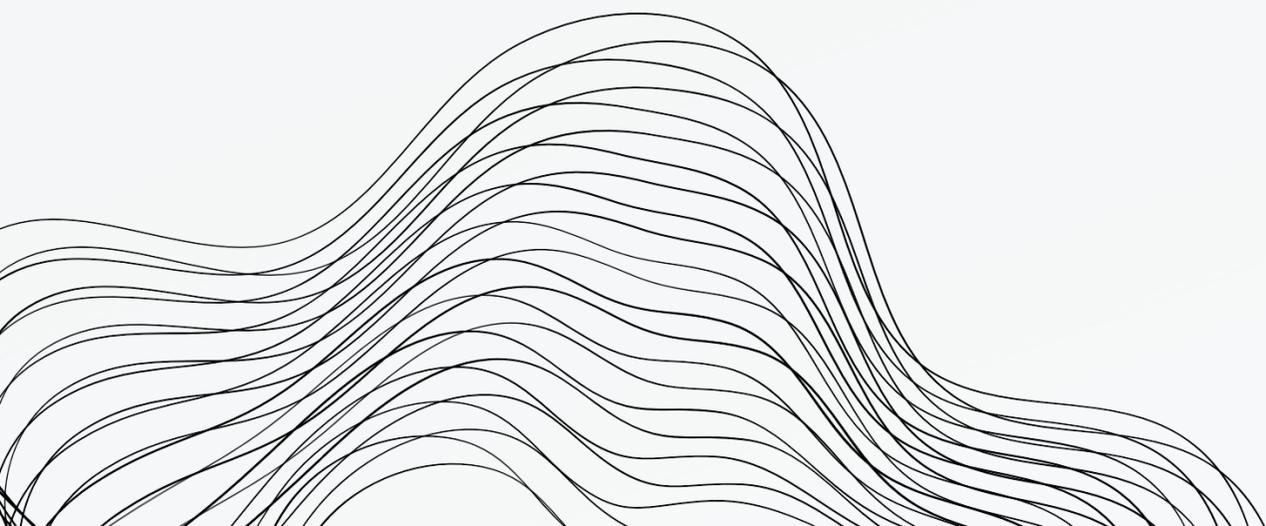


PROPOSITION DE PROJET

“L’impact des Maintiens de Compression sur la performance des coureurs”

LAURINE BRAUD



 **Flytex**

IFMK
MONTPELLIER



INTRODUCTION

Qui suis – je ?



- Laurine BRAUD, 22 ans.
- Passionnée de sport depuis jeune, l'activité physique a généré chez moi le **don de l'effort** et la **recherche de l'exigence** indispensable à la **performance**.

- Etudiante en 3ème année de **kinésithérapie** à l'IFMK de Montpellier.
- Réalisation d'une étude randomisée contrôlée dans le cadre de mon mémoire de fin d'étude.

Mon mémoire



LA MARQUE FLYTEX

+100.000 clients



Les compressions comme équipement pour se protéger avant ou après blessure et vous aider à reprendre le sport sans douleurs et avec confiance



LES MAINTIENS EN DETAIL



Maintiens toute la jambe



Compatibles avec les blessures de genoux
(ligaments croisés, arthrose,
tendinopathies..)



Etudiés scientifiquement par un
kinésithérapeute diplômé



Plusieurs tailles pour s'adapter à la
morphologie de chacun



- ✓ Soulage la douleur pendant l'effort
- ✓ Réduit les risques de blessures
- ✓ Améliore la circulation sanguine
- ✓ Accélère la récupération

METHODOLOGIE : EN QUOI CONSISTE L'ETUDE ?



Des Tests

Tests de vitesse, d'endurance et de force.

Analyse de la récupération post-effort.

Recueil des impressions des coureurs quant à l'utilisation de ces dispositifs



Des questionnaires

Ils permettront de recueillir des données précises sur les ressentis individuels (douleurs, fatigue, gênes).

Evaluation de l'effet subjectif des maintiens de compression sur l'expérience de chaque participant.



Un suivi comparatif

Les tests seront réalisés avec et sans maintiens de compression, à plusieurs reprises durant l'étude.

Les données de performance et les résultats finaux seront partagés avec chaque participant pour un suivi personnalisé de leur évolution.

CE QUE VOUS Y **GAGNEZ**



Équipement
Flytex **offerts** à
tous les membres
de l'étude



Visibilité sur les
réseaux sociaux
pour les clubs
sportifs
partenaires



Participation à une
recherche innovante,
valorisant votre
engagement sportif

Données exclusives sur
votre performance et
récupération

ME CONTACTER



06 65 06 46 67



braudlaurine@gmail.com

