

Effet de l'exposition passive continue à l'hypoxie normobarique par protocole Metab Clean[®] sur la récupération du coureur à pied

B. Crebassa^a, F. Gazeau^b, T. Bazin^b

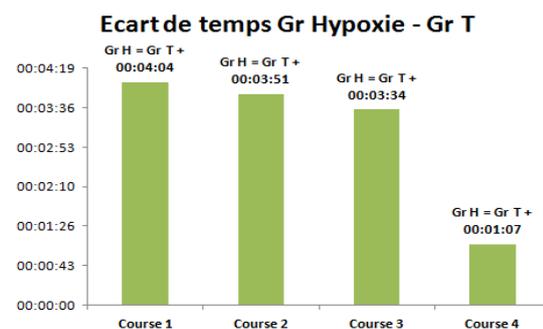
^aUFR STAPS Grenoble, UJF, 1741 rue de la piscine, 38400 St-Martin-d'Hères, France

^bPersonal Trainer SARL, 13 rue Sautter, 1205 Genève, Suisse

Hypothèse – L'exposition à l'hypoxie normobarique permettrait d'améliorer la récupération par la préservation du niveau de performance.

Méthodes et résultats – Dix-sept sujets, répartis en deux groupes (« hypoxie » et « témoin ») ont participé à cette étude qui s'est déroulée sur un mois de compétition comprenant quatre courses d'environ 10 km à une semaine d'intervalle l'une de l'autre. Pour chaque sujet le niveau de performance et le degré de surentrainement a été évalué deux semaines avant la première course et trois jours après la dernière.

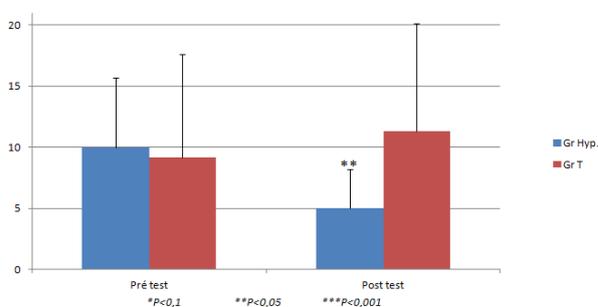
Le niveau de performance du groupe « témoin » est supérieur au groupe « hypoxie » (4min04sec) lors de la course 1. Cet écart se réduit pour les courses 2 et 3 (respectivement 3min51sec et 3min34sec). L'écart de temps est significativement réduit pour la dernière course (1min07sec).



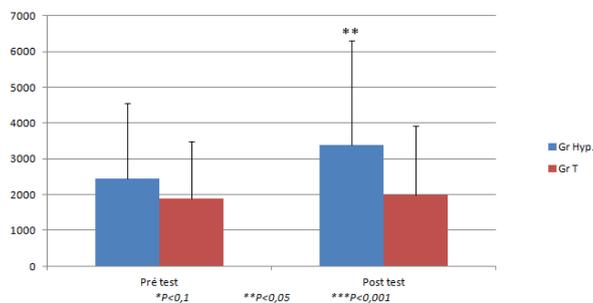
La comparaison entre les deux tests a révélé cinq points majeurs :

- diminution significative du score de surentrainement (SFMS) chez le groupe « hypoxie »
- augmentation significative de la variabilité cardiaque chez le groupe « hypoxie »
- augmentation significative de la VMA chez le groupe « hypoxie »
- diminution significative de la FCmax chez le groupe « témoin »
- tendance à la diminution de la VO₂max chez le groupe « témoin »

Questionnaire de surentrainement SFMS



Variabilité Cardiaque (ms²)



Conclusion – Le protocole Metab Clean[®] permet de maintenir le niveau de performance lors d'une période d'enchaînement de compétitions intenses. La qualité de vie s'améliore seulement pour le groupe « hypoxie ». Pour ce même groupe et contrairement au groupe « témoin » les indices fonctionnels de la performance ne sont pas altérés.