

# CREPS

M O N T P E L L I E R

CENTRE D'ACCUEIL SPORTIF ET DE FORMATION

Au cœur de Montpellier, à 15 minutes du centre ville  
à pied, à 30 minutes de la mer en tram

Une salle dédiée de 16m<sup>2</sup>  
et équipée d'ergomètres

**Acclimatation  
à la chaleur**

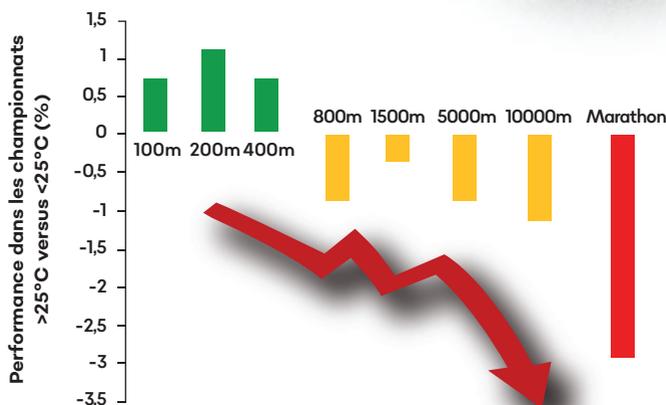


# Que se passe-t-il lors de l'exercice en ambiance chaude ?

- La contraction musculaire produit de la chaleur
- Les pertes de chaleur par convection sont minimales si l'air ambiant est chaud
- Les échanges de chaleurs par radiation sont aussi bien positifs que négatifs
- L'évaporation de la sueur est donc la principale source de dissipation de la chaleur métabolique en environnement chaud



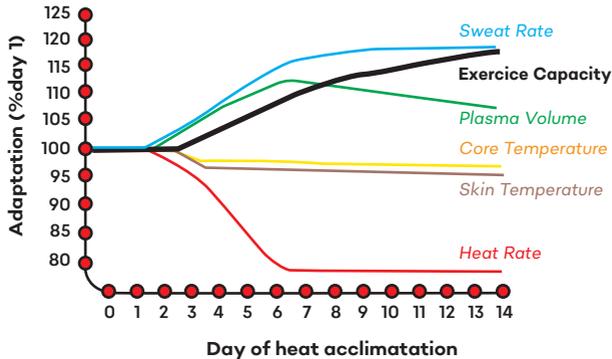
Le stress thermique entraîne un stress cardiovasculaire (fréquence cardiaque plus élevée) et une baisse des performances d'endurance



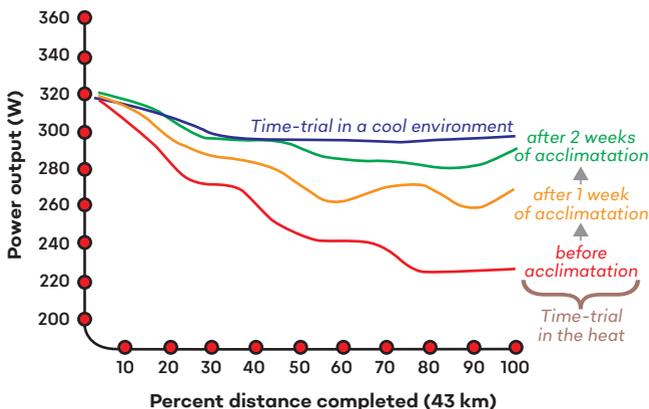
Les JO de Tokyo 2020 seront, d'après les prévisions, les plus chauds de l'histoire

# L'acclimatation à la chaleur POURQUOI ?

S'entraîner de manière régulière à la chaleur  
(60-90 min par jour pendant 10-14 jours)  
permet des adaptations spécifiques

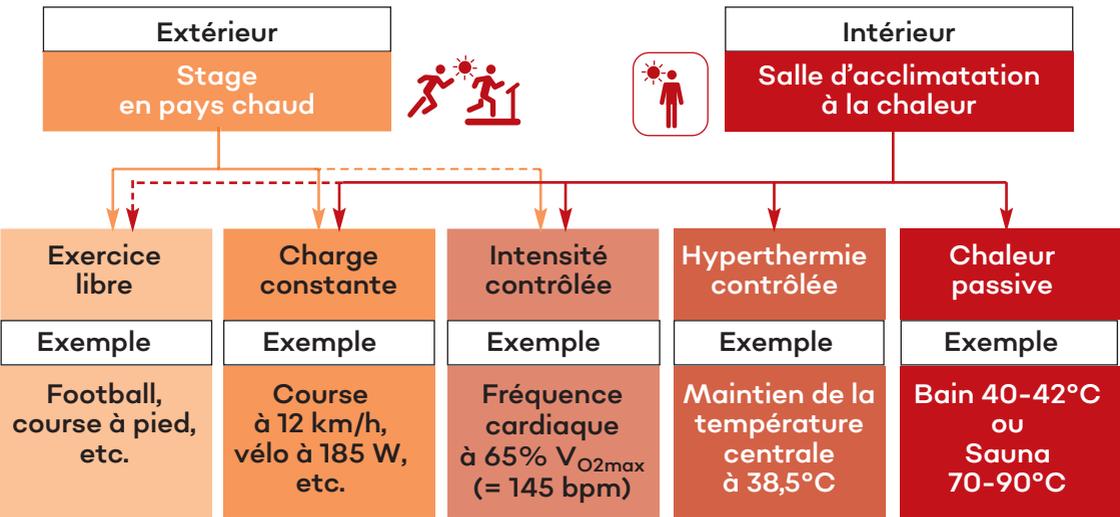


Les adaptations obtenues en s'entraînant à la chaleur  
permettent de restaurer la performance  
et protéger la santé



Une acclimatation à la chaleur réussie  
sera la clef de la performance

# COMMENT s'entraîner à la chaleur ?



## QUAND s'entraîner à la chaleur ?

**Objectif** >> à minima 2 semaines d'entraînement à la chaleur

**Moyen** >> acclimatation à la chaleur humide ou sèche

**Exemple 1 :** 2 semaines de salle d'acclimatation à la chaleur juste avant de voyager à Tokyo.

2 semaines



**Exemple 2 :** 2 semaines de camp d'entraînement à la chaleur un mois avant de voyager, suivi de séances régulières en salle d'acclimatation à la chaleur pour maintenir les adaptations.

2 semaines



+ séances



N'oubliez pas de vous tester à la chaleur plusieurs mois à l'avance pour individualiser votre préparation, si besoin faire une demande de service complémentaire pour tester les protocoles avec des experts.

## TARIFS

**Tarif de base : 100 €/h\***

Location simple de la salle d'acclimatation  
(16m<sup>2</sup>) à la chaleur

\* Nous contacter pour toute demande de groupe  
ou de fédérations nationales

## Service complémentaire

Faire demande devis en fonction des  
besoins exprimés avec possibilité de :

Suivi de la chaleur interne (pilulage)  
Lactates  
Poids et perte hydrique  
Suivi et proposition de protocoles

## ADRESSE

2, avenue Charles Flahault  
34090 Montpellier  
[www.creps-montpellier.org](http://www.creps-montpellier.org)

**SECRETARIAT DÉPARTEMENT  
PERFORMANCE SPORTIVE**

**04 67 61 72 46**

[performance-sportive@creps-montpellier.sports.gouv.fr](mailto:performance-sportive@creps-montpellier.sports.gouv.fr)