LE GUIDE de tous les coureurs à pied et triathlètes Montes 2025

Entraînement, équipement, santé...

Les conseils et bons plans de nos **experts**



Drôme-Ardèche

Le calendrier des 107 courses





4 500 €

de **cadeaux** à se partager!



GRATULT

E

CRYOTHÉRAPIE

Bienvenue dans le monde du froid

Les bienfaits du froid sur l'organisme sont bien connus : réduction des inflammations, soulagement des courbatures, amélioration de la circulation sanguine et de la qualité de vie en général. Des études ont aussi mis en évidence les vertus antioxydantes de la cryothérapie et ses effets stimulants sur l'immunité. S'habituer au froid augmente en effet le métabolisme de base et renforce l'isolation de corps, un peu comme on améliore l'isolation d'une maison. C'est pourquoi le froid fait désormais partie de l'arsenal thérapeutique du sportif.

Corps entier

Pour faciliter l'accès au grand froid, Agnès et Emilie Morin ont ouvert en 2019 le centre Cryotera à Alixan, premier du genre en Drôme-Ardèche. Précision : on y pratique la cryothérapie corps entier, et non pas en tube refroidi à l'azote, où la tête n'est pas exposée au froid. En pratique, la chambre de cryothérapie est un sas dans lequel on pénètre entièrement et où la température affiche entre -85°C et -90°C. Auparavant, vous aurez rempli un questionnaire médical rigoureux et serez muni d'équipements protégeant vos extrémités et voies respiratoires. La

vasoconstriction accélèrera votre circulation, augmentera votre rythme cardiaque et stimulera votre oxygénation, favorisant l'élimination des toxines générées par l'effort. Une séance de cryothérapie équivaut à 3 ou 4 jours de récupération passive.

Pas que pour les sportifs

Les non-sportifs y trouveront aussi leur compte grâce à l'effet bienêtre que le froid procure au corps entier. A cela s'ajoutent les bienfaits d'une séance sur la qualité du sommeil. Aucune raison donc de s'en priver.



EVÉNEMENT

L'édition 2025 de l'Ardéchoise vous offre de nouvelles perspectives

Parmi les nouveautés, deux circuits supplémentaires pour découvrir de nouveaux panoramas ardéchois au-delà des contours géographiques du département. En 2 ou 3 jours, les cyclistes parcourront le nord de la Drôme et de l'Ardèche en passant notamment par le Massif du Pilat. Pour cette 32ème édition, une épreuve Gravel sur 2 jours, adaptée en difficultés, vous est également proposée et le dimanche 15 juin, auront lieu les championnats d'Europe. Un programme d'une semaine de vélo à la carte, du mardi au dimanche, pour les amateurs comme pour les confirmés.

Un véritable festival autour du vélo.

L'Ardéchoise a pour ambition de développer son côté festif, que les locaux non cyclistes, puissent eux aussi, profiter de l'évènement. Vivez l'ambiance Ardéchoise, toute la semaine entre 19 et 21 heures grâce aux nombreuses animations accessibles aux familles et proposées sur le salon, à Saint Félicien. Food truck, concerts, pasta party organisée en partenariat avec un club



