

Régénération

Chocs thermiques

■ Arrière-plan

La thérapie par contraste consiste à exposer le corps ou certaines de ses parties au chaud et au froid en alternance. Le sauna représente la forme la plus connue. En plus de procurer un effet relaxant, cette technique permet le renforcement des défenses immunitaires et aide ainsi à prévenir les maladies. En médecine du sport, la thérapie par contraste est souvent appliquée bien que les mécanismes physiologiques restent peu clairs.

■ Pourquoi?

Réduction du lactate sanguin et des tensions musculaires; stimulation de la circulation sanguine; amélioration du bien-être.

■ Quand?

Après l'entraînement / la compétition ou comme mesure de régénération lors d'une journée de repos.

■ Conséquences pratiques

■ Commencer par l'exposition à la chaleur et effectuer le cycle à trois reprises.

■ **Bains alternés:** passer d'un bassin d'eau chaude (40°C) à un autre d'eau froide (env. 10°C). Comme alternative plus facile à mettre en place, douches chaudes-froides, avec de fréquents changements.

■ **Sauna:** les grandes différences de température et la durée importante représentent une charge plus grande pour le corps que celle des bains alternés. Éviter de plonger directement dans l'eau froide en sortant de la cabine, mais se refroidir progressivement.

Chaud-froid

10-14 15-20 20+

Quoi? Alternier eau chaude et eau froide (changer toutes les 30 secondes), sur tout le corps ou sur une partie seulement (les jambes par ex.). Répéter trois fois le cycle.

A la casserole

15-20 20+

Quoi? Forme plus exigeante que la précédente. Passer d'un bassin d'eau chaude (y rester deux à trois minutes) à un bassin d'eau froide (30 secondes à une minute). Répéter trois fois le cycle.

Sauna

15-20 20+

Quoi? L'augmentation de la température durant la phase de transpiration agit comme une fièvre artificielle et produit ainsi la destruction des microbes. Durée idéale: 10 minutes de sauna (80 à 100°C), 15 minutes de refroidissement, 15 minutes de repos. Les bains de vapeur sont une alternative au sauna avec des températures moins hautes et une humidité supérieure.