

## CHAPITRE 34

**A QUOI SERT LE BASSIN REFRIGERE, LE BAC GLACE, LA CRYOTHERAPIE, LE CRYOSAUNA, LE BAIN HYDROJETS MASSANTS, LE BAIN BOUILLONNANT, LE HAMMAM, LE JACCUZZI LE SPA ET, LE SAUNA ?**



**FICHES TECHNIQUES SUR  
LE BASSIN REFRIGERE BAC  
GLACE CRYOTHERAPIE ET  
CRYOSAUNA, BAIN  
HYDROJETS  
MASSANTNBAIN  
BOUILLONNANT, LE  
HAMMAM, LE JACCUZZI OU  
LE SPA ET, LE SAUNA**



**FICHE TECHNIQUE SUR  
LE BASSIN REFRIGERE  
BAC GLACE  
CRYOTHERAPIE ET  
CRYOSAUNA**

## A) Bassin Réfrigéré bac de glace glacé cryothérapie cryosauna :



### A.1) Définition:

C'est une alternance de la température du corps humain en variant la température du bassin où de la pièce de  $-160^{\circ}\text{C}$  (cryothérapie et cryosauna) à  $+3^{\circ}\text{C}$  (bain glacé) pour permettre une récupération rapide. C'est une technique de récupération utilisée par les sportifs professionnels de haut niveau où par les amateurs dans le football, rugby... (etc.). Vous pourrez effectuer cette technique chez vous en remplissant de l'eau glacée où de la glace dans une poubelle où dans votre baignoire d'eau glacée en appliquant le même temps indiqués en conseil. (Voir paragraphe A.3).

### A.2) Les bienfaits :

- Stimule la circulation sanguine (retour veineux)
- Calme la douleur (Traumatologie)
- Draine les toxines
- Régénère l'organisme
- Favorise la détente (physique et mentale)
- Aide à lutter contre la fatigue
- Facilité d'accès (sportifs blessés)



### A.3) Déroulement d'une séance de Bassin Réfrigéré , du bac de glace glacé de la cryothérapie où de cryosauna :

Mettez vous en maillot de bain, où en short pour votre séance de bain réfrigéré où du bac de glace glacé. Attention : pour la séance de cryothérapie où de cryosauna vous devrez obligatoirement vous protéger. Ensuite, vous irez dans le bassin réfrigéré où dans la poubelle où dans la baignoire où dans la 1<sup>ère</sup> pièce de cryothérapie pour y rester le plus longtemps possible en entrant, tous en alternant les temps de passages allant de 30 secondes à 3 minutes. Sauf la cryothérapie, vous pourrez répéter l'opération 2 à 4 fois selon la condition physique.



**A.4) Conseils pour votre séance Bassin Réfrigéré bac de glace glacé cryothérapie cryosauna :**



**!!! Au choc thermique de température se reposer 30 minutes avant d'effectuer la séance de cryothérapie où de cryosauna où de bain réfrigéré où du bac de glace glacé**



**Pour la séance de cryothérapie où de cryosauna protégez vous**

Voir le dossier sur les équipements et les précautions à prendre avant d'effectuer une séance de cryothérapie où de cryosauna . Cliquez sur le liens internet pour le consulter

<http://www.le3ce.com/equipements-precautions.php>



Voir le dossier du protocole de la cryothérapie: où du cryosauna cliquez sur le lien internet pour le consulter et y accéder: <http://www.insep.fr/fr/activites/medical/cryotherapie>



**POUR LE BAC DE GLACE ET POUR LE BASSIN REFRIGER PAS DE PROTECTION IL FAUDRA FAIRE ATTENTION AU CHOC THERMIQUE**

The background of the slide is a deep blue color with a subtle, wavy texture that resembles water or a sky with light clouds. The text is centered and written in a bold, white, sans-serif font.

**FICHE TECHNIQUE SUR  
LE BAIN HYDROJETS  
MASSANT BAIN  
BOUILLONNANT**

## **A) Bassin hydrojets massant Bain bouillonnant :**

### **A.1) Définition :**



**C'est une luxueuse piscine de spa destinée à la relaxation, au bien-être et à la remise en forme : Un labyrinthe aquatique intégrant des ateliers spécifiques de massage par l'eau : bains à jets, courants variés, bains à bulles, couloir de marche à contre-courant, douches qui par l'intensité et le positionnement des jets traiteront les différentes parties du corps selon un parcours déterminé. Il sera appréciée après une activité sportive où après une longue journée de travail. Son impact va bien au-delà du plaisir procuré par le bain : Pendant et après la séance de bain hydrojets massant bain bouillonnant , vous serez détendu, apaisé, et, tonifié. Les effets conjugués par la chaleur de l'eau, par la sensation d'apesanteur et, par l'action du massage seront les 3 ingrédients d'une bonne hydrothérapie. L'eau chaude du bassin augmentera le flux sanguin pour stimuler la sécrétion d'endorphines, antalgiques naturels. La chaleur dilatera les vaisseaux sanguins pour activer la circulation sanguine. Les muscles auront un meilleur apport en oxygène, les toxines seront mieux évacuées et la tension artérielle diminuera. La circulation lymphatique sera également stimulée. Le drainage des tissus sera accentuée. Les cellules grasses seront éliminées votre peau sera plus ferme, plus lumineuse et, plus lisse. L'immersion totale dans le bassin réduira le poids corporel soulageant ainsi la pression sur les articulations et les muscles qui se relâcheront. Le massage, par la pression cadencée des jets d'eau et de l'air mélangés, apaisera les tensions des muscles douloureux au renfort du à l'effet de l'eau chaude sur votre corps. Ainsi une séance complète de bassin hydrojets massant bain bouillonnant améliorera la sensation de bien-être général, la libido sera améliorée grâce à la T° de l'eau et, libèrera votre esprit.**

## A.2) Les bienfaits :

- . Détente physique, sensation de bien-être générale, la tension musculaire se relâchera
- . Détente mentale et sensation d'équilibre intérieur, vous vous donnerez du temps et vous sortirez de votre quotidien
- . Impression de légèreté et de soulagement des articulations grâce à la poussée de l'eau
- . Effet vivifiant de l'eau tiède, relaxant de l'eau chaude
- . Stimulation des sens
- . Soulagement de la douleur par l'effet de pression et de frottement
- . Amélioration de la circulation sanguine grâce à la pression hydrostatique et aux effets drainants et massant des jets
- . Stimulation locale du métabolisme
- . Stimulation des défenses immunitaires



## A.3) Déroulement d'une séance de bassin hydrojets:

Lors de la séance bassin hydro jets portez un maillot de bain. Lavez vous correctement avant d'entrer dans le bassin hydrojets massant. Entrez dans le bassin puis, vous commencerez le parcours de massage hydro jets par les pieds pour finir par la douche hydrojets pour le dos, les épaules et la poitrine. Pendant votre séance, Fermez vos yeux et appréciez le massage exercés par les buses (les jets). Effectuez le circuit hydrojets pendant une durée de 30 minutes où + en fonction de votre désir. Le mieux sera de rester au minimum 5 minutes par jets. Lors de la fin du premier passage dans le bassin hydro jets prenez une douche pour enlever le chlore sur votre peau. Si vous le désirez vous pouvez y refaire un deuxième passage.



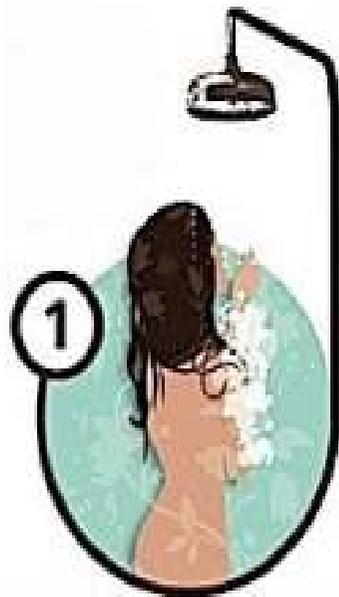
## A.4) Conseils pour votre séance de bain hydrojets massant bain bouillonnant :

!!! Durée conseillée de la séance dans le bain hydrojets : 30 Minutes où + en fonction de votre besoin

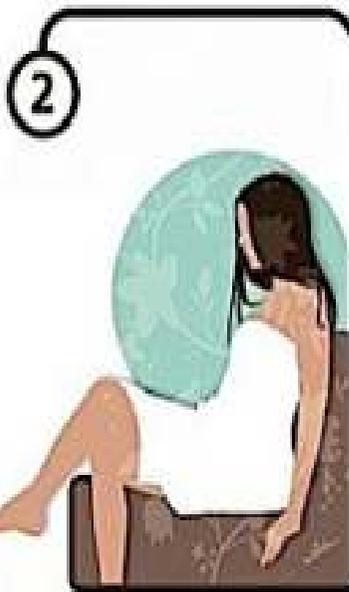
Dans le bassin hydrojets on gardera le silence pour le respect des autres et pour se relaxer

Voir diapo suivante pour le bon déroulement de votre séance

### A.5) Protocole des différentes étapes d'une séance de balnéothérapie

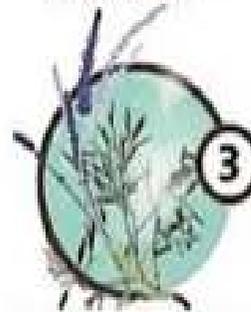


1  
Toilette et séchage préalable  
douche avant de rentrer dans  
le sauna où le hammam



2  
10 à 15 minutes en cabine

Hamam



3  
Diffusion d'essences  
apaisantes et purifiantes

OU



3  
Sauna  
2 ou 3 louches d'eau  
sur les pierres pour augmenter  
le taux d'humidité ambiante  
(dilution d'essences parfumées  
recommandée)  
eucalyptus où menthe



OU



3  
jacuzzi



4  
Douche ou bain rafraîchissant



5  
Détente avant de retourner dans la cabine  
où dans le jacuzzi



6  
Après le repos  
reprise du cycle  
au N° (1)

The background of the slide is a vibrant blue, split horizontally. The top half shows a clear blue sky with wispy white clouds, while the bottom half shows the surface of blue water with gentle ripples. The text is centered in a bold, white, sans-serif font.

# **FICHE TECHNIQUE SUR LE JACCUZZI OU LE SPA**

## A) Le Jacuzzi où le spa :

### A.1) Définition et principes :



**C'est une grande baignoire pouvant recevoir plusieurs personnes à la fois. Celle-ci sera munies d'hydrojets et de trous par lesquels s'échapperont de l'air comprimé, afin de procurer une sensation de massage. La séance de jacuzzi où de spa pourra être également être effectué chez vous grâce au spa gonflable où en plastique à un prix de 500€ environ selon le type de spa. L'eau sera maintenue à une température constante de 38°C environ en bouillonnement continu. L'eau du spa où du jacuzzi ne sera pas vidée, elle sera filtrer par un filtre constitué de chlore pour permette une élimination des bactéries dans l'eau du spa où du jacuzzi. Le jacuzzi sera une formidable source de bien-être au quotidien. Il effacera en quelques minutes le stress et la fatigue consécutive à une activité sportive où à une longue journée de travail. Son impact va bien au-delà du plaisir procuré par le bain : Pendant et après la séance de spa où de jacuzzi, vous serez détendu, apaisé, et, tonifié. Les effets conjugués par la chaleur de l'eau, par la sensation d'apesanteur et, par l'action du massage seront les 3 ingrédients d'une bonne hydrothérapie. L'eau chaude augmentera le flux sanguin pour stimuler la sécrétion d'endorphines, antalgiques naturels. La chaleur dilatera les vaisseaux sanguins pour activer la circulation sanguine. Les muscles auront un meilleur apport en oxygène, les toxines seront mieux évacuées et la tension artérielle diminuera. La circulation lymphatique sera également stimulée. Le drainage des tissus sera accentuée. Les cellules graisseuses seront éliminées votre peau sera plus ferme, plus lumineuse et, plus lisse. L'immersion totale dans l'eau réduira le poids corporel soulageant ainsi la pression sur les articulations et les muscles qui se relâcheront. Le massage, par la pression cadencée des jets d'eau et de l'air mélangés, apaisera les tension des muscles douloureux aux renfort du à l'effet de l'eau chaude sur votre corps. Ainsi une séance complète de spa où de jacuzzi améliorera la sensation de bien-être général, la libido sera améliorer grâce à la T° de l'eau et, il libèrera votre esprit.**

## A.2) Déroulement d'une séance de jacuzzi :



Lors de la séance du jacuzzi portez un maillot de bain. Lavez vous correctement avant d'entrer dans le jacuzzi. Entrez dans le jacuzzi et asseyez vous où allongez vous sur le siège du jacuzzi. Fermez les yeux et appréciez le massage exercés par les buses (les jets) du jacuzzi. Restez dans le jacuzzi 10 à 30 minutes en fonction de votre désir. Lors de la fin du premier passage dans le jacuzzi prenez une douche pour enlevez le chlore sur votre peau. Si vous le désiré vous pouvez y refaire un deuxième passage.



## A.3) Conseils pour votre séance de spa où de jacuzzi :



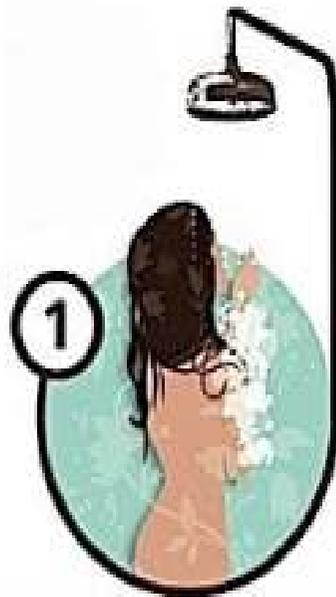
!!! Durée conseillée de la séance dans le Jacuzzi: 10 minutes où + en fonction de votre besoin

Dans le spa où le jacuzzi on gardera le silence pour le respect des autres et pour se relaxer

Voir diapo suivante pour le bon déroulement de votre séance



### A.3) Protocole des différentes étapes d'une séance de balnéothérapie

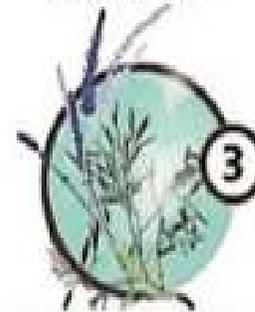


1  
Toilette et séchage préalable  
douche avant de rentrer dans  
le sauna où le hammam



2  
10 à 15 minutes en cabine

Hamam



3  
Diffusion d'essences  
apaisantes et purifiantes

OU



3  
Sauna  
2 ou 3 louches d'eau  
sur les pierres pour augmenter  
le taux d'humidité ambiante  
(dilution d'essences parfumées  
recommandée)

eucalyptus où menthe



4  
Douche ou bain rafraîchissant



5  
Détente avant de retourner dans la cabine  
où dans le jacuzzi



6  
Après le repos  
reprise du cycle  
au N° (1)

OU



3  
jacuzzi



# **FICHE TECHNIQUE SUR LE HAMMAM**

## A) Le hammam traditionnel :



### A.1) Définition :

La définition du hammam sera simple. C'est un bain de vapeur chaude et humide. La T° de la vapeur atteindra environ 50 °C. Le taux d'humidité sera de 100 %, ce qui rendra la chaleur tout à fait supportable, contrairement à la chaleur sèche du sauna. L'action principale du hammam sera une importante vasodilatation induisant une relaxation. Le hammam sera recommandé après une activité musculaire. Il procurera une relaxation intense qui permettra de détendre vos muscles, de les soulager, d'éviter les courbatures ou des douleurs ligamentaires. Le bénéfice en termes de récupération sera recommandé pour l'entraînement des sportifs de haut niveau où pour les amateurs. La libido sera améliorée. Grâce à la relaxation que procurera le hammam on obtiendra un meilleur sommeil. Une vapeur à 50 °C, saturée à 100 % d'humidité, favorisera le relâchement du tonus musculaire. Tapissée par un carrelage en petites mosaïques, le hammam vous invitera à la relaxation et, favorisera le relâchement du tonus musculaire

### A.2) Déroulement d'une séance de Hammam:



La pratique du Hammam consistera en plusieurs passages dans la cabine, en alternance avec des douches fraîches voire froides. On y pénétrera après avoir pris une douche préparatrice : en maillot de bain, enveloppé d'un drap léger ou bien nu, selon la pudeur.



Ouvrez la porte tous en vous laissant vous surprendre par l'intensité de la chaleur les plus contractés n'y résisteront pas. Retournez le sablier puis asseyez-vous où allongez-vous sur le banc de pierre et fermez les yeux. C'est une excellente manière de faire le vide pour progressivement oublier les soucis de la journée. Il fera chaud mais cette chaleur humide sera facilement supportable. Ici, on reprendra goût au calme, on fera connaissance avec soi, on s'écouterà, on se laissera vivre. Après quelques minutes, la vapeur y sera plus dense et il y fera beaucoup plus chaud. A cette étape du soin, la sensation de détente musculaire sera un véritable plaisir. Cinq à dix minutes seront suffisantes pour transpirer de façon importante. Après ce premier bain de chaleur humide, prenez une douche, froide de préférence. Allongez-vous ensuite une dizaine de minutes pour vous reposer. Recommencez alors l'opération (douche froide, hammam, douche fraîche, repos) deux à trois fois. Le repos après la dernière douche pourra durer un peu plus longtemps. Vous pourrez également mettre du savon noir sur votre corps où des huiles essentielles dans le hammam. Demandez toujours aux autres personnes si vous pourrez y mettre des huiles essentielles dans le hammam. Certaines personnes pourront y être allergique aux huiles essentielles ci celle-ci ne seront pas bien diluée où trop concentrée.

### A.3) Conseils pour votre séance de hammam:

!!! Durée maximum conseillée de la séance dans le hammam: 1Heure

Dans le hammam on gardera le silence pour le respect des autres et pour se relaxer

Voir diapo N°17 pour le bon déroulement de votre séance

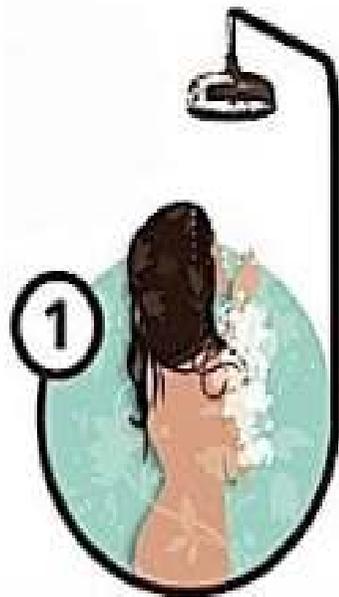


**Dans le hammam, on pourra utiliser**

- **Des huiles essentielles pour parfumer la pièce.**
- **Un gant en crins pour éliminer les cellules mortes de votre peau.**
- **Du savon noir pour nettoyer votre peau**



#### A.4) Protocole des différentes étapes d'une séance de balnéothérapie

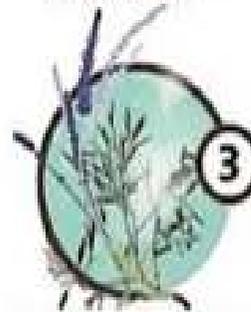


1  
Toilette et séchage préalable  
douche avant de rentrer dans  
le sauna où le hammam



2  
10 à 15 minutes en cabine

Hamam



3  
Diffusion d'essences  
apaisantes et purifiantes

OU



3  
Sauna  
2 ou 3 louches d'eau  
sur les pierres pour augmenter  
le taux d'humidité ambiante  
(dilution d'essences parfumées  
recommandée)  
eucalyptus où menthe

OU



3  
jacuzzi



4  
Douche ou bain rafraîchissant



5  
Détente avant de retourner dans la cabine  
où dans le jacuzzi



6  
Après le repos  
reprise du cycle  
au N° (1)



# **FICHE TECHNIQUE SUR LE SAUNA**

## A) Le Sauna :



### A.1) Définition origine et principe du sauna :

Le sauna sera une pièce dans laquelle on prendra un bain de chaleur (entre 70°C et 100°C) dans le but sera d'éliminer les toxines de l'organisme par la transpiration, de se débarrasser des tensions musculaires et du stress. La pratique du sauna sera une coutume Finlandaise vieille de plus de 2000 ans. Le mot « sauna » viendra d'ailleurs du Finnois. En Finlande, on trouvera des saunas partout, des maisons d'habitation aux entreprises en passant par les hôtels et les bateaux. Cette pratique fera totalement partie intégrante de la vie sociale. On trouvera 3 types de sauna : le sauna traditionnel (gaz où feu de bois) , le sauna électrique et, le sauna infrarouge (cliquer sur l'un des liens soulignés pour en savoir + sur les différents saunas pour comprendre le fonctionnement du sauna que le centre disposera). Contrairement au hammam, la chaleur du sauna sera sèche, c'est pourquoi les températures y sera beaucoup plus élevées (il sera possible de prendre un sauna à 100°C). Dans ce contexte, la T° du corps augmentera sensiblement (elle pourra atteindre 40°C), les glandes sudoripares se mettront à sécréter beaucoup d'eau, la respiration se fera plus profonde et la circulation sanguine deviendra plus rapide. Ces manifestations physiologiques sont réputées pour avoir de multiples bienfaits sur la santé.

D'une manière générale, le sauna sera pratiqué pour :

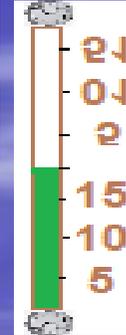


- Améliorer la libido et les performances sexuelle grâce à la chaleur
- L'hygiène (étant donnée la température, c'est un moyen radical d'éliminer les poux et autres parasites comme le rhume)
- Éliminer la fatigue et le stress (le sauna calmera les nerfs d'une part et d'autre part, c'est un facteur de relaxation indéniable)
- Stimuler la circulation sanguine (la chaleur dilatera les vaisseaux)
- Éliminer les toxines de l'organisme (par la transpiration)
- Nettoyer la peau (la chaleur décollera les peaux mortes)
- Assouplir les muscles et éliminer les tensions musculaires



## A.2) Déroulement d'une séance de Sauna :

La pratique du sauna consistera en plusieurs passages dans la cabine, en alternant avec des douches fraîches voire froides. Pour des raisons d'hygiène, il sera de rigueur d'être nu, avec une serviette nouée autour de la taille (saunas privés) où en maillot de bain (saunas publics type piscines municipaux).



Après avoir pris une douche tiède, entrez dans la cabine. Retournez le sablier et restez dix à quinze minutes seront suffisantes pour transpirer de façon importante. Après ce premier bain de chaleur, prenez une douche, froide de préférence. Allongez-vous ensuite une quinzaine de minutes pour vous reposer. Recommencez alors l'opération (douche chaude, sauna, douche fraîche, repos) deux à trois fois. Vous pourrez vous mettre du savon noir pour nettoyer votre peau. Le repos après la dernière douche pourra durer un peu plus longtemps. Sur certain poêle de sauna, vous pourrez y ajouter une cuillère d'eau pour augmenter l'humidité dans le sauna où en ajoutant si vous le désirez une goutte d'huile essentielle naturelle à base d'eucalyptus où de menthe dans le sauna afin de donner une odeur agréable dans le sauna grâce à ces essences d'huiles. Attention!!! ne pas mettre d'huile pure sur le poêle il pourrait y avoir un incendie dans le sauna il faudra obligatoirement le diluer dans de l'eau puis ensuite y verser une cuillères sur le poêle. Demandez toujours aux autres personnes si vous pourrez y mettre de l'eau où des huiles essentielles sur le poêle du sauna. Certaines personnes pourrons y être allergique au huiles essentielles ci celle-ci ne seront pas bien diluée où trop concentrée où un manque d'eau.

## A.3) Conseils pour votre séance de sauna :

**!!! Durée maximum conseillée de la séance dans le sauna: 1Heure**

**Dans le sauna on gardera le silence pour le respect des autres et pour se relaxer**

**Voir diapo N°22 pour le bon déroulement de votre séance**

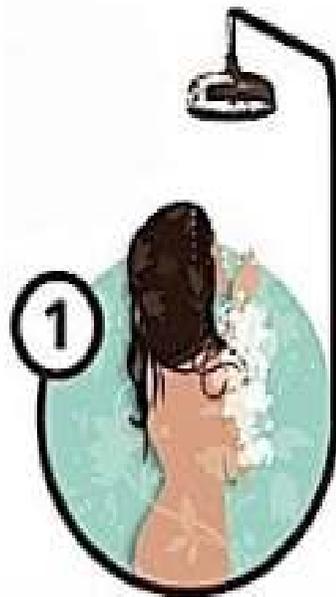


**Dans le sauna, on pourra utiliser**

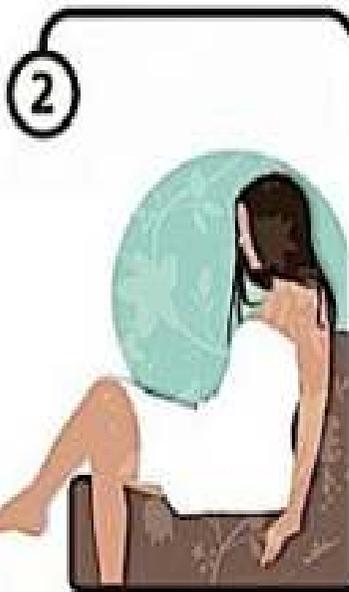
- **Des huiles essentielles pour parfumer la pièce.**
- **Un gant en crins pour éliminer les cellules mortes de votre peau.**
- **Du savon noir pour nettoyer votre peau**



#### A.4) Protocole des différentes étapes d'une séance de balnéothérapie

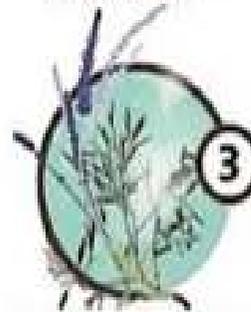


Toilette et séchage préalable  
douche avant de rentrer dans  
le sauna où le hammam



10 à 15 minutes en cabine

Hammam



Diffusion d'essences  
apaisantes et purifiantes

OU



2 ou 3 louches d'eau  
sur les pierres pour augmenter  
le taux d'humidité ambiante  
(dilution d'essences parfumées  
recommandée)

eucalyptus où menthe



jacuzzi



Douche ou bain rafraîchissant



Détente avant de retourner dans la cabine  
où dans le jacuzzi



Après le repos  
reprise du cycle  
au N° (1)