

Information générale

SSE est un centre sportif innovant. En plus du matériel d'entraînement basique, SSE est doté de 2 cabines innovantes pour accentuer considérablement les bénéfices de votre entraînement :

- La Thermo Training Room ®
- L'Altitude Training Room

Qu'est-ce que la Thermo Training Room® (TTR) ?

La Thermo Training Room® (TTR) est une cabine d'entraînement sportif et de remise en forme, spécialement aménagée de matériel de cardio-training (wattbike et/ou vélo elliptique ...) simulant un climat tropical (températures comprises entre 37 et 42°C).

La chambre climatique est chauffée grâce à un système de chauffage par rayonnement infra-rouge (IR-C ondes longues) médicalement certifié (dispositif médical classe IIa / CE 0297). Ce système ne présente pas de risque pour la santé, il est notamment utilisé dans les services de maternité des hôpitaux afin de maintenir les nouveau-nés au chaud. De plus, cette méthode de chauffage, associée à un taux d'hygrométrie idéalement compris entre 40% et 60%, ne dessèche pas l'air ambiant qui reste sain (chauffe de façon homogène les personnes à hauteur de 80% et l'air à seulement 20%). Cela permet donc d'inspirer par la bouche ou le nez sans ressentir de gêne et d'irritation.

Afin de rendre l'expérience plus agréable, la TTR est également équipée d'une télévision et d'une station d'accueil audio universelle pour l'écoute de la musique depuis tout type de lecteur.

Qu'est-ce que l'Altitude Training Room (ATR) ?

L'atmosphère est composée de différents gaz : l'azote (78 %), l'oxygène (20.9 %) et une multitude de gaz comme le dioxyde de carbone (environ 1%). En milieu naturel et quel que soit l'altitude, nous conservons la même répartition entre ces gaz. En montagne, c'est en effet la baisse de la pression atmosphérique qui limite l'absorption de l'oxygène durant la respiration. Nous pouvons tout de même nous retrouver en situation hypoxique (diminution de la quantité d'oxygène apportée par le sang aux tissus) en plaine, en simulant cette condition grâce à des cabines hypoxiques normobariques comme l'Altitude Training Room disponible à SSE.

L'Altitude Training Room est une pièce partiellement étanche dont l'air est filtré et appauvri en oxygène (de 16,3 à 14,4% soit une simulation entre 2000 et 3000m d'altitude), sans changement de pression atmosphérique (normobarique). Le sportif s'entraîne donc avec un taux d'oxygène plus faible qui impacte l'organisme de manière très proche comparé aux vraies conditions de l'altitude. Ce manque d'oxygène permettra la mise en place de diverses adaptations intéressantes pour le sportif.

Pour qui ?

La TTR et la ATR sont mises à disposition de toute personne quel que soit son niveau sportif initial (débutant, confirmé ou expert) afin d'obtenir des résultats supérieurs et dans des délais plus rapides que les méthodes d'entraînement, de remise en forme et de réathlétisation traditionnelles.

Pour quel(s) objectif(s) ?

Les 2 cabines quel que soit votre objectif :

THERMO TRAINING ROOM® (TTR)

La TTR est une **cabine d'entraînement simulant un climat tropical** (≈ 40 °C)

TENTE HYPOXIQUE (ALTITUDE)

La tente hypoxique est une **cabine d'entraînement simulant l'altitude** (≈ 2000 à 3000 mètres)

- > **Amélioration des capacités physiques et des performances**
- > **Acclimatation à la chaleur ou à l'altitude** avant une compétition ou un séjour
- > **Réathlétisation ou remise en forme** avec un regain rapide de ses capacités physiques
- > **Perte de masse grasse importante** grâce à une dépense calorique accentuée

Précautions, recommandations et déroulement d'une séance

- Le jour de votre 1^{er} entraînement au sein de SSE, merci de vous munir du « document à remplir » à retrouver sur notre site internet (<https://sport-science-expertise.fr/formulaires/>) et d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'activité physique en compétition ou d'une licence sportive en cours de validité. Ces 2 documents seront indispensables pour réaliser des séances d'entraînement au sein de SSE. (Pour le cas d'un mineur, merci au tuteur de remplir l'autorisation parentale)
- Après un entretien avec la personne, nous orientons celle-ci sur les séances types à effectuer en fonction de son objectif, de ces besoins et de son environnement (neutre, TTR, ou ATR)
- En fonction du profil du sportif une séance dure entre 35 min et 50 min.
- Tout au long de la séance, le sportif est équipé d'un cardiofréquencemètre afin de suivre son rythme cardiaque et de quantifier l'intensité de son entraînement. La saturation pulsée en oxygène (SpO2) dans le sang sera également contrôlée dans le cas d'une séance en altitude, grâce à un oxymètre de pouls à placer sur le doigt.
- Le sportif devra bien s'hydrater durant la séance, et dans les heures précédentes.
- Le sportif devra prévenir l'opérateur habilité à encadrer la séance de tout nouveau problème de santé, de maux de tête ou de vertige.
- Il est important d'être à l'écoute de son corps. Selon la fatigue et la capacité de chacun à récupérer, il ne faut pas hésiter à prendre une journée de repos de plus quand cela vous semble nécessaire.

- Il est conseillé au sportif de venir en tenu de sport adapté (baskets d'intérieur propre, vêtements de sport légers, serviette de sport), avec de quoi s'hydrater (eau, boisson de sport), ainsi que de s'équiper de tout le nécessaire de douche (serviette, gel douche), et d'apporter si possible son propre cardiofréquencemètre.
- Le sportif devra être en totale sobriété (pas d'alcool, de drogue ...)
- Dans le cas d'un programme d'entraînement en altitude, il est important en cas de carence de fer, d'augmenter votre apport grâce à l'alimentation (insister sur les aliments riches en fer : viandes rouges, poisson, œuf, persil, épinards, haricots, noisette ...)
- Il est préférable que le sportif évite de fumer pendant les 2h qui précèdent et les 2h qui suivent la séance. Le tabac étant un puissant toxique vasculaire.
- Politique d'annulation, veuillez nous contacter **au moins 12 heures à l'avance**, pour reporter votre rendez-vous. Dans le cas contraire le service sera considéré comme perdu. Remboursement non accepté.

Informations complémentaires et effets indésirables

Les principaux risques de l'entraînement en altitude ou en chaleur pour les personnes n'ayant pas de contre-indications sont les mêmes que la pratique d'un sport en condition neutre (troubles du rythme cardiaque, malaise, chute, blessures articulaires ou musculaires...). Cependant, ces risques sont peu fréquents.

Il existe également des personnes réagissant mal à l'altitude ou à la chaleur, provoquant ainsi des effets indésirables. Les symptômes à cette mauvaise adaptation peuvent être les suivants :

- Fatigue
- Maux de tête
- Troubles du sommeil
- Bourdonnements d'oreille
- Troubles digestifs
- Déshydratation

Contre-indications à l'activité physique en milieu neutre, dans la TTR ou dans la ATR

(Si vous avez une de ces contre-indications, merci de nous contacter avant la séance)

- Etat fiévreux ou état de fatigue prononcée, de maladie, de stress ou de manque de sommeil
- Problèmes cardio-vasculaires (Maladie coronarienne, insuffisance cardiaque, troubles du rythme grave, maladie cardiaque congénitale, troubles de circulation artérielle des membres inférieurs ...)
- Insuffisance veineuse (varices, phlébites ...)
- Troubles pulmonaires (Hypertension pulmonaire, insuffisance respiratoire chronique, anomalie des vaisseaux pulmonaires, Emphysème ...)
- Maladies du sang (Anémie à cellules falciformes, anémie importante, troubles de coagulation sévère ...)
- Maladies neurologiques (Épilepsie instable ou non traitée, malformation artérioveineuse cérébrale ou anévrisme ...)
- Antécédents psychiatriques majeurs antérieurs et actuels (psychose, dépression ...)
- Hyper-tension non traitée

- Maladies inflammatoires aiguës
- Diabètes non traités
- Asthme d'effort, bronchite chronique ...
- Antécédents d'œdème pulmonaire ou cérébral de haute altitude antérieurs à répétition
- Anomalies de l'hémoglobine
- Insuffisance hépatique
- Insuffisance rénale
- Epilepsie
- Grossesse
- Toute condition médicale significative

En cas de doute sur les contre-indications notées ci-dessus et sur votre état de santé, nous vous invitons à vous rapprocher de votre médecin traitant afin qu'il valide votre état de santé pour la pratique de sport en milieu neutre, au sein de la Thermo Training Room® (condition chaude) et/ou au sein de l'Altitude Training Room (altitude simulée).

Merci lors de l'entretien préalable avec nos experts de leur signaler tout changement de votre état de santé n'ayant pas été indiqué à votre médecin, tout traitement médical ou toute autres informations importantes sur votre état de santé

Nous conseillons très fortement au **sportif de plus de 40 ans** de passer une visite médicale auprès d'un cardiologue et de **réaliser une épreuve d'effort à visée cardiologique tous les deux ans**.

Règlement intérieur

CONDITIONS D'ACCÈS A SSE

- L'accès à SSE est réservé aux Adhérents et au Personnel. Il est également autorisé aux visiteurs accompagnés par un membre du Personnel de SSE
- Les heures d'ouvertures des activités sont affichées sur le site internet.
- L'adhérent est autorisé avec réservation au préalable, à pénétrer dans les locaux du club et à en utiliser les installations dans le cadre des horaires d'ouverture affichés dont l'adhérent reconnaît avoir pris connaissance.

CASIERS / VESTIAIRES

- L'adhérent a la faculté d'utiliser des casiers individuels qui sont mis à sa disposition gracieusement pour la durée de la séance.
- L'adhérent doit fermer celui-ci par un cadenas de sûreté qui reste la propriété de l'adhérent.
- Il est rappelé expressément à l'adhérent que les vestiaires ne font l'objet d'aucune surveillance spécifique.
- L'adhérent reconnaît avoir été parfaitement informé des risques encourus par le fait de laisser des objets de valeur dans des vestiaires communs. L'adhérent ne pourra mettre en cause la responsabilité du club en cas de vol ou de perte des objets.

- Le fait d'utiliser un casier n'est pas un contrat de dépôt mais un contrat de prêt gracieux.
- Il est strictement interdit de laisser ses affaires personnelles à l'intérieur des casiers après avoir quitté le club, les cadenas seront systématiquement coupés sans indemnisation pour l'adhérent et le membre invité.
- Le club se réserve le droit d'ouvrir pour des raisons de sécurité et d'hygiène tout casier non libéré.
- Le club décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol d'objet appartenant à un Adhérent, un Visiteur, un Prestataire ou un membre du Personnel.
- Le club recommande de ne pas se munir d'objets de valeur. Dans certains cas (casques, manteaux), ils peuvent être laissés à l'Accueil. Le Personnel pourra cependant les refuser si leur surveillance nécessite des précautions particulières.

DISCIPLINE

L'adhérent reconnaît à la direction du club, le droit de résilier le contrat et d'exclure de l'établissement toute personne dont l'attitude, le comportement ou la tenue serait contraire aux bonnes mœurs, ou notoirement gênant pour les autres adhérents ou le personnel, ou non conforme au présent contrat ou au règlement intérieur du club.

Sera également immédiatement exclu, toutes personnes qui feraient preuve de menaces, d'agressivité, de violence, ou d'insultes vis à vis du personnel ou des adhérents du club. L'adhérent déclare se conformer au présent règlement intérieur, y adhérer sans restriction ni réserve et respecter les consignes suivantes :

- Respecter les heures d'ouverture et les rendez-vous pris et cesser ses activités à l'heure de la fin du créneau qu'il a réservé, afin de permettre au personnel de vérifier le matériel et que le créneau suivant commence dans les délais prévus.
- Présence des enfants exclue dans l'enceinte du club pour des raisons de sécurité.
- Apporter de quoi s'hydrater durant la séance.
- Ne pas fumer à l'intérieur de l'établissement.
- Porter des vêtements adéquats et des chaussures de sport propres.
- Utiliser une serviette sur les appareils et tapis de sol.
- Nettoyer les appareils après chaque utilisation.
- Utiliser les installations et appareils de façon appropriée et ranger ce matériel après utilisation.
- Se montrer vigilant en signalant toute anomalie ou incident (humain, matériel, hygiène, intrusion, etc.) au personnel de SSE.
- Restituer en fin de séance toute serviette ou accessoires prêtés ou loués par le centre.
- Ne pas consommer ou faire circuler des produits dopants
- Ne pas introduire dans l'établissement de la nourriture et des produits pharmaceutiques hors prescription médicale.
- Faire preuve d'esprit sportif, de discrétion et de courtoisie.
- L'exercice d'une activité commerciale ou libérale dans l'établissement est interdit sauf autorisation du club.