

Comment se préparer aux compétitions dans un climat chaud et humide?

Severin Trösch, Simon Annaheim, Claudio Perret, Louis Heyer, Jon Wehrlin



Sport d'endurance



Sport collectif



Sport de force



Sport esthétique/
de précision

Acclimatation



2 semaines

... c'est le temps nécessaire pour que ton corps s'habitue à la canicule si tu t'entraînes quotidiennement dans des conditions de chaleur.

2-4 semaines

... c'est le temps nécessaire pour que les effets s'estompent une fois que tu n'es plus exposé(e) à la canicule.



Organisation des entraînements pour une acclimatation optimale à la chaleur

- Au moins 60 min par jour d'activité physique intense sous la chaleur
- Effectuer un entraînement pré-compétition personnel
- Prise en compte du rythme cardiaque comme indicateur important de l'acclimatation



Climat d'entraînement = climat de compétition

Procède à ton acclimatation dans un lieu dont le climat est le plus semblable possible à celui du lieu de compétition. Une partie de l'acclimatation peut aussi être effectuée dans une chambre climatique simulant la canicule.

Attention à la combinaison altitude-chaleur: En cas d'entraînement additionnel en altitude avant une compétition par un climat chaud et humide, fais-toi conseiller par le spécialiste ci-dessous.

Comportement général



Boire suffisamment

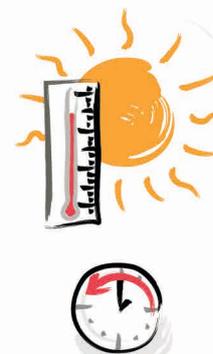
Tes urines devraient être de couleur claire.



Adopter une stratégie de pacing adaptée à la chaleur durant les entraînements et la compétition



Prendre un bain glacé après la compétition



Réduire au minimum l'exposition au soleil et à la chaleur

Limitier l'échauffement à l'essentiel. Si possible, rechercher des endroits frais/ombragés (y compris durant les loisirs).

Comment se préparer aux compétitions dans un climat chaud et humide?



Severin Trösch, Simon Annaheim, Claudio Perret, Louis Heyer, Jon Wehrlin



Sport d'endurance



Sport d'équipe



Sport de force



Sport esthétique/
sport de précision

PREcooling

Refroidissement avant l'effort



Bain frais

- Juste avant la compétition, rester 30 min dans de l'eau à 25°C (immersion jusqu'au cou)
- Ensuite, s'échauffer le plus brièvement possible



Consommation de boissons glacées («ice slurries»)

- Env. 7g par kg de poids corporel
- Env. 30 min avant la compétition



Emploi de menthol

- Rinçages de bouche
- Utilisation de gels
- Utilisation de sprays



Vêtements (veste réfrigérante, serviettes de refroidissement, etc.)

- Serviettes de refroidissement pour la nuque, la tête et les mains
- Veste réfrigérante pour le tronc
- Port de vêtements réfrigérants jusqu'au plus près du début de la compétition, si possible

Si possible, différentes méthodes de PREcooling devraient être combinées.

PERcooling

Refroidissement durant l'effort



Refroidissement de parties du corps

Refroidissement continu du visage, de la nuque, des bras et des jambes avec de l'eau froide/des serviettes de refroidissement



Emploi de menthol

- Rinçages de bouche
- Utilisation de gels
- Utilisation de sprays



Boissons

- Très fraîches (3°C)
- Avec glaçons
- Avec adjonction de menthol



Tenue

- Protection anti-UV
- Propriété rafraîchissante
- Bonne aération
- Forte évacuation de la chaleur

