

LA FEMME EST L'AVENIR DU SPORT

women
sports

women sports

N°31 ■ Janvier - Février - Mars 2024 ■ 4,90€

SISSY MUA

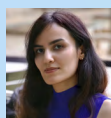
**LA SUPERSTAR DU COACHING
FITNESS SUR INTERNET**

nous offre un carnet
d'entraînement exclusif !

ENQUÊTE

LES BIENFAITS DU FROID

UNE ENQUÊTE
GLAÇANTE



MITRA HEJAZIPOUR, LE COUP DE MAÎTRE

DEVENUE FRANÇAISE APRÈS AVOIR REFUSÉ
DE PORTER LE VOILE EN IRAN, ELLE OFFRE
DES SUCCÈS À L'ÉQUIPE DE FRANCE D'ÉCHECS

INSPIRANTE



MAGALI ALLIOD

« JE SUIS MAMAN ET GUERRIÈRE
DE LA SPARTAN RACE »

www.womensports.fr

L 12919 - 31 - F: 4,90 € - RD



L'expérience de froid intense est bonne pour le corps et l'esprit à plusieurs titres, encore faut-il oser tester...

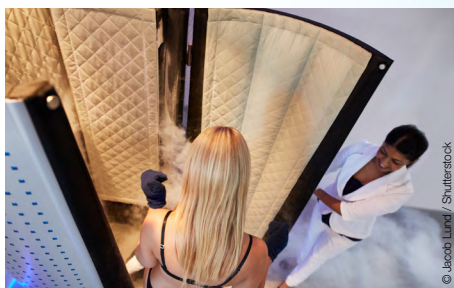
LES BIENFAITS DU (TRÈS) FROID

Si la cryothérapie a le vent en poupe depuis plusieurs années, on retrouve l'usage du froid dans le milieu sportif à plus d'un titre. C'est même devenu un sport à part entière... On vous embarque dans un autre monde maillot gelé, pour ne pas dire givré ! PAR LÉA BORIE

1

LE FROID MÉDICAL : C'EST POUR VOTRE BIEN...

Ce ne sont pas les sportifs à proprement parler qui ont commencé à l'utiliser, mais leurs médecins. En cause, l'action antalgique que le froid procure. En ralentissant la conduction nerveuse, il agit sur l'inflammation des muscles et œdèmes. Il stimule la circulation sanguine, favorisant l'oxygénation des muscles. Rhumatologie, traumatologie aiguë... nombreuses sont les pathologies sur lesquelles la thérapie par le froid a une emprise. En kinésithérapie, les dispositifs de cryothérapie à air pulsé à -30°C agissent sur la zone douloureuse à traiter. Les produits de compression à air glacé, eux, entourent le membre (cheville, genou...). Lors de lésions sportives, la cryothérapie intervient en traitement naturel des inflammations et hématomes, contractures musculaires, déchirures...



© Jacob Lund / Shutterstock

ALLEZ HOP ! DANS LA BOÎTE !

Cryothérapie en centre spécialisé : le soin par le froid encapsulé

Une technique plus globale est arrivée, le traitement de cryothérapie du corps entier (CCE). Cette solution thérapeutique non médicamenteuse consiste à entrer dans une cabine projetant de l'azote. Pour être efficace, la température corporelle doit chuter rapidement et donc s'exposer à un choc thermique, soit une température avoisinant les -140°C, avec en guise d'équipement maillot, gants, chaussettes. Sacré programme !

© Iona ddiswili / Shutterstock

CRYO ADVANCE, centre de mieux-être au cœur des structures médicales

Elle est à l'origine, avec son conjoint, de l'un des plus grands centres de cryothérapie de France, ouvert à Annecy. Alizée Bonnefond a cofondé Cryo Advance en 2016 après une errance médicale autour de son enthésopathie (forme de tendinite). À l'époque, la Lyonnaise a dû se rendre à Aix-en-Provence pour traiter sa douleur : un succès, et une opportunité de lancer son concept. Depuis, son activité, implantée au sein des cabinets médicaux, permet de mettre en place un travail pluridisciplinaire avec médecins et kinés en gestion de la douleur.

« La plupart des gens ne sortent pas du schéma douleur/traitement médicamenteux. Alors qu'avec la cryothérapie, on charge le cerveau d'une information de stress positif pour mettre en place un mécanisme de lutte contre l'hypothermie. Cela permet une sécrétion importante d'hormones qui crée une boucle mécanique réflexe. » Une efficacité jusque dans son sommeil, ajoute Alizée. « La cryo est d'ailleurs utilisée au Tour de France pour faire retomber l'adrénaline qui empêche les coureurs de dormir entre deux courses. »

QUAND METTRE DU FROID ? PAR ICI LA GLACE !

On l'apprend en formation de PSC1 (Prévention et secours civiques) notamment, on ne met pas du froid ou du chaud dans n'importe quelle circonstance !

On a recours au froid dans les premiers jours suivants une blessure pour contrôler l'inflammation - tendinite, claquage, foulure, entorse, etc. Chez soi, façon système D, on peut appliquer poche de gel, bombe de froid, pain de glace, torchon enfermant des glaçons, ou même un sac de légumes congelés ! Néanmoins, ce sera rarement d'usage pour un torticolis, une douleur lombaire ou sciatique, qui demanderont davantage du chaud.



© Peman Zeals / Shutterstock

2. LE FROID SPORTIF : SI, L'EAU EST CHAUDE !



À la montagne et dans des contrées plus fraîches, ils ont poussé le bouchon plus loin avec des bains froids, pour ne pas dire gelés, une pratique jusqu'à récemment encore confidentielle. On est allé à la rencontre d'experts, de sportifs et de coaches, pour tenter d'y voir plus clair sur l'ice swimming. Ça peut paraître un brin barjot mais cette

pratique, bien qu'hors norme, est encadrée par la Fédération française de natation et l'IISA (International Ice Swimming Association). Il ne manquerait plus que la discipline rejoigne les JO d'hiver à Milan ! En attendant, on se retrouvera pour les Championnats de France de nage en eau glacée... Eh oui, la compétition existe !



PETIT GUIDE DES BONNES PRATIQUES

- > Ne pas pratiquer seul
- > Y aller progressivement en température
- > Trouver un coin facile d'accès où l'on peut sortir de l'eau rapidement
- > Ne pas prendre de douche chaude après mais boire du thé pour réchauffer le corps de l'intérieur vers l'extérieur
- > Attention aux contre-indications (insuffisance circulatoire, hypertension artérielle, grossesse, phlébite...)

« PLUS ON NAGE VITE, MOINS ON RESTE LONGTEMPS ! »



Au Club des Vikings de Rouen, j'appelle Valérie Giros, première femme à avoir parcouru l'Ice Mile !

Initiée par le Docteur Fuzeau (ci-contre), Valérie Giros, 45 ans, a trempé ses orteils pour la première fois au froid il y a quatre ans, en participant au premier Championnat de France de nage en eau glacée à Vichy. Elles n'étaient que six femmes à tenter les 1 000 m ! Mais deux ans plus tard, elle s'essaye même au mile (1,61 km) dans une eau à 5°C ! « Plus froid, autour de chez moi en Normandie, on ne pouvait pas, alors j'ai cherché à faire plus long. Mais il faut savoir nager bien et nager vite ! » Maintenant, son

objectif est d'améliorer son temps au kilomètre. Celle qui passe toute l'année les orteils à l'air dans des tongs ne craint pas le froid, et reste toujours à l'écoute de ses sensations. « Traverser une pelouse humide un matin frais fait partie de mes petits plaisirs ». Pour se préparer plus sérieusement, Valérie a demandé à sa copropriété d'installer en bas de son immeuble un bac de récupération d'eau pour s'immerger en statique. Pour ne pas être seule, c'est souvent sa mère qui

est présente. « Certains discutent autour d'un thé, nous c'est autour d'un bac d'eau froide ! », s'amuse-t-elle. Son approche est pleine d'humilité : « En compétition, on est face à l'élément. Pas de concurrence entre nous, on lutte contre le froid, pas pour doubler l'autre. On est tous logés à la même enseigne ! »

C'est aussi en pensant à son fils, autiste asperger, que la nageuse boucle ses défis, prenant le sport comme vecteur de force malgré les difficultés.

METTRE LE CORPS EN CONDITION... EXTRÊME !

avec Dr Alexandre Fuzeau dit Docteur Ice

Plus qu'un instigateur, Dr Ice est un pionnier en la matière, qui en a convaincu plus d'un et plus d'une !



endormir le corps, en le lovant à 27 °C, en l'enveloppant d'un pull à la moindre brise, pendant que les Britanniques se trimballent en t-shirt par tous les temps. C'est d'ailleurs ce qui explique que certains pays aient moins de mal à affronter le froid. « Si on est régulièrement en contact avec lui, le corps pourra réagir activement. Il est fait pour s'adapter. Or, si l'on vit toujours à la même température sans produire le moindre effort, on provoque un endormissement physique et psychique ». Réveillez-vous !

Néanmoins, rasseyons-nous, car il y a de la génétique là-dedans. Cela permet une certaine humilité. Dr Ice reconnaît aussi un désavantage côté féminin ; en cause, la répartition du gras et les œstrogènes.

Plonger le corps dans cette atmosphère hostile n'est pas anodin. Il faut pour ça le sécuriser. C'est ce que nous explique Dr Alexandre

Fuzeau, médecin généraliste dans l'Eure mais aussi recordman de France du 1 000 m dans une eau à 0 °C : « Nager dans ces conditions demande au corps de faire des efforts physiques maximaux dans un froid extrême qui est théoriquement contraire à la loi du sport. » Une nage de ce type de 10 minutes équivaldrait à un semi-marathon en termes de conditions physiques et mentales. Le docteur s'est intéressé aux bienfaits de cette pratique, pour ensuite « faire connaître ses effets sur le corps et expliquer que ce n'est pas si inaccessible que ça en a l'air. »

Pour autant, pour se jeter à l'eau, Dr Ice estime qu'il faut être assez audacieux pour affronter ses limites. « Parce qu'à 10/12 °C on peut tous rentrer facilement, à 5 °C on s'attaque aux conditions extrêmes, mais à 0 °C on approche un autre monde », lance-t-il.

Comment le corps réagit au froid

« Le froid n'est pas hospitalier au corps, il l'oblige à réagir. Un bain chaud relâche le

« EXPLORER LES EXTRÊMES POUR ARRIVER À UNE ZONE ABORDABLE »

corps mais ne le stimule pas comme le froid. ». Forcément, le corps fatigue, comme toute pratique sportive d'ailleurs. Le froid est un dopant naturel mais il ne faut pas en abuser au risque de s'épuiser. D'autant que des hormones euphorisantes et psychostimulantes sont mobilisées (endorphine, adrénaline...).

On tombe moins malade...

Les études ont démontré dans le cadre de cette pratique que, chez les personnes entraînées, une augmentation de 40 % de production de globules blancs était ainsi observée, de quoi se défendre plus efficacement contre les infections ! Le docteur a d'ailleurs remarqué que les nageurs qu'il entraîne souffrent peu de rhumes hivernaux. « Tout se passe comme si le froid stimulait toutes les capacités corporelles, et que le corps réagissait par tous les moyens possibles ! »

Pas tous égaux face au froid

Dans notre monde occidental, et notamment en France, on fait tout pour

De plus, il faut un bon rapport muscle/gras pour aller vite et se tenir chaud. Dr Fuzeau évalue à environ 20 % de masse grasse un bon profil de nageur des glaces, plus trapu et moins élancé qu'en piscine olympique.

Et le mental dans tout ça ?

Comme dans tous sports extrêmes, 50 % réside dans le mental, pose le docteur. « J'ai remarqué que lorsqu'une personne est hésitante avant d'entrer dans l'eau, elle ne finira pas ses 1 000 m et sera repêchée avant ».

Se préparer au froid glacial

On se prépare en y allant progressivement. Le docteur propose de s'y prendre tôt, en octobre et de démarrer par des températures à 15 °C. Il faut aussi connaître les conditions climatiques (vent, pluie, neige, absence de soleil...) La bonne tenue, celle qui sera admise en compétition, est un simple maillot de bain et un bonnet de bain ! ■

RENCONTRE AU PIED DES MONTAGNES



Lors des compétitions, interdit au néoprène, aux gants et aux chaussons !

Quittons la Normandie au profit de la Haute-Savoie. Une autre tête brûlée a participé aux dernières éditions des Championnats de France en eau glacée. Carrie Wilmot, Britannique de 56 ans, prof de nage à Samoëns, s'adonne à la pratique depuis plusieurs années. C'est au lac Bleu de Morillon qu'on la retrouve le plus souvent.

WOMEN SPORTS : DEPUIS QUAND NAGEZ-VOUS ?

CARRIE WILMOT : J'ai appris à nager enfant, près de Birmingham en club, avant d'entrer en école de natation jusqu'à mes 15 ans. C'est à 30 ans, à la rencontre de mon mari, que j'ai repris sérieusement la nage en compétition. J'allais dans l'estuaire de la Tamise étant jeune. Mais c'est lorsque nous avons emménagé en Haute-Savoie au milieu des lacs que les choses ont changé. J'ai rencontré une personne qui nageait toute l'année en extérieur. C'est comme ça qu'on a démarré, il y a 5 ans. Un jour de grand froid, le lac était gelé, nous sommes allés faire un trou pour entrer dans l'eau, on s'est régalé !

DE LÀ À FAIRE DES COMPÉTITIONS EN EAU GLACÉE...

Quand j'ai perdu mon papa, ça m'a soulagée de nager en eau froide avec un objectif derrière. Nous avons créé un groupe WhatsApp, Samoëns Swim Clan pour agrandir le cercle des givrés, passé de 5 à 80 adeptes ! Des personnes d'Annecy, dont l'eau n'est pas assez froide, viennent s'entraîner. Lors du Championnat du monde 2023 à Samoëns, j'ai eu plusieurs médailles en 50 m, 100 m 4 nages et 100 m brasse, bien que je ne sois pas une nageuse d'élite !

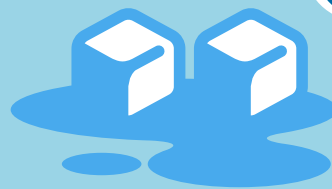
« J'ÉCOUTE MES MAINS ET MES PIEDS POUR SAVOIR QUAND IL FAUT SORTIR DE L'EAU »

QUEL EST VOTRE SECRET ?

La régularité. Il faut que le corps s'habitue. On peut suivre un programme de respiration pour se calmer type Wim Hof mais moi j'ai surtout besoin d'un travail mental pour y aller par tous les temps. Aujourd'hui, j'attends avec impatience l'arrivée du froid, c'est devenu comme une drogue, même si chaque année ça devient plus difficile car je sais ce qu'il m'attend... Je nage jusqu'à ce que je sente que mes doigts et mes orteils m'indiquent que c'est suffisant. Ils sont mes meilleurs indicateurs.

QUELLE TENUE ADOPTEZ-VOUS ?

Lors des entraînements, je me permets le luxe de porter 2 bonnets de bain en latex. En compétition, un seul est autorisé sans néoprène. Je mets des bouchons d'oreille car le froid peut faire mal aux tympans. ■



LES DANGERS DE LA PRATIQUE

« Vous nagez seul dans un lac à 3°C depuis 40 minutes et commencez à ne plus sentir vos bras. Si vous ne vous écoutez pas immédiatement, vous vous mettez en danger »

Docteur Ice

« De rester trop longtemps en statique. Il m'est déjà arrivé de faire un malaise » **Valérie Giros**

« La sphère cardiaque et l'immobilité sont nos alertes. C'est en restant plusieurs minutes sans bouger dans l'eau qu'on risque l'hypothermie »

Guillaume Ulisse

« Dès qu'on se sent trop bien dans l'eau, c'est qu'on part en hypothermie ! » **Florian Milesi**

QUELLES SONT VOS SENSATIONS DANS L'EAU GLACÉE ?

« Je sens des fourmis, notamment dans les épaules » **Carrie Wilmot**

« Le plus dur reste quand on sort de l'eau... » **Valérie Giros**

« Une sensation de brûlure dérangeante qui donne envie de fuir. Pour le corps, c'est le même système nerveux sollicité que lorsqu'on se brûle » **Guillaume Ulisse**

« J'apparente cela à de l'acupuncture naturelle. Et on met son cerveau sur off pour mettre l'attention sur autre chose. »

Florian Milesi

3. ACTIVITÉS FROID : DES HAUTES-ALPES À LA SAVOIE

APPRÉCIER LE FROID AVEC GUILLAUME ULISSE



Moniteur d'escalade, de VTT et de canyoning dans les Hautes-Alpes l'été, et pisteur secouriste en station de ski l'hiver depuis une trentaine d'années, Guillaume Ulisse propose aussi des sorties bien-être en proie avec le froid en pleine rivière ou sur un lac.

Ces ateliers nommés « Immersion Nordique » sont le résultat d'une observation personnelle de la part de Guillaume Ulisse. « J'ai remarqué sur mon corps une certaine dégradation de la perception du froid et de son incidence. D'année en année, en canyoning, je le supportais de moins en moins. Cette dégradation est le cas de beaucoup d'adultes. On voit les enfants jouer des heures dans une eau à 20°C. C'est pourquoi j'ai décidé de réapprécier le froid. »

Lutter pour se renforcer

« Outre les spécificités liées à des entrants comme l'alimentation, ce qui est confortable nous affaiblit. Notre ami est l'inconfort. Tout ce qui n'est pas sollicité correctement s'altère, s'atrophie. En sortant d'un environnement stérile, on est vulnérable », déclare Guillaume. Il décide alors de « sortir de sa zone de confort en limite de capacité adaptative, de tirer sur l'élastique sans le casser ». Pour lui, cela se traduit par le fait d'apprivoiser le froid, en évoluant vers

un aspect méditatif pour renforcer le mental. Un programme musclé !

Le froid dans tous ces états

Lors des sorties qu'il organise, Guillaume se sert de ce qui est omniprésent dans le Pays des Écrins : le froid, liquide dans l'eau, gazeux dans l'air ou solide avec la neige, le tout associé à l'ensoleillement et à l'altitude. De décembre à mars, des ateliers de trois heures sont dispensés par petits groupes pour expérimenter.

Le chaud et le froid, bons à marier

Pour commencer, une marche nordique de 40 minutes dans les montagnes fait monter la température par le mouvement. « On met en confiance le corps avec du chaud avant d'attaquer avec des exercices dynamiques courts de respiration et de mobilisation. Puis on se jette à l'eau en invitant les participants à nous suivre. Pour trouver les vertus métaboliques, on leur demande de rester au moins 40 secondes. On insuffle non pas de résister mais de communier avec le froid. On visualise ensemble un feu. On n'est pas en Russie, ça ne fait pas partie de nos valeurs. La volonté, le courage, le corps mental, c'est ça qu'on va chercher ! » Mais cette pratique peut être « discriminante » : « Il faut se générer un mental », précise l'accompagnateur. Pour les y aider et sécuriser le mental, un sauna mobile attend les protagonistes. « Cette expérience permet de moins intellectualiser les choses et d'être dans l'intuition, même si on reste tributaire de son mental ».

SE DÉPASSER PAR LE FROID SELON FLORIAN MILESI

Revenons à Samoëns. Florian Milesi, ancien nageur de compétition en piscine olympique, a voulu aller plus loin dans la nage en eau froide. Une découverte si large des bienfaits à titre personnel qu'il en fait son activité aujourd'hui, pour permettre aux sportifs en compétition comme aux skieurs

de décompresser et de progresser. « Au départ, j'aime l'eau à 27°C mais j'avais envie de découvrir de nouvelles méthodes. Quand j'ai su que je pouvais entrer dans une eau à 2°C, j'ai voulu aller plus loin. D'autant qu'en natation classique, il y a la relève : je laisse ma place ! » L'entraîneur de natation enchaîne sur son installation. « Chez moi, je me suis concocté un congélateur modifié avec de l'eau et un filtre à ozone pour m'entraîner. Je pars ensuite dans une eau à 0°C alors quand elle est à 3°C je la trouve chaude ! ». Côté encadrement des bains en eau froide, Florian accompagne l'après-ski, la gestion du stress en compétition, la récupération sportive, les maladies type sclérose en plaques, les démarches de perte de poids, l'arthrose, les problèmes de sommeil... « On ne règlera pas forcément le problème en profondeur, mais ça soulage ». Au bilan, ses participants repartent avec le sourire : « On est heureux, conclut Florian, on rigole bêtement et on se sent fier de ce qu'on a accompli ». ■



LES GRANDS BIENFAITS DU GRAND FROID

- Accélérer la récup, limiter les courbatures
- Réduire la douleur, les spasmes musculaires
- Améliorer la fonction respiratoire
- Augmenter la tonicité de la peau

*Lorsque l'eau
approche de
son point de
congélation, elle
a précisément
la bonne
température.*