

Apnée : Tentative de record avec le Dr François Raoux.

Le Dr François Raoux, cardiologue du sport à l'IMM et à l'Insep, a intégré l'équipe d'Arthur Guérin-Boëri, 5 fois champion du monde d'apnée, dans le cadre de sa préparation pour une nouvelle tentative de record du monde.

Ces conditions extrêmes (apnée prolongée et t° de l'eau entre 0 et 2°C) imposent une préparation et une surveillance médicale, notamment cardiovasculaire, particulièrement intenses et pointues.

Au delà de l'exploit sportif, c'est également un challenge médical, car cela impose une connaissance physiologique des contraintes accumulées de l'apnée et de l'immersion en eau glacée.

C'est donc tout au long de sa préparation, lors de tests en bassins, que le Dr François Raoux (@raouxfrancois) analyse les contraintes cardiaque et respiratoire en cherchant à optimiser les performances de cet athlète de l'extrême.

Prochain défi : une nouvelle tentative de record du monde dans les lacs gelés canadiens en mars 2022. Nage horizontale en apnée sous glace, sans palme et surtout sans combinaison.

Voir le reportage de M6 :

https://imm.fr/videos/Vid2-20210323_13H11_M6.MP4

Voir le reportage de Stade 2 :

<https://imm.fr/videos/Vid1-Apneiste-Stade2-FR3-2103.mp4>

Se surpasser encore et toujours

<https://imm.fr/wp-content/uploads/2020/03/Se-surpasser-encore-et-toujours.mp4>

Le Dr François Raoux, cardiologue, et Marine Leleu championne de France d'enduroman invités du magazine de la santé.

Comment les champions marathoniens contrôlent ils leur cœur avant de les soumettre à rude épreuve ?

<https://imm.fr/wp-content/uploads/2020/03/Comment-les-champions-marathoniens-contrôlent-ils-leur-cur-avant-de-les-soumettre-a-rude-epreuve-.mp4>

Explications avec le Dr François Raoux cardiologue à l'IMM.