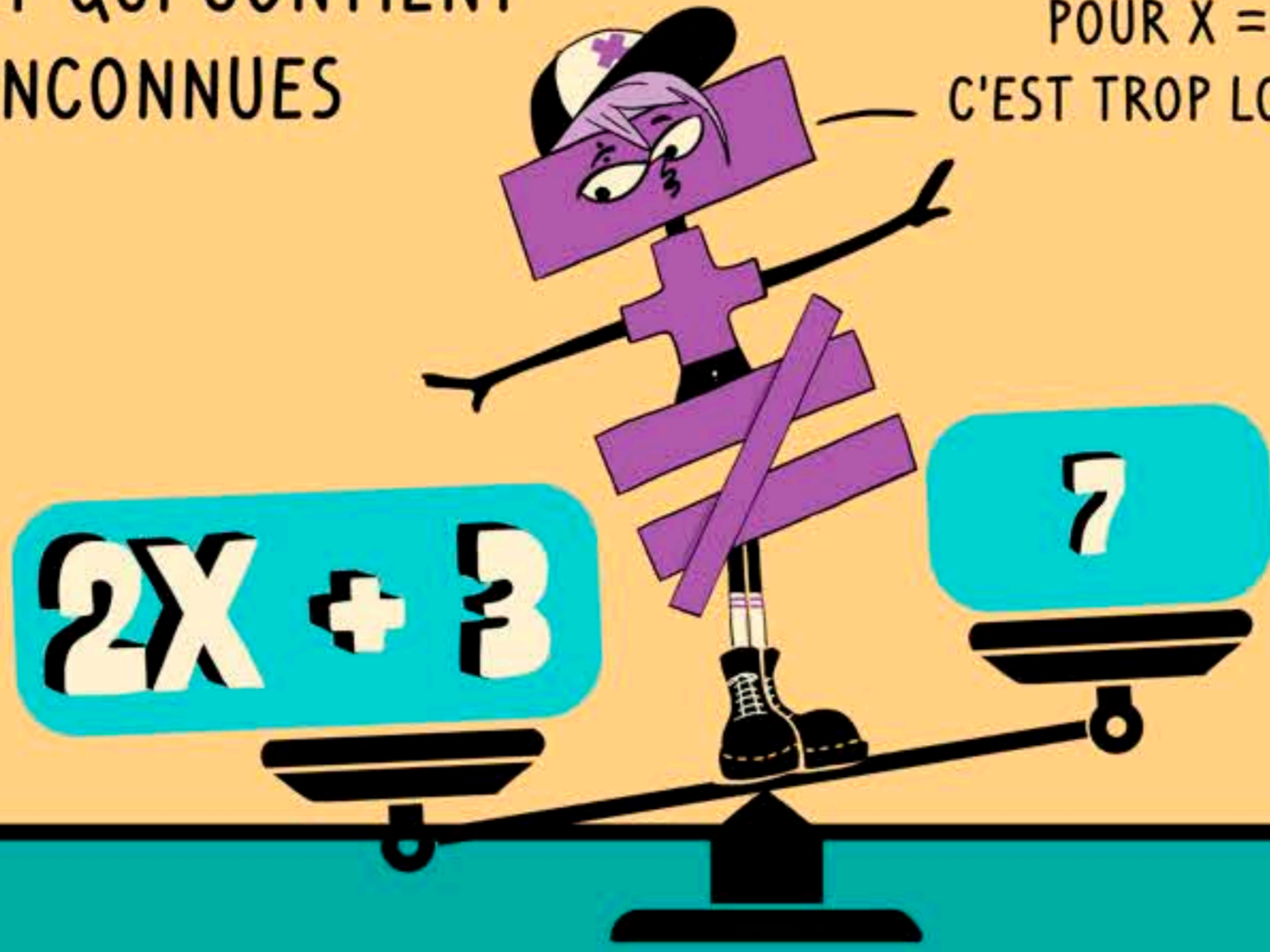
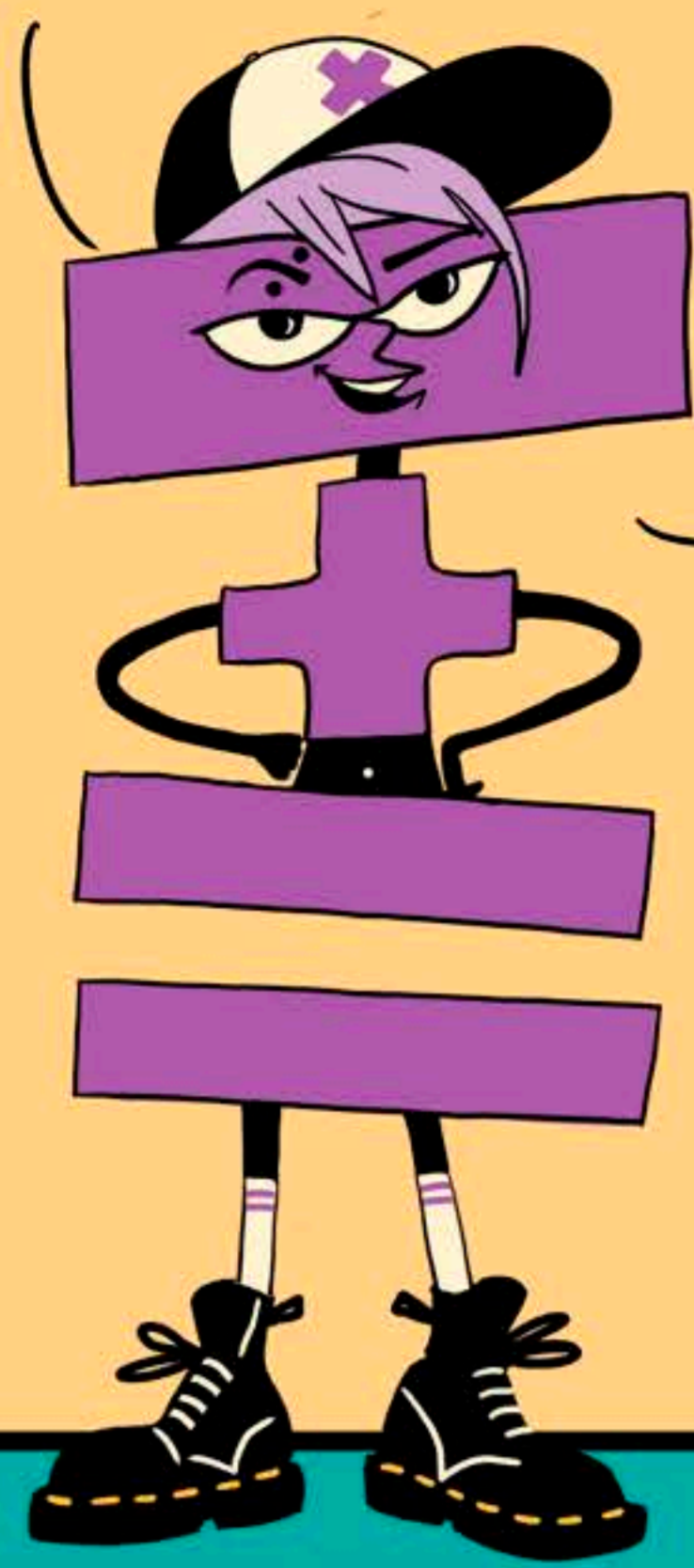
QU'EST-CE QUE C'EST ?

JE SUIS UNE ÉGALITÉ QUI PEUT ÊTRE VRAIE OU FAUSSE ET QUI CONTIENT PARFOIS DES INCONNUES

RÉSOLURE D'UNE ÉQUATION C'EST TROUVER DES VALEURS INCONNUES, SI ELLES EXISTENT, POUR LESQUELLES L'ÉGALITÉ EST VRAIE.

POUR $x = 2$
C'EST ÉGAL !
2 EST UNE SOLUTION DE L'ÉQUATION

OUPS !
POUR $x = 3$
C'EST TROP LOURD !



COMMENT ÇA MARCHÉ ?

LES ÉQUATIONS PERMETTENT DE DÉCRIRE DES PHÉNOMÈNES DE TOUS TYPES

PAR EXEMPLE, LA FORMULE DE KARVONEN FOURNIT DES ÉQUATIONS AU PRÉPARATEUR PHYSIQUE QU'IL ADAPTE À L'OBJECTIF DES SPORTIFS

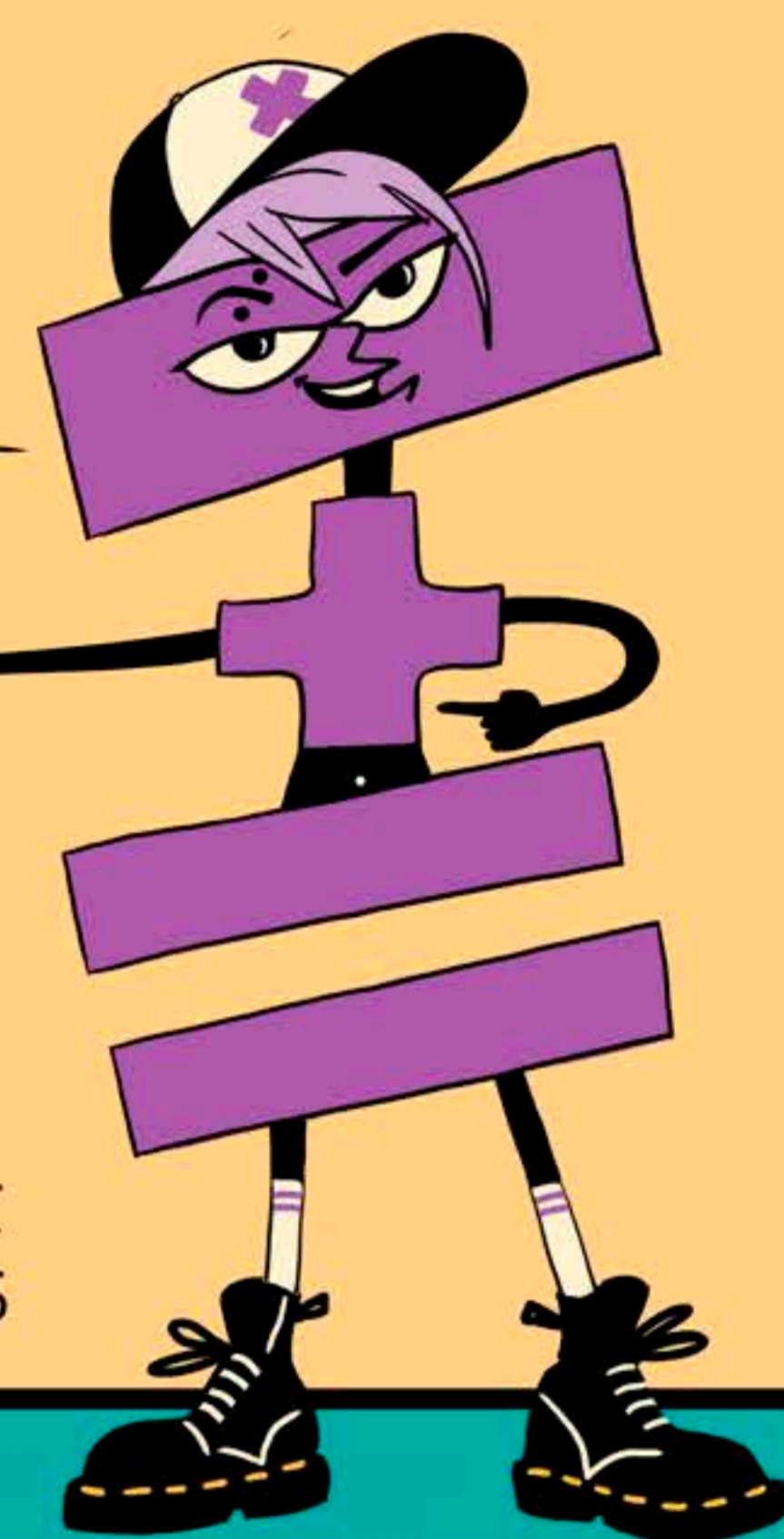
FRÉQUENCE CARDIAQUE PENDANT L'EFFORT

INTENSITÉ DE L'EFFORT PHYSIQUE

$$\% \text{ D'INTENSITÉ} = \frac{FC_{\text{TRAVAIL}} - FC_{\text{REPOS}}}{FC_{\text{MAX}} - FC_{\text{REPOS}}}$$

FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE DE L'ATHLÈTE

FRÉQUENCE CARDIAQUE DE L'ATHLÈTE AU REPOS



ZAKARIA, PRÉPARATEUR PHYSIQUE

JE M'APPELLE ZAKARIA ET JE SUIS PRÉPARATEUR PHYSIQUE.



J'ORGANISE L'ENTRAÎNEMENT ET LA RÉCUPÉRATION DES ATHLÈTES EN TENANT COMPTE DE LEURS PARTICULARITÉS PHYSIQUES ET MENTALES

JE DOIS TRAITER DES DONNÉES CHIFFRÉES RECUEILLIES PAR DES CAPTEURS ET EN TIRER UNE STRATÉGIE.

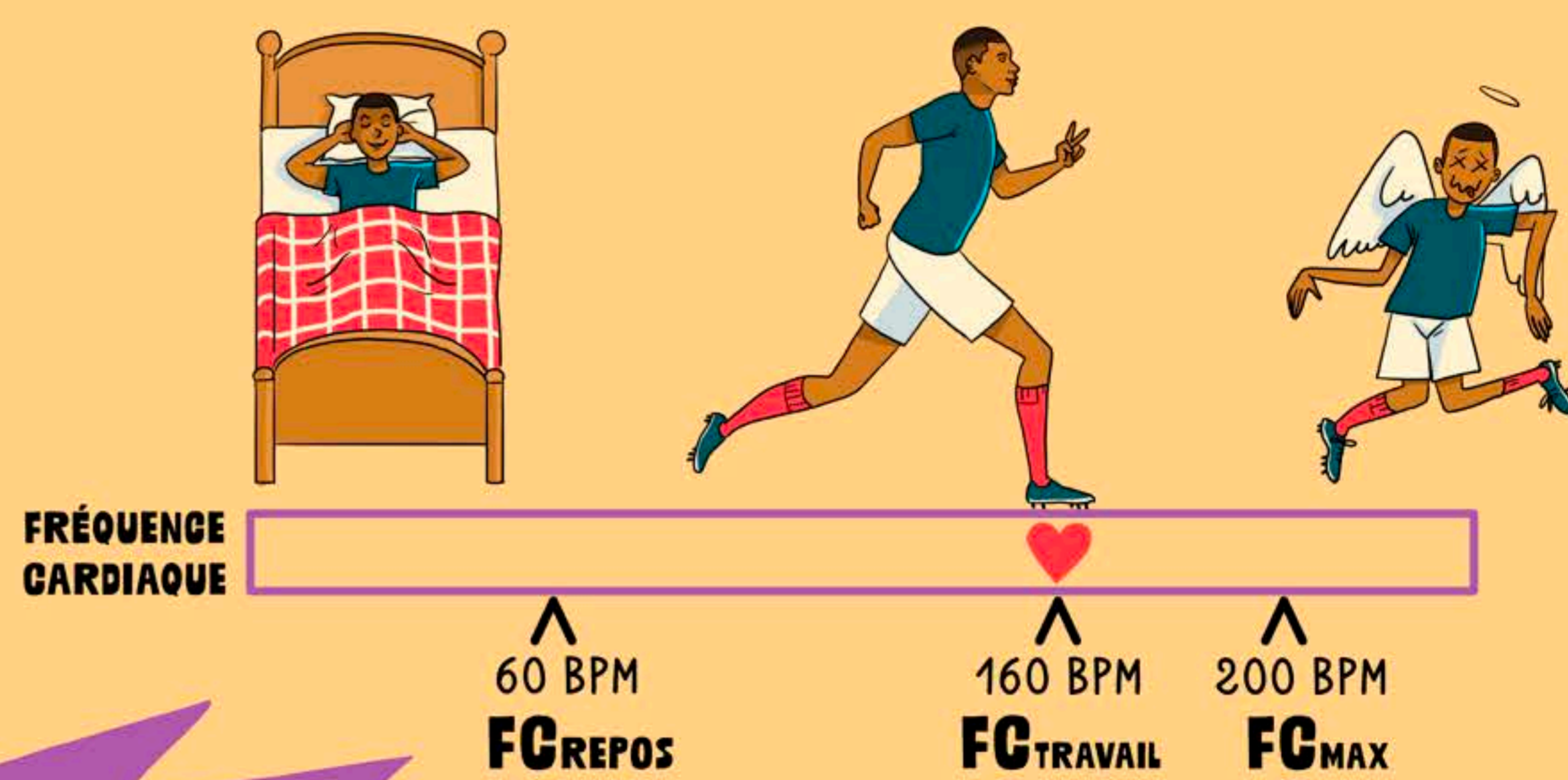
MA FORMATION

BAC
+ LICENCE S.T.A.P.S
+ MASTER ENTRAÎNEMENT

QUEL EXERCICE POUR KYLIAN ?

EN VU DE SON PROCHAIN MATCH, JE DOIS TROUVER L'EXERCICE LE PLUS ADAPTÉ POUR KYLIAN

JE VOUDRAIS QUE SA FRÉQUENCE CARDIAQUE SOIT AUTOUR DE 160 BPM POUR ÉVITER UN SURENTRAÎNEMENT ...



% D'INTENSITÉ D'ENTRAÎNEMENT

TROP FORT

ADAPTÉ

TROP FAIBLE



$$\frac{160 \text{ BPM} - 60 \text{ BPM}}{200 \text{ BPM} - 60 \text{ BPM}} = 71\%$$

L'INTENSITÉ D'ENTRAÎNEMENT DE KYLIAN DEVRA ÊTRE DE 71 % !



PARFAIT. KYLIAN, TU ME FAIS 50 POMPES, 50 BURPEES, 100 SQUATS, 40 TRACIONS, 5 SPRINTS EN CÔTES, 8 MONTÉES DE CORDES

PFF... J'AURAIS PRÉFÉRÉ RÉSOUDRE L'ÉQUATION

