

# CRAMPES ET PLONGEE

**La crampe, contraction paroxystique et douloureuse de certains muscles est un phénomène fréquent et très désagréable.**

L'effort est en général responsable des crampes surtout lorsque les mouvements sont inhabituels. La fatigue des muscles, le froid et la déshydratation sont autant de facteurs favorisants.

Le plus souvent la crampe rencontrée par le plongeur, surtout à l'entraînement, touche les membres inférieurs. La crampe survenant généralement au bout de plusieurs minutes de palmage plus ou moins intensif. Elle est générée par un manque d'entraînement musculaire ou à l'utilisation de matériel mal adapté. En effet le mouvement de palmage n'est pas habituel, les groupes musculaires sollicités ne travaillent pas du tout de la même façon que lors de la marche. D'où la nécessité de s'entraîner à cet effort nouveau, de façon progressive, en utilisant des palmes ni trop grandes ni trop rigides.

Le matériel doit évoluer en fonction de l'évolution de ses capacités, en fonction des progrès réalisés.

Nous transmettons à la palme notre force musculaire par l'intermédiaire du pied. La partie chaussante de la palme doit être parfaitement adapté au pied du plongeur. Elle ne doit être ni trop lâche ni trop serrée. S'il y a du "jeu", il y a déperdition d'énergie et risque de survenue d'ampoules. Si le pied est trop serré, la circulation dans le pied se fera mal et le risque de crampe plantaire s'en trouvera augmenté. Il est donc indispensable lors de l'achat d'essayer les palmes dans les conditions d'utilisation (avec chaussons ou bottine ou pieds nus, si la palme est réservée à l'entraînement piscine).

**Pour éviter les crampes il n'y a pas de remède miracle.**

Le traitement préventif réside avant tout dans la mise en route d'un **entraînement progressif** en utilisant un **matériel adapté**.

Il est également conseillé de bien **s'hydrater** avant de se présenter à l'entraînement. Une bonne hydratation fluidifie le sang améliore donc sa circulation favorisant les apports aux muscles [apports en carburant (Glucides..) et en comburant (O<sup>2</sup>)]. N'oubliez pas non plus de consommer des **sucres lents** (carburant indispensable) avant l'entraînement.

Le magnésium n'évite pas les crampes.

Les vitamines peuvent être un adjuvant, alors buvez des jus de fruits et mangez des nouilles avant de vous rendre à la piscine.

Si malgré tout la crampe survient, l'étirement du groupe musculaire concerné fera disparaître la crampe... en principe.