Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 53 (1996)

Heft: 7

Artikel: Des conditions climatiques difficiles pour les athlètes européens : Atlanta : beat the heat?!

Autor: Held, Toni

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998349

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

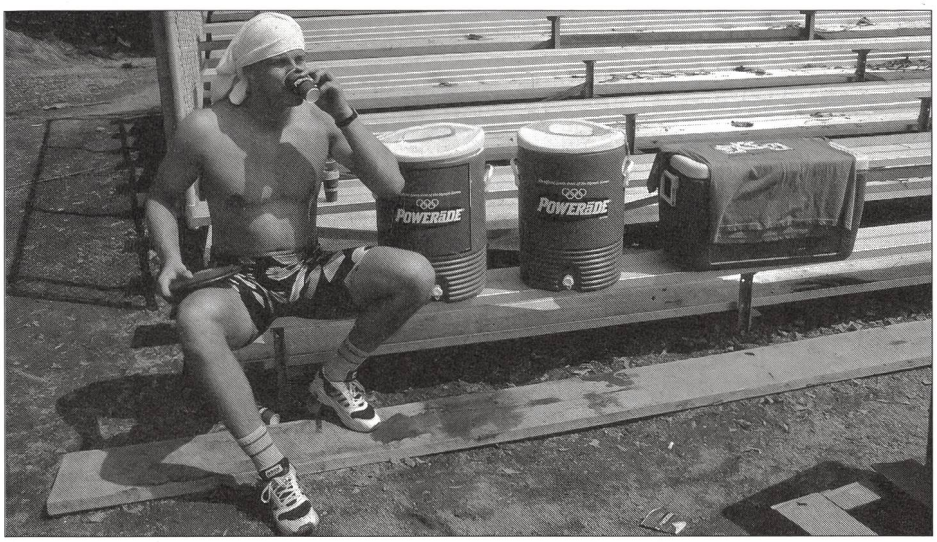
Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Des conditions climatiques difficiles pour les athlètes européens

Atlanta – Beat the heat?!

Dr Toni Held, EFSM
Traduction: Dominique Müller



Il est important de se protéger contre le soleil et de boire énormément. Ici, Patrick Buchs, disque.

Située à la même latitude que l'Afrique du Nord et réputée pour son humidité, Atlanta jouit d'un climat peu prisé par nos athlètes. Raison suffisante pour amener les responsables à étudier le problème.

Les Jeux d'Atlanta réunissent toutes les conditions pour décrocher la palme des «Jeux du siècle»: non seulement ils marqueront d'une pierre blanche cent ans d'olympisme – et l'on fait confiance aux Américains pour fêter l'événement avec la démesure qui leur est coutumière –, mais voilà encore que Mère nature s'en mêle, bien décidée, avec force chaleur et moiteur, à en faire voir de toutes les couleurs aux athlètes, officiels et spectateurs. Et ce ne sont pas les rumeurs concernant les phases d'adaptation à la chaleur qui vont parvenir à rassurer les Européens, généralement peu résistants à la chaleur: en effet, il faudrait compter environ huit semaines d'adaptation, et bien entendu – toujours selon la rumeur – les Américains ont déjà prévu d'expédier leurs athlètes à Atlanta plusieurs semaines avant les Jeux. Dans le but de déjouer tous les pièges climatiques, la Fédération suisse d'athlétisme (FSA) a organisé en août et septembre derniers, en collaboration avec le COS et l'ASS, un camp d'entraînement baptisé «Atlanta-Simulation». Les dix athlètes, les deux entraîneurs, la physiothérapeute et votre serviteur qui officiait comme médecin de la délégation ont rassemblé leurs impressions pour informer au mieux la famille olympique suisse et lui fournir quelques conseils utiles.

Toni Held est médecin responsable pour l'analyse de la performance à l'Institut des sciences du sport de l'EFSM. Après Barcelone, il est, à Atlanta, pour la deuxième fois membre du «Swiss medical team».

Beat the heat

«Beat the heat» – «Vaincs la chaleur» –, tel était effectivement le titre – révélateur – du reportage consacré au camp d'entraînement suisse par la presse locale. La chaleur n'était pas à proprement parler estivale, ce qui n'empêchait pas le thermomètre d'afficher allègrement 25,8° C à 18 heures. Ces chiffres élevés s'expliquent en partie par les grandes variations de température d'une saison à l'autre. En décembre, Atlanta connaît une température quasi hivernale de 6,7° C, puis le thermomètre remonte agréablement à 16,1° C en avril pour grimper à 30° C en juillet/août. Il s'avère donc tout à fait impossible de s'acclimater progressivement à la chaleur pendant des mois, car les températures élevées sont de très courte durée.

Mais il est vrai, pour en revenir à notre camp, que les températures – pourtant modérées – suffisaient amplement à faire transpirer abondamment notre équipe, et pas seulement dans le cadre de l'entraînement, en raison de l'humidité extrêmement élevée qui rend la chaleur encore plus étouffante. En effet, dans ces conditions, le corps éprouve des difficultés accrues à réguler sa température par l'évaporation de la sueur et il est donc plus exposé au risque d'hyperthermie. Les pluies, relativement fréquentes, contribuent certes à faire descendre les températures, mais elles augmentent le taux d'hygrométrie de 70 à 100 pour cent, ce qui n'améliore pas vraiment la situation.

Tous les athlètes ne sont pas concernés

Evidemment, les athlètes ne sont pas tous égaux face à la chaleur. Gâtés, les gymnastes et les joueurs de handball bénéficieront de la climatisation et pour eux, les problèmes d'adaptation ne sont pas prioritaires. Les sprinteurs et les sauteurs quant à eux apprécient la chaleur. Par contre les athlètes d'endurance, les joueurs de tennis, les pentathloniens et les cavaliers auront effectivement la chaleur comme principal adversaire. Pour eux, qui ont à subir de longues périodes en plein air et au soleil, la phase d'adaptation s'avère très importante.

Le problème majeur: l'hydratation

Occasionnant, pour ces mêmes athlètes, de grandes déperditions de sueur, le climat impose de boire jusqu'à huit litres de liquides par jour. Or, il n'est pas toujours facile d'absorber de telles quantités, car l'appareil digestif est soumis à de grands efforts qui se soldent parfois par des ballonnements, une perte de l'appétit, de la diarrhée et des vomissements après des efforts intenses, comme certains athlètes de notre délégation en ont fait l'expérience. Il apparaît donc tout aussi important de bien choisir le type de boisson à absorber – c'est-à-dire une boisson facile à assimiler – que de s'attacher uniquement à la quantité.

Les risques engendrés par la climatisation

Les appareils de climatisation constituent sans aucun doute un facteur de risque majeur pour la santé des athlètes, des officiels et des spectateurs. Souvent combinés avec des ventilateurs, ces appareils maintiennent en général la température des voitures et des maisons en dessous de 20° C. Envahi d'un agréable sentiment de fraîcheur sur le moment, l'individu commence vite à prendre froid. Il est particulièrement recommandé d'être prudent lorsqu'on pénètre dans un espace climatisé vêtu d'un T-shirt mouillé par la transpiration (ce qui est le cas en permanence à Atlanta). Tous les membres de notre délégation ont effectivement souffert de refroidissements,

Test submaximal des sportives d'endurance à la course, camp d'entraînement Atlanta

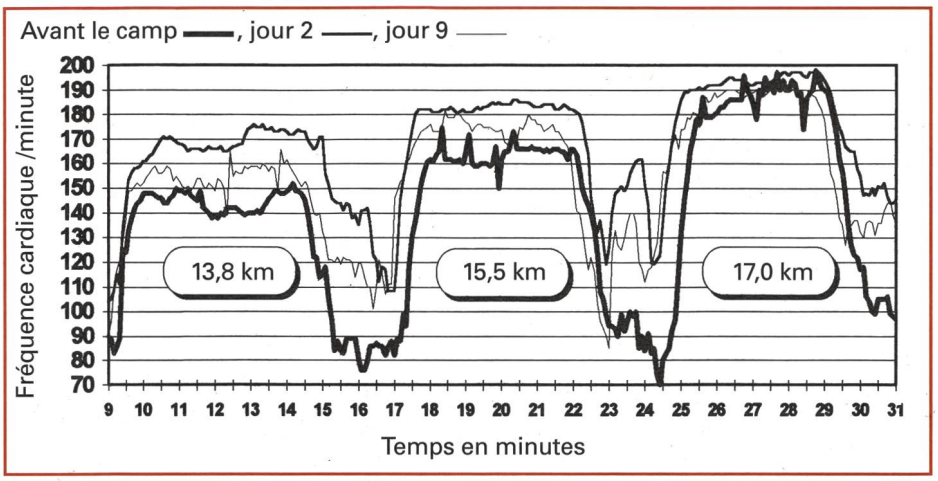


Illustration: Courbe comparative de la fréquence cardiaque: valeurs mesurées lors d'un test submaximal à la course, en situation non climatisée (jour 2) puis après 9 jours et valeurs enregistrées avant le camp.

mais «seuls» quatre athlètes sont véritablement tombés malades. C'est pourquoi il est prudent d'emporter avec soi dans l'avion quelques T-shirts de rechange et un pullover.

Fréquence cardiaque

Les mesures de pulsations cardiaques effectuées dans le cadre d'activités routinières ont révélé que la fréquence cardiaque relevée en plein air pouvait compter jusqu'à 20 pulsations de plus qu'en salle climatisée. Des phénomènes identiques ont également été observés auprès des quelques athlètes d'endurance présents au camp, qui ont vu leur pouls augmenter parfois jusqu'à 25 pulsations au début du camp, aussi bien dans des conditions d'efforts que lors de phase de récupération (par rapport à la fréquence enregistrée avant le camp ou après une certaine phase d'acclimatation (voir *illustration*).

Cette augmentation de la fréquence cardiaque s'explique par une irrigation sanguine accrue et elle est nécessaire pour fournir suffisamment d'oxygène à la musculature en plein effort. Le neuvième jour, les valeurs enregistrées dans les mêmes conditions de chaleur que le deuxième jour étaient déjà nettement plus basses.

Décalage horaire

Autres facteurs de déstabilisation des athlètes: les longues heures de vol et le décalage horaire. De six heures, le décalage horaire a été très bien supporté par les athlètes, car il leur était favorable. Durant les trois premiers jours, ils ont ressenti une fatigue plus intense dans la soirée et nombre d'entre eux se sont éveillés très tôt le matin. En ce qui concerne le vol, de 10 heures, il reste supportable, d'autant qu'il sera certainement adouci par la perspective de se rendre aux Jeux. Il comporte toutefois quelques facteurs de risque pour la santé: gonflement des pieds, douleurs dorsales et crampes musculaires, faciles à combattre à l'aide d'exercices réguliers. Pour protéger les muqueuses contre la sécheresse de l'air, la meilleure solution consiste à boire régulièrement et à appliquer une crème nasale hydratante.

L'environnement

Aux facteurs susmentionnés s'ajoutent encore le «battage» fait autour de la manifestation olympique et la mentalité américaine. Ces cinq anneaux (à problèmes) olympiques peuvent contribuer à ébranler la forme d'un athlète lors de ce qui devrait pourtant constituer l'apogée de sa carrière. C'est ainsi par exemple que des athlètes finlandais, arrivés deux jours seulement à Atlanta avant le début des épreuves test en raison d'un match international, ont dû déplorer trois blessures graves au sein de leur équipe. Tous les athlètes suisses ont ressenti, lors des cinquième et sixième journées du camp, une crise dans leur entraînement. Heureusement, ces crises furent surmontées avant le déroulement des compétitions, qui étaient programmées les quatorzième et quinzième jours.

Il paraît donc indiqué de prévoir en moyenne une période d'adaptation de 8 à 12 jours, voire deux à trois semaines pour les athlètes spécialisés dans les épreuves d'endurance.

Comportement personnel à adopter

Certains athlètes ont affirmé, lors de l'évaluation du camp, qu'ils prendraient davantage en considération les mesures prophylactiques la prochaine fois qu'ils vivront pareille situation, qu'il s'agisse en l'occurrence de prendre des vitamines, de se protéger du soleil, d'adopter une alimentation équilibrée, de choisir soigneusement ses boissons, de se couvrir judicieusement dans des lieux climatisés ou de ne pas trop disperser son énergie pendant ses heures de loisir. Sur la base de toutes ces expériences, des feuilles d'information destinées aux athlètes et aux officiels ont été conçues, établissant une liste de mesures à appliquer pour éviter ces désagréments. Quant au spectateur qui se rend à Atlanta, il lui suffit de mémoriser ce petit pense-bête qui résume les sept règles d'or à observer:

- Acclimate-toi à la chaleur en prolongeant progressivement tes séjours en plein air!
- N'oublie pas d'emporter des vêtements chauds et secs dans ta valise!
- Protège-toi du soleil avec des vêtements amples et couvrants et un chapeau sur la tête!
- Porte toujours des lunettes de soleil!
- Prends les Américains comme ils sont!
- Bois beaucoup, et des boissons digestes!
- Encourage les athlètes suisses, c'est autorisé et sans danger, même par fortes chaleurs! ■

De bonnes performances sont possibles malgré la chaleur! Siglinde Cadusch, record suisse de saut en hauteur (1,95 m) et Rolf Weber.