

Continue





A L'OCCASION DU  
**MOIS SACRE « RAMDANE »**  
 Programme de rattrapage  
 Aux Etudiants qui n'ont pas assisté au cours  
**IMMUNOLOGIE  
 GENERALE ET DENTAIRE**

**APPRENTISSAGE PAR PROBLEMES**

**Dr. K. KERBOUA**  
 E-mail : k.k.eddine@gmail.com  
 Mobile : +213 559 29 29 93

**IL FAUT LIRE CE DOCUMENT  
 DANS LE SENS SUIVANT**

**Le jeudi 16 juin 2016  
 De 13<sup>h</sup>-14<sup>h</sup>:30**

**Conditions de participation**  
**1. Ce polycopié imprimé**  
**2. Aux moins deux questions par étudiant (sinon la séance sera annulée)**




Meilleure application android course à pied.

Tu cherches une application running pour t'accompagner dans ta pratique de la course à pied ? Que ce soit pour du tracking d'activité, pour du coaching pour débiter la course à pied, marathon ou trail, ou pour de la motivation, il existe une multitude d'applications mobiles sur smartphone Android ou iOS. La plupart ont un modèle freemium, c'est-à-dire une version gratuite et une version Premium pour plus de fonctionnalités. On classe ici les meilleures applications dans leur domaine. Cerise sur le gâteau, la plupart de ces applications mobile running sont développées en France ! RunMotion Coach : l'application de coaching running pour tous Tu cherches un plan d'entraînement personnalisé pour réussir tes objectifs running ? RunMotion Coach est une application de coaching personnalisée en course à pied. Tu veux débiter la course à pied ? Batre ton record personnel sur 10km ? Faire ton premier Marathon ? Te mettre au trail ? Ou préparer un Ultra Trail ? Quelque soit ton objectif, l'application RunMotion Coach te propose un plan d'entraînement personnalisé. Ses algorithmes prennent en compte ton niveau, ton objectif, ton état de forme et tes disponibilités. Tu es par exemple disponible 4 fois cette semaine, indique le et change tes disponibilités la semaine prochaine si besoin. L'application est connectée avec la plupart des montres GPS (Garmin, Polar, Suunto, Coros, Apple Watch, Decathlon, Huawei, ...) et si tu n'as pas de montre, tu peux connecter l'application aux applications présentées ci-dessous : Strava ou adidas Running. L'application RunMotion Coach est développée en France. Ses fondateurs, coachs et coureurs de haut niveau, souhaitent rendre accessible à tous un entraînement personnalisé. Pour nous aider à débiter ou nous surpasser, les applications pour smartphones sont des alliées de taille. Alors, avis aux amateurs et aux amatrices de running, on vous dévoile notre top 5 des meilleures applis pour vous mettre à la course à pied, ou vous améliorer ! Jiwok, l'appli de course la plus sérieuse Pour les débutants comme pour les coureurs de marathon, Jiwok est une excellente application de running, quel que soit votre niveau. Avec plus de 600 entraînements, vous trouverez forcément celui qui vous correspond. Le truc en plus de Jiwok : Pendant la course, la voix du coach qui est mixée à la musique pour se motiver pendant la séance. Et cerise sur le gâteau : une équipe dispo 7/7 peut répondre à vos questions techniques sur votre entraînement. Pas mal non ? Lire aussi : La playlist ultime pour les adeptes du running RunKeeper, la meilleure application pour les fans de running RunKeeper est l'application la plus téléchargée par les amateurs de course à pied, de marche, de roller et de VTT. Avec plus de 25 millions de personnes qui l'utilisent, l'appli est disponible dans le monde entier et dans de nombreuses langues. Mais surtout, elle est gratuite ! L'application propose des programmes d'entraînement, elle calcule vos performances, vos progrès, elle vous propose même de revoir votre parcours grâce au GPS. RunKeeper peut se connecter à d'autres outils comme les balances intelligentes ou les applications connexes. Le truc en plus de RunKeeper : Le fait que l'appli calcule nos performances et nos progrès, histoire de pouvoir sans cesse s'améliorer. Et pour être encore plus pro, coup de coeur pour ce brassard de running Runtastic est une application développée par Adidas. Conçue pour nous aider à nous dépasser lorsqu'on court, on peut participer aux challenges proposés pour booster notre motivation. Avec un suivi en live des exercices, elle possède également un service GPS pour vous localiser et analyser votre parcours. Le truc en plus de Runtastic : Les conseils audio prodigués par votre coach vocal tout au long de vos courses. Endomondo Sports Tracker,

pour les compléter. Elle est particulièrement recommandée pour celles et ceux qui souhaitent faire de la compétition.
Maison Sport Tracker
Le truc en plus de Endomondo Sport Tracker
«La possibilité d'accéder aux séances de vos amis et les faire à votre tour. Lire aussi : Comment bien se préparer avant un marathon ? Strava, pour les pros de la course à pied L'appli Strava est idéale si vous faites de la course à pied en compétition. Enregistrez votre séance et suivez de près votre parcours, votre vitesse, le dénivelé positif et les calories que vous aurez brûlées ! Vous travaillerez également sur vos prochains challenges et obtiendrez des plans d'entraînement élaboré sur-mesure pour vous ! Le truc en plus de Strava : Vous pourrez repousser vos limites toujours plus loin avec un défi proposé par mois. Et vous pourrez surtout partager vos progrès avec les autres membres de l'application ! Les meilleures applications de running intègrent des programmes de motivations et de compétitivité en plus des fonctionnalités de suivi de course. Elles permettent d'améliorer les performances sportives de leurs utilisateurs. Voici quelques caractéristiques pour les reconnaître et une brève présentation de certaines d'entre elles. Les options de tracking de course Les applications de running utilisent les capteurs intégrés des appareils pour suivre les courses. Les principales informations qu'elles fournissent sont la vitesse du coureur, la distance parcourue et les calories brûlées. Elles renseignent également sur la progression dans le temps, le dénivelé, et parfois sur le nombre de pas. Grâce au tracking GPS, elles enregistrent l'itinéraire de chaque parcours. Le calcul d'altitude et l'analyse du rythme cardiaque sont également des renseignements fournis par lesdites applications. Dans la dynamique de renforcement des capacités sportives de l'utilisateur, les programmes lui délivrent un récapitulatif de performances. Ceux-ci analysent l'ensemble des données de toutes les courses pour déterminer l'évolution des améliorations de distance et de vitesse. Toutes ces données sont présentées sous forme de statistiques détaillées dans des tableaux pour faciliter leurs interprétations. Le coureur professionnel surtout, tiendra compte de ses informations pour mieux organiser ses entraînements afin de bien se préparer pour les compétitions. Les fonctions de motivations et de compétitivités Certaines applications proposent des approches de solutions pour améliorer la performance sportive. En plus d'être un outil de suivi de course, elles jouent le rôle de coach sportif. Elles motivent le coureur à l'aide de plans d'entraînement régulier. Les options de fixation d'objectifs (de distance ou de temps) créent et renforcent l'esprit de compétition du sportif et parallèlement accroissent ses performances. Ces programmes sont divers et variés et répondent généralement à tous les besoins du coureur (préparation de marathon, perte de poids, maintien de forme). Toujours pour la compétitivité, les applications proposent des défis ou des challenges entre utilisateurs. Il y a aussi le mécanisme de jeu sur les activités avec des récompenses qui permet d'augmenter la motivation du sportif. L'intuitivité de la technologie intégrée permet d'avoir des propositions sur les parcours de l'environnement immédiat du coureur. Les applications plus performantes proposent des conseils d'expertise en nutrition, équipements, etc. Les meilleures applications de running Les applications de running les plus populaires disposent toutes des fonctionnalités citées ci-dessus. Elles sont compatibles avec la plupart des mobiles et disponibles à la fois en versions gratuite et payante. Voici celles qui sont les plus appréciées des coureurs. Strava L'avantage particulier de cette application est la mise en communauté des utilisateurs. Elle permet de suivre les performances des autres et de participer à des challenges mensuels. De plus, elle indique les circuits de course près de chez soi. Runtastic Elle propose des statistiques et des historiques d'activités très détaillés. Ce logiciel dispose d'un programme de coaching et des options de personnalisation des objectifs. Runkeeper Cette application présente une interface intuitive et une bonne captation du signal GPS. Pour plus de réalisme, elle dispose d'indicateurs vocaux qui délivrent les données de suivi avant, pendant et après chaque course. Nike+ Celle-ci dispose aussi d'une interface graphique très pratique et est remplie de défis pour aider le coureur à atteindre ses objectifs. Elle se base essentiellement sur des programmes de récompenses sur challenges pour motiver. Fréquence Running Cette application à la possibilité de créer un agenda complet pour un entraînement de préparation sur une compétition. Pour plus de pertinence dans la programmation, elle tient compte des disponibilités et des objectifs visés. Chacune de ces applications vous permettra donc de suivre et analyser vos données en course. Le choix de l'une ou l'autre dépend principalement de préférences personnelles et la meilleure façon d'adopter celle qui vous conviendra mieux consiste probablement à en tester plusieurs puis de garder celle qui vous semble la plus adaptée à votre utilisation. Les meilleures applications pour courir en fractionné Comprendre le concept de « course fractionnée » En premier lieu, il faut appréhender l'idée qui se cache derrière une course fractionnée et qui la différencie d'une course traditionnelle. En effet, il s'agit d'un effort physique qui est caractérisé par des moments intenses suivis de moments de « repos ». Au cours de la course fractionnée, le coureur devra courir quelques minutes à une allure plus élevée que son rythme habituel puis récupérer ensuite quelques minutes. Toutefois, il existe différentes variantes de la course fractionnée à long terme : la course fractionnée courte et la course fractionnée longue. Dans le premier cas, les efforts intenses et phases de récupération sont de courtes durée mais répétées alors que dans le second cas, après avoir effectué une longue course, le coureur prend également un long moment de repos ou marche sur plusieurs kilomètres. Ceci dit, il doit y avoir une certaine proportionnalité entre le temps passé à courir et celui de repos. Les applications du moment pour la course fractionnée Avec les avancées technologiques, il existe de nombreuses applications mobiles qui tournent aussi bien sous Android que sur iOS pour courir et utiles pour analyser son entraînement fractionné. Au nombre de celles-ci, voici les meilleures de l'année 2021 : Ript Cette application est consacrée à la course fractionnée à l'extérieur et présente une interface simple et ergonomique. La particularité de cette application est qu'elle est accessible gratuitement via Android et iOS et sur différents supports (smartphones, tablettes, ordinateur). Parmi les nombreux avantages de l'application, il faut relever la présence de 3 différentes méthodes d'entraînement complet. Elle est pratique pour programmer librement les séances de fractionné, mais elle présente aussi une courbe graphique qui montre l'évolution du coureur. Pratique pour planifier vos entrainements, analyser les résultats et ajuster vos courses ! Decathlon coach Il s'agit d'une véritable référence en matière sportive, et l'enseigne possède des magasins dans plus d'une vingtaine de pays de par le monde. A ce titre, elle a développé sa propre application pour la course fractionnée. Avec son caractère intuitif, la plateforme s'adapte facilement à tous les profils, et propose des activités pour assurer la progression. C'est d'ailleurs ce qui fait de cette application l'une des meilleures pour l'année 2021, car elle permet aux coureurs de constater leurs efforts. Un autre avantage, c'est que le coach international Philippe Propage a prêté sa voix pour réaliser le suivi des élèves. Ce dernier donne des explications et des conseils spécifiques par rapport à chaque exercice. Une excellente référence en la matière. Sportractive «Sportractive Running &Fitness » est un accompagnateur de fitness qui enregistre plus d'un million d'utilisateurs dans le monde. Grâce à lui, des athlètes se préparent pour les compétitions, et d'autres l'utilisent pour perdre juste du poids. L'application s'adapte à tous les profils et leur donne la possibilité de solliciter les services d'un coach personnel. Le programme de ce dernier est très fourni, et il propose plus de 25 activités aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Le GPS est mis à profit pour faire un suivi et un compteur indique les calories brûlées. 5,506 vues