



Température et performance

La quantité d'énergie (oxygène, glucides, etc.) consommée par un sportif est d'autant plus grande que l'effort est prolongé.

Une part importante de cette énergie (75%) est restituée non pas sous forme mécanique mais sous forme thermique que l'organisme est obligé de dissiper pour assurer la poursuite de l'activité cellulaire (thermolyse).

La capacité de thermorégulation, qui est plus ou moins grande selon le sportif, est une limitation de la performance au même titre que les réserves glucidiques et hydriques.

Contrairement à l'eau qui évacue facilement par conduction la chaleur produite, l'air l'évacue difficilement par convection au contact de la peau. Pour améliorer le processus notre organisme utilise le refroidissement par évaporation grâce à la transpiration.

Pour tous les efforts d'endurance, il ne faut donc pas négliger les conditions atmosphériques (température, vent, etc.) car elles favorisent ou défavorisent la régulation thermique.

Ainsi, pour une efficacité optimale, il faut définir les séances d'entraînement dans les meilleures conditions climatiques.

Courir de longues distances l'été en pleine chaleur, n'est évidemment pas la meilleure chose à faire !

petit michel