

FLORENT MARTINS

Sport Scientist

Accompagnement scientifique des coaches & entraîneurs

EXPERTISE • ACCOMPAGNEMENT • CONSEILS



Martins Florent

Sport Scientist—Intervenante en psychologie du sport
Docteur en sciences du sport

contact@florentmartins.fr

06 13 60 06 40

www.florentmartins.fr

Une démarche centrée sur vous

L'évolution et l'émergence des technologies transforment profondément la manière d'évaluer et d'optimiser la performance sportive — en triathlon, running, cyclisme, natation ou dans n'importe quel autre sport. Mieux comprendre le corps de vos athlètes et progresser sans cesse est plus que jamais possible, et cela à tous les niveaux.

« L'objectif : mettre toute mon expertise scientifique au service des coaches et entraîneurs, pour vous aider à piloter au mieux l'entraînement de vos athlètes en exploitant l'ensemble des données disponibles. »

POURQUOI UN SPORT SCIENTIST À VOS CÔTÉS ?

● Objectiver vos décisions

Des données fiables, analysées avec rigueur scientifique, pour confirmer vos intuitions de terrain et orienter la programmation de l'entraînement.

● Prévenir blessures et surentraînement

Le suivi de la charge et de la HRV permet de détecter précocement les signes de fatigue anormale et de sécuriser la progression de vos athlètes.

● Gagner du temps sur l'analyse

Je prends en charge la collecte, le traitement et la synthèse des données : vous recevez l'essentiel, prêt à être utilisé dans vos séances.

● Rester à la pointe de la science

Une veille permanente sur les dernières recherches en sciences du sport, traduite en recommandations concrètes et applicables.

L'accompagnement

Un objectif

Aider les entraîneurs en leur apportant une expertise scientifique dans le pilotage de l'entraînement et la quantification des charges, dans le but de planifier au mieux les performances de leurs athlètes.

La mise en place

Je mets à votre disposition les outils technologiques et applications les plus innovants, ainsi que des méthodes issues des dernières recherches scientifiques — sans bouleverser votre organisation ni votre relation avec vos athlètes.

Les actions concrètes

- **Outils & suivi DATA**

Mise en place des outils les plus innovants pour le pilotage de l'entraînement et la centralisation des données (plateformes, capteurs, questionnaires de suivi).

- **Quantification & pilotage de la charge**

Suivi de la charge interne et externe, ratios charge aiguë / chronique, monotonie et contrainte : une vision claire pour périodiser et ajuster la programmation.

- **Analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque (HRV)**

Évaluation de la récupération et de l'adaptation à l'entraînement, avec des repères individualisés pour chaque athlète et des alertes en cas de dérive.

- **Reporting & débriefs réguliers**

Synthèses claires et visuelles transmises au coach, points d'échange pour traduire les données en décisions d'entraînement.

- **Veille scientifique appliquée**

Recommandations issues des publications récentes, adaptées à votre contexte et à vos objectifs de saison.

Le suivi de la Variabilité de la Fréquence Cardiaque

La performance de haut niveau est la conséquence d'un long processus d'adaptation à l'entraînement, à la compétition et à l'ensemble de l'environnement de l'athlète : sommeil, alimentation, hydratation, activités scolaires ou professionnelles, récupération. La Variabilité de la Fréquence Cardiaque (VFC, ou HRV en anglais) permet d'observer de manière indirecte l'activité du système nerveux autonome, et donc la réponse de l'organisme à l'ensemble de ces contraintes.

LE PROTOCOLE, DU TEST À LA DÉCISION



CE QUE LE SUIVI VFC APPORTE AU COACH

- Un bilan objectif et régulier de l'état de forme de chaque sportif.
- Le lien entre les stress induits par l'entraînement — ou extérieurs à celui-ci — et l'état de forme.
- La détection précoce des signes de fatigue, de désadaptation ou de surentraînement.
- Des pistes de remédiation concrètes, discutées avec l'entraîneur.
- La prise en compte des spécificités féminines dans l'analyse et les recommandations.

Le suivi VFC est aujourd'hui pleinement intégré dans l'accompagnement des athlètes de haut niveau, notamment au sein des fédérations et de l'INSEP. Je m'appuie sur ces protocoles de référence pour les mettre au service de vos groupes d'entraînement.

Comment ça se passe ?

01

Audit initial

Un échange pour comprendre votre fonctionnement : objectifs de vos athlètes, calendrier de compétitions, outils déjà en place, données disponibles.

02

Mise en place des outils

Installation et paramétrage des plateformes et protocoles de mesure (charge, HRV, questionnaires), avec une prise en main simple pour vous et vos athlètes.

03

Suivi continu

Analyse régulière de la charge d'entraînement et de la HRV, détection des signaux de fatigue ou de désadaptation, synthèses visuelles hebdomadaires.

04

Débriefs & ajustements

Points réguliers avec le coach : lecture partagée des données, recommandations concrètes et ajustements de la programmation en fonction des échéances.

Vous restez le coach. Mon rôle est de vous apporter la donnée et la science pour éclairer vos décisions — jamais de m'y substituer.

T A R I F S

30 €

Tarif par athlète

OFFRE GROUPE

20 €

Tarif par athlète
à partir de 3 athlètes

Facturation mensuelle, sans engagement. Le tarif comprend la mise en place des outils, le suivi de la charge et de la HRV, les synthèses régulières et les débriefs avec le coach.

« Je suis convaincu que la réussite d'un projet sportif est beaucoup plus enrichissante quand elle s'inscrit dans le partage et l'entraide. »

Construisons ensemble la réussite de vos athlètes

Envie d'en discuter ? Parlons de vos athlètes.

contact@florentmartins.fr • 06 13 60 06 40

www.florentmartins.fr