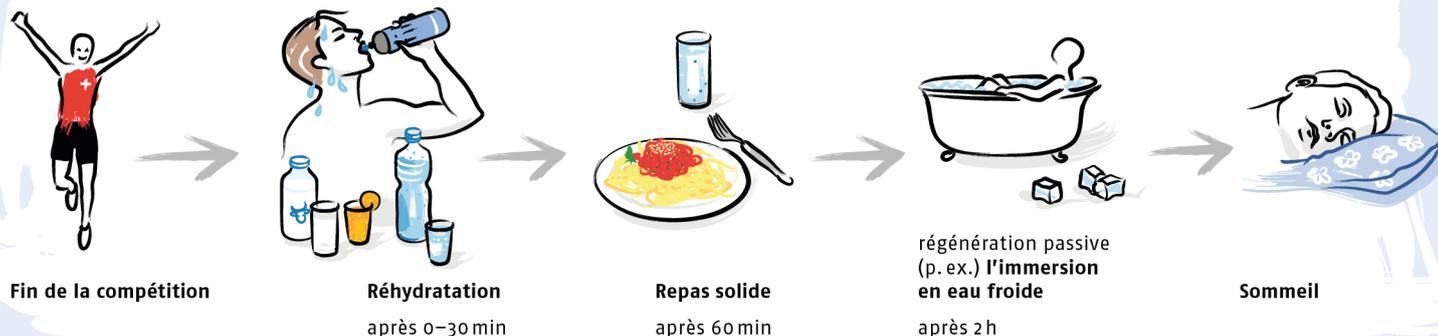


Comment utiliser l'immersion en eau froide comme mesure de régénération?

Simon Trachsel, Patrik Noack

Quand?



Comment?



Température de l'eau

- Pour l'immersion d'une partie du corps: 5–15 °C
- Pour l'immersion du corps entier: 10–15 °C

L'immersion du corps entier semble donner de meilleurs résultats que l'immersion d'une partie du corps.

Durée de l'immersion

- Immersion ininterrompue: 5–15 min
- Immersion entrecoupée de pauses: 5× 1 min, 5× 2 min, ...

Choix de la durée selon les préférences

Combiner plusieurs mesures de régénération

Amointrissement des effets de l'entraînement?



Immersion en eau froide immédiatement après un **entraînement d'endurance**

Pas d'amointrissement marqué à craindre



Immersion en eau froide immédiatement après un **entraînement de condition physique**

Amointrissement à craindre



Bien fixer ses priorités en matière de régénération

Les mesures de régénération revêtent différents niveaux de priorité selon les sports. Les mesures les plus importantes sont le sommeil et l'alimentation. Viennent ensuite les mesures de régénération actives (comme les petites foulées) puis, en quatrième place seulement, les mesures passives comme l'immersion en eau froide.

Prendre en compte les spécificités de son sport et ses besoins personnels

Les besoins en matière de régénération, l'application des mesures et les réactions à celles-ci dépendent fortement du sport et de l'athlète concerné(e).

Planifier la régénération avec systématisme, tout comme les entraînements

Comme toutes les autres mesures de régénération, l'immersion en eau froide devrait être intégrée dans le concept de régénération global de l'athlète.