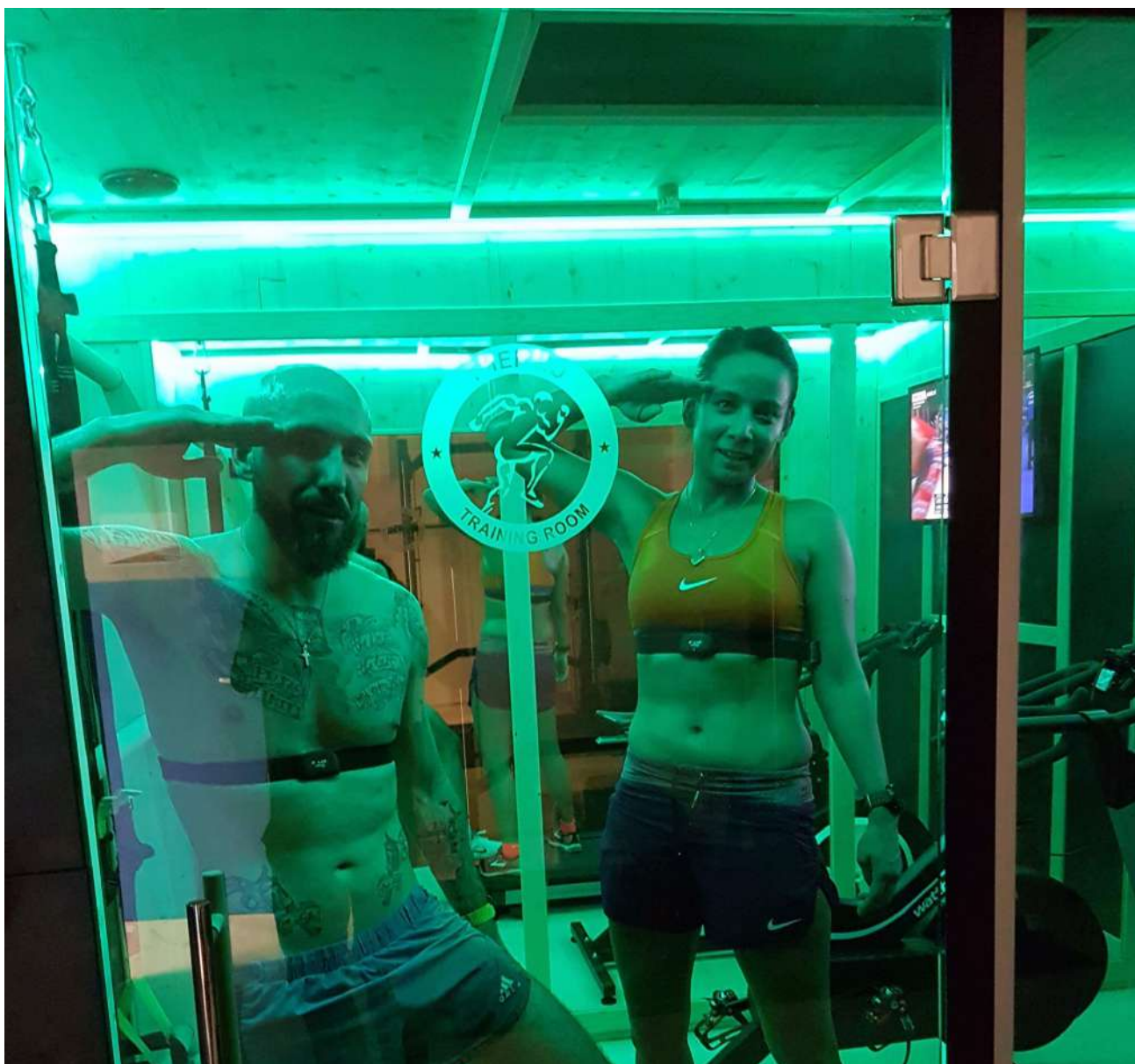


# LES INTRÉPIDES RUNNERS

☰ MENU





## RECHERCHE

# On a testé: la Thermo Training Room

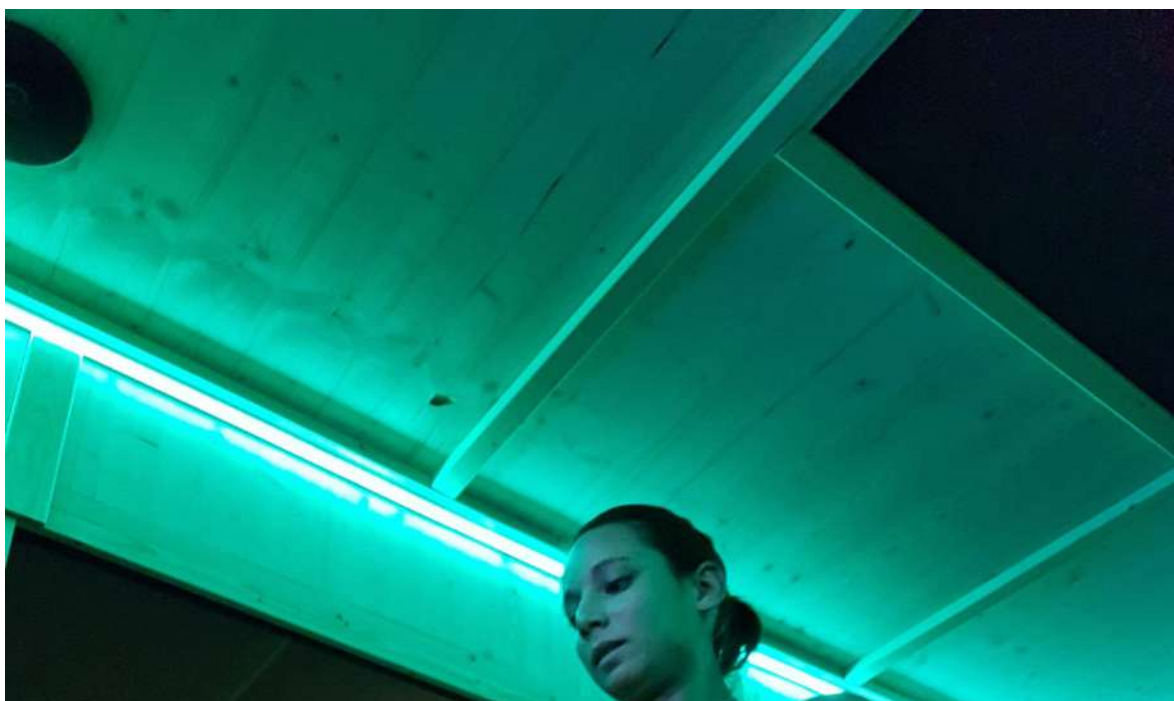
24 novembre 2017 par miss kiwi, publié dans 10km, 20km et semi, course sur route, marathon, non classé, trail

– **Miss Kiwi:** Quand Yohann m’a proposé de l’accompagner pour tester l’expérience **Thermo Training Room**, une cabine d’entraînement simulant un climat tropical, j’ai été direct emballée. Et oui, bizarrement moi qui supporte mal la chaleur quand il s’agit de courir et qui m’arrête pour boire tout les kilomètres dès qu’il fait plus de 15 degrés, ça ne m’a pas arrêtée. La nana doit être un peu maso ^^ . Et puis en ce mois de novembre tout gris et tout froid, c’était l’occasion de ressortir le short et le débardeur sans passer pour une folle. Alors direction la clinique des Bleuets à Reims dans les locaux de **Sport Science Expertise**.

Leur concept, c’est de proposer au grand public des méthodes d’évaluation et d’entraînement initialement destinées aux sportifs de haut niveau, ou à ceux préparant des courses dans des climats spécifiques. Et c’est là que ça devient particulièrement intéressant pour nous, puisque Yohann participera au **Marathon des Sables** en Avril 2018. 260km dans le désert marocain, ça nécessite forcément une préparation spécifique, et s’adapter à la chaleur en fait partie.

Après une petite présentation du concept, nous voilà dans une petite pièce qui ressemble un peu à un sauna, autant par la taille que par la température. On a pas encore commencé à courir qu'on transpire déjà. Pour les choses sérieuses, un tapis de course et un vélo, une ceinture cardio chacun et une tablette reliée pour pouvoir suivre notre fréquence cardiaque en temps réel. Musique et écran télé pour se motiver un peu, nous c'était curling au programme, mais vu qu'on était pas venu là pour regarder la télé on a même pas pris le temps de changer de chaîne.

On avait une heure devant nous, du coup on a fait le choix de se répartir le tapis par sessions de 15mn chacun. Et déjà en soit courir sur tapis demande un petit temps d'adaptation, surtout que c'était la première fois pour moi. Alors courir sur tapis par 40° je vous laisse imaginer. Au final on s'habitue vite, le cardio monte rapidement, perso j'ai atteint les 97% de ma fréquence cardiaque en poussant le tapis jusqu'à 13,5km/h (oui pour moi c'est beaucoup ^^). Après une seule séance je ne m'attends pas à voir des changements, mais je pense vraiment que ça peut apporter beaucoup en s'entraînant régulièrement dans ces conditions. Le corps et le coeur s'habituent à fournir un effort dans des conditions difficiles, ce qui rend l'effort plus facile dans des conditions neutres. Pour ma part je dirais que c'était une super expérience, en plus l'accueil est super et le matériel d'entraînement au top. Alors même si comme moi vous ne préparez pas une course mythique dans un désert lointain, l'expérience vaut le coup d'être vécue et peut certainement vous apporter beaucoup. Y'a plus qu'a!





*Concentrée pour pas rater le tapis ^^*

**-Gouverneur:** Tout commence quand Isaias de « **Sport Science Expertise** » m'interpelle dans un commentaire sur notre **page Facebook** pour me proposer une offre « découverte » pour une séance de Thermo Training Room ! Youpi mais c'est quoi ? Ok en allant sur leur page je comprend vite que c'est de la Cryothérapie mais ... à l'envers en fait!

Il paraît que je suis inscrit pour le marathon des sables 2018 donc c'est une bonne occasion de tester cette experience qui te plonge dans une température similaire à ce que je vais endurer pendant 260 Km . J'échange donc avec Isaias sur messenger qui m'informe que je peux partager l'experience avec une personne de mon choix . Super c'est ma petite Miss Kiwi qui est bien sur nominée pour cette expérience inédite pour nous deux.

Donc nous échangeons sur Messenger et ensuite par téléphone et attention les gars ne rigolent pas et sont vraiment très carrés! Formulaire à remplir et certificat medical à fournir on voit tout de suite que ce n'est pas n'importe quoi!





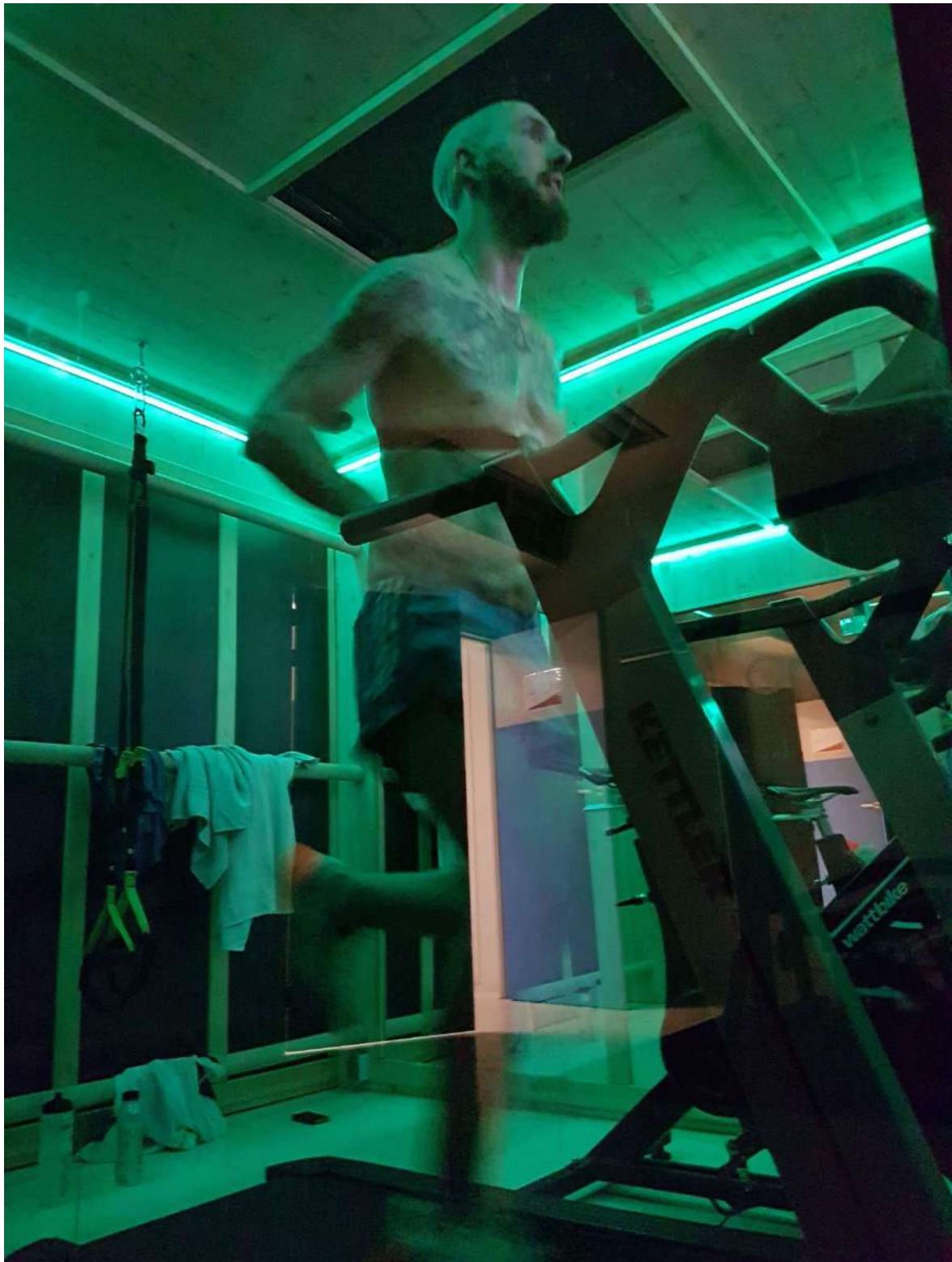
*Isaias et Maxime, en charge de la Thermo Training Room. Accueil au top et de très bons conseils, merci à vous.*

Donc on arrive le jour J munis de nos serviettes et bouteilles d'eau prêts à en découdre et à résister à une température inhabituelle , on est super bien accueillis, on nous indique quelques consignes à respecter et aussi de bons conseils pour ne pas être à plat au bout de 5 minutes.

Je supporte plutôt bien la température qui d'entrée sera de 38° pour monter jusqu'à 40°. Je n'ai donc eu aucun problèmes quand je courrais sur le tapis entre 10 et 12km/h mais j'ai voulu tester un peu mes limites naturellement et j'ai poussé le tapis à me faire courir à 16km/h (bien que je voulais aller plus vite encore mais c'était la limite de la machine). Je peux pas vous dire que c'est du suicide mais presque, j'ai du perdre l'équivalent de 6 kebabs en 10 minutes, bien sur c'était juste pour tester mes limites car je sais très bien que lors de mon MDS je ne vais jamais courir à cette allure .

Donc pour conclure ce fut vraiment une bonne expérience qui je pense pratiquée de manière régulière peut avoir des bienfaits en vue d'une préparation pour une compétition, je conseille vraiment à tout le monde de tester cette expérience pour se faire sa propre opinion car je pense qu'on ne peut pas tous la vivre de la même façon suivant son niveau physique et les effets recherchés.

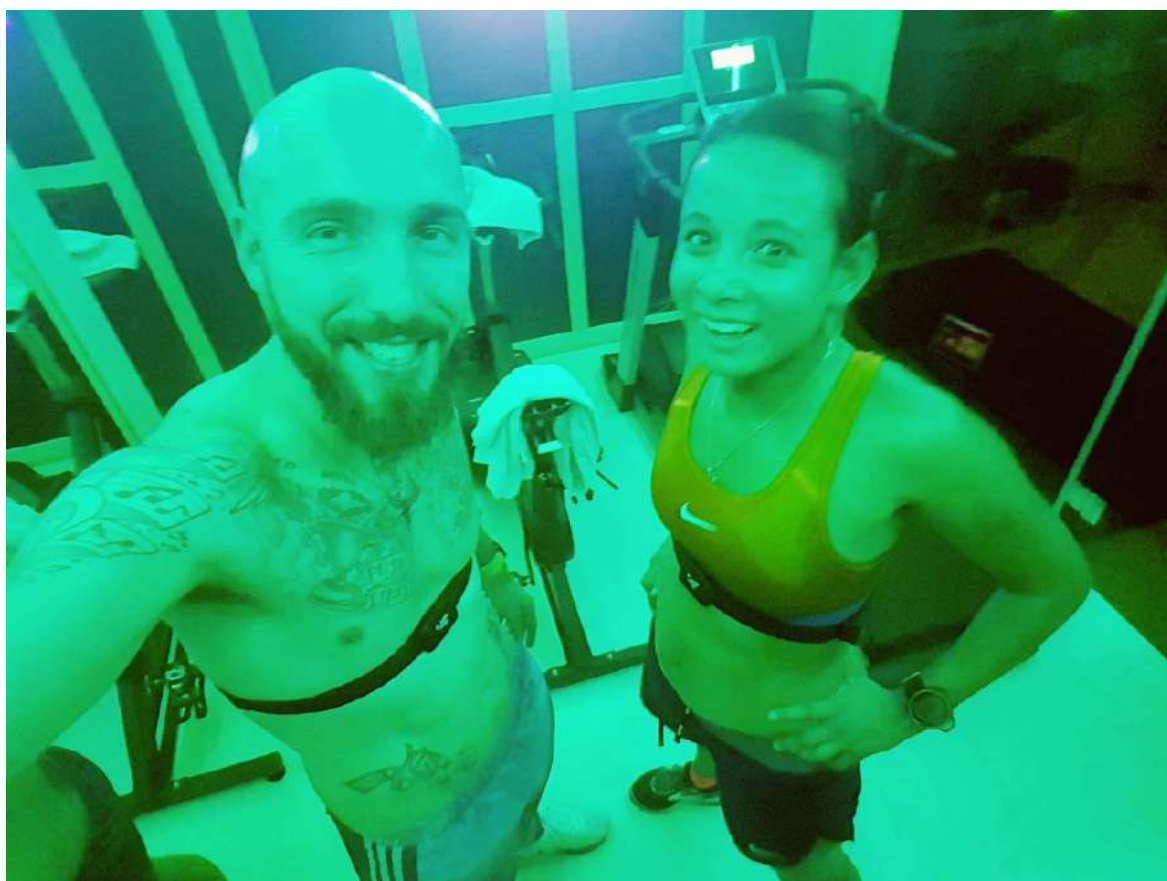
Petite douche à la fin de la séance à disposition et c'est indispensable à vrai dire , on remercie Isaïas et Maxime qui ont vraiment été cool avec nous, deux types sympas et très professionnels alors bon courage à vous dans votre projet !



## Mise en condition pour le Marathon des Sables

- **La Thermo Training Room ça sert à quoi?**
  - A augmenter son aptitude cardio-vasculaire
  - A améliorer sa capacité de thermo-régulation
  - A diminuer la difficulté de l'exercice en augmentant le confort thermique
  - A optimiser son entraînement quel que soit son objectif
- **La Thermo Training Room ça coûte combien?**
  - 35€ la séance
  - 300€ les 10 séances
  - 500€ les 20 séances
  - Séance découverte offerte
- **Et on peut faire autre chose que transpirer sur un tapis?**
  - Le pole Sport Science Expertise propose aussi des séances d'évaluation, des tests de capacités, d'analyse de la foulée, de prévention des blessures... Pour en savoir plus, [ça se passe par là](#).

Et comme d'habitude, si vous voulez découvrir notre expérience en vidéo, il suffit de [cliquer par ici](#).



*On a couru, on a sué, on a kiffé !*

---

**PARTAGER :**[Twitter](#)[Facebook 34](#)[Google](#)[★ J'aime](#)

Soyez le premier à aimer cet article.

---

**SUR LE MÊME THÈME**[10km Epernay 2017](#)

Dans "10km"

[Le jour de la reconnaissance](#)

Dans "10km"

[Marathon de Tours 2017](#)

Dans "Course sur Route"

---

**ARTICLE PRÉCÉDENT**[Le jour de la reconnaissance](#)

---

---

**LAISSER UN COMMENTAIRE**

Entrez votre commentaire...

**COURSES À VENIR**

Retrouvez nous sur nos prochaines courses:

- 26/11/2017: Marathon de la Rochelle
- 16/12/2017/ Trail des Noct'en Bulles