



Issu des dernières avancées scientifiques en matière de physiologie de l'altitude et de l'entraînement physique, il est désormais possible de bénéficier à l'Institut Monégasque de Médecine et chirurgie Sportive, de séances d'entraînement en hypoxie.

POUR QUI :

Cette méthode d'entraînement s'adresse en priorité aux sportifs de bon ou de haut niveau adeptes des sports d'endurance ou des sports à forte composante aérobie. Par exemple, des triathlètes, VTTistes, cyclistes sur route de haut niveau viennent déjà à l'IM2S pour bénéficier de cette avancée technologique.

COMMENT :

Le protocole d'entraînement hypoxique retenu à l'IM2S est celui que les anglo-saxons nomment l'Intermittent Hypoxic Training (IHT). Ce programme de conditionnement consiste en 12 séances d'entraînement (vélo ou tapis roulant), à une altitude simulée de 3000 m. Chacune des 2 ou 3 séances hebdomadaires d'entraînement dure entre 30 et 45 minutes. Préalablement à ce programme, le sportif doit effectuer à l'IM2S une épreuve de détermination de VO₂max (épreuve d'effort) à 3000 mètres d'altitude afin de déterminer très précisément la charge de travail imposée pendant les séances.



QU'EN ATTENDRE :

Bien qu'il existe une variabilité inter-individuelle à la réponse à l'entraînement hypoxique, la plupart des études scientifiques récentes sur ce sujet rapportent, chez les sportifs de bon niveau et chez les sujets moins entraînés, des gains substantiels en matière de VO₂max, en altitude ou au niveau de la mer, d'endurance musculaire locale ou d'adaptations du métabolisme cellulaire.

Ainsi, la performance en endurance est augmentée par un moyen licite et non interdit par l'agence mondiale anti-dopage.

■ Pour tous rendez-vous ou renseignements complémentaires vous pouvez contacter le secrétariat du **Docteur BERMON** au **(+377) 99 99 10 24**