

## **STRESS THERMIQUE ET PERFORMANCE SPORTIVE.**

Didier Delignières  
EP CNRS 0012  
Université Montpellier I

Cette communication vise à analyser l'influence des climats chauds et humides sur la performance sportive, et les moyens dont les athlètes disposent pour s'y adapter. Dans un premier temps nous présentons les facteurs susceptibles de générer un stress thermique (température ambiante, humidité, mouvement de l'air), et la logique de leur association.

Dans un second temps, nous présenterons une rapide revue des recherches réalisées sur l'effet du stress thermique sur la performance, dans le domaine des tâches bio-énergétiques et dans celui des tâches bio-informationnelles. Les résultats, notamment dans le domaine des tâches informationnelles, ne sont pas toujours consistants, ce qui laisse supposer que les processus engagés sont relativement complexes. Une série d'hypothèses explicatives seront développées. Par contre les données concernant les processus énergétiques suggèrent que la chaleur humide a à ce niveau des effets particulièrement débilissants.

Dans une perspective plus pratique, nous envisagerons enfin les moyens dont dispose l'athlète pour prévenir l'apparition du stress thermique, soit sur site en favorisant la régulation de sa température interne, soit avant la compétition en prévoyant un programme spécifique d'acclimatation naturelle ou artificielle.