Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 5 (2003)

Heft: 4

Artikel: À la recherche du bon cocktail

Autor: Matter, Sibylle / Sutter, Muriel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996042

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

A la recherche du bon

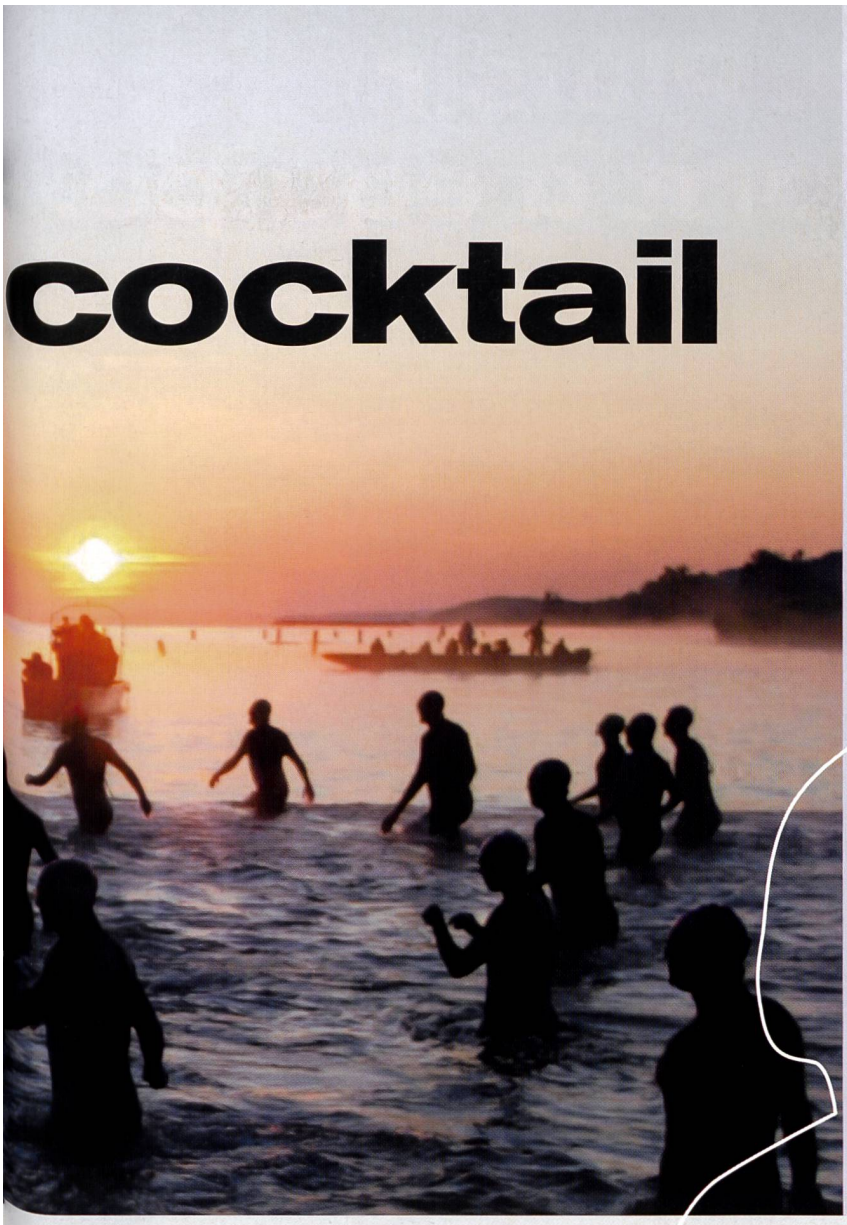
La gestion de l'énergie dans l'enchaînement des épreuves pluridisciplinaires est un élément primordial. Quand boire? Comment répartir son temps d'entraînement entre les différentes disciplines? Comment respecter sa santé? Plongeon dans les coulisses de la préparation et de la compétition *Sibylle Matter, Muriel Sutter*

Etancher sa soif... de défaite

Pour des épreuves comme le triathlon ou le duathlon, l'apport en liquide doit être soigneusement planifié. Lorsque les compétitions se suivent, avec des disciplines exigeant des efforts courts et intenses, une mauvaise hydratation a un effet négatif sur les performances et peut même provoquer une défaillance.

La capacité d'absorption limitée du côlon permet de situer à un litre environ la quantité de liquide à ingérer par heure. L'ajout de 60 à 80 grammes d'hydrates de carbone par litre d'eau peut favoriser l'assimilation. Le goût doucereux peut être évité en remplaçant le sucre par de la dextrine maltose. Un gramme de sel de cuisine (NaCl) permet en outre de compenser la perte en sel (hyponatrémie) en cas de compétition de longue durée (plus de trois heures). Il faut aussi continuer à boire pendant l'effort, par petite quantité, pour assurer une absorption optimale tout en évitant une surcharge de la vessie et un sentiment de lourdeur. Cette consommation ne pose pas de problème lors d'épreuves entrecoupées de pauses. Par contre, pour les compétitions de longue durée, il faut prévoir un ravitaillement en cours de route. Il importe aussi de tester à l'entraînement les différents produits ou les boissons qu'on prépare soi-même pour s'assurer qu'ils sont digestes et pour habituer le tube digestif à assimiler liquide et énergie pendant l'effort.

cocktail



Photos: Daniel Käsermann

Un cœur plus gros et plus musclé

Le cœur du sportif adepte des compétitions pluridisciplinaires augmente de volume, en particulier le ventricule gauche, d'où sort le sang artériel. En effet, les disciplines d'endurance entraînent l'augmentation générale du débit sanguin et de la contenance du ventricule gauche, de sorte que le volume de sang envoyé à l'organisme à chaque contraction cardiaque est plus important chez un athlète que chez une personne peu entraînée. L'augmentation du volume de sang éjecté abaisse aussi la fréquence cardiaque de repos.

Au contraire, les disciplines qui impliquent surtout de la force, avec des efforts brefs et intenses, augmentent parfois brusquement la pression sanguine. Le cœur doit alors produire davantage de force pour s'opposer à une résistance vasculaire plus élevée. En conséquence, la paroi gauche du cœur a tendance à s'épaissir (renforcement des muscles).

Le cœur des athlètes qui pratiquent les deux types de disciplines peut présenter ces deux changements anatomiques. Toutefois, dans l'ensemble, l'augmentation de volume du ventricule et de la force du cœur doit rester dans la norme des adaptations physiologiques à l'entraînement.

A chaque sport sa typologie physique

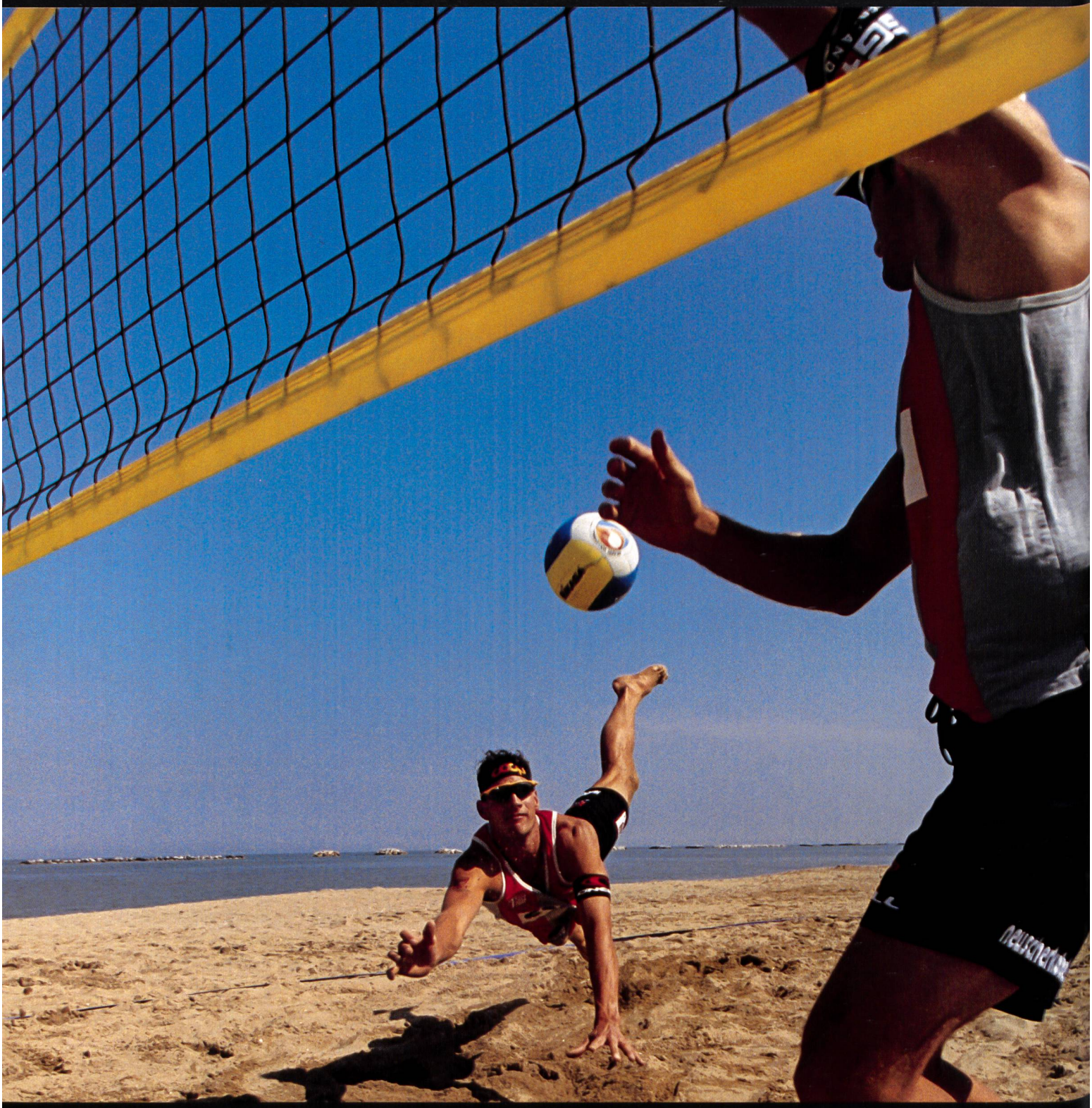
Un sportif multidisciplinaire doit adapter son corps au mieux à son sport tout en tenant compte de sa constitution, difficile à modifier. La taille est une donnée fixe, tandis que la largeur est plutôt fluctuante... Ainsi, un corps à la constitution fine et délicate peut, par un entraînement de la force, gagner en masse musculaire ou prendre la direction inverse avec un régime pauvre en calories. Mais dans les deux sens, il va manifester ses propres limites, qui ne pourront pas être dépassées sans risque pour la santé.

Par exemple, une triathlète doit être plutôt légère pour courir vite, mais elle doit aussi bien muscler le haut de son corps pour la natation et développer suffisamment les fessiers et les muscles de ses jambes pour le cyclisme. Sa musculature va donc peser plus lourd que celle d'une coureuse. De même, un décathlonien doit, après des épreuves à composantes explosives, terminer par une course de 1500 mètres. Il devra donc déterminer ses priorités sur le plan technique et physique. Et à l'échelle mondiale, le niveau est si élevé qu'aucune discipline ne peut être négligée.

Chance pour une deuxième carrière

On peut commencer le triathlon à tout moment, y compris à un âge plutôt avancé d'un point de vue sportif. Tout dépend des objectifs qu'on se fixe. Le triathlon sur la mythique distance Ironman, qui interdit en outre le drafting (sillonnage), permet d'obtenir de bons résultats même si l'on y est venu relativement tard. Dans les décathlons ou les heptathlons, par contre, les exigences techniques spécifiques parlent en faveur d'une entrée plus précoce.

Dynamisme. Plaisir de jouer. Esprit d'équipe.



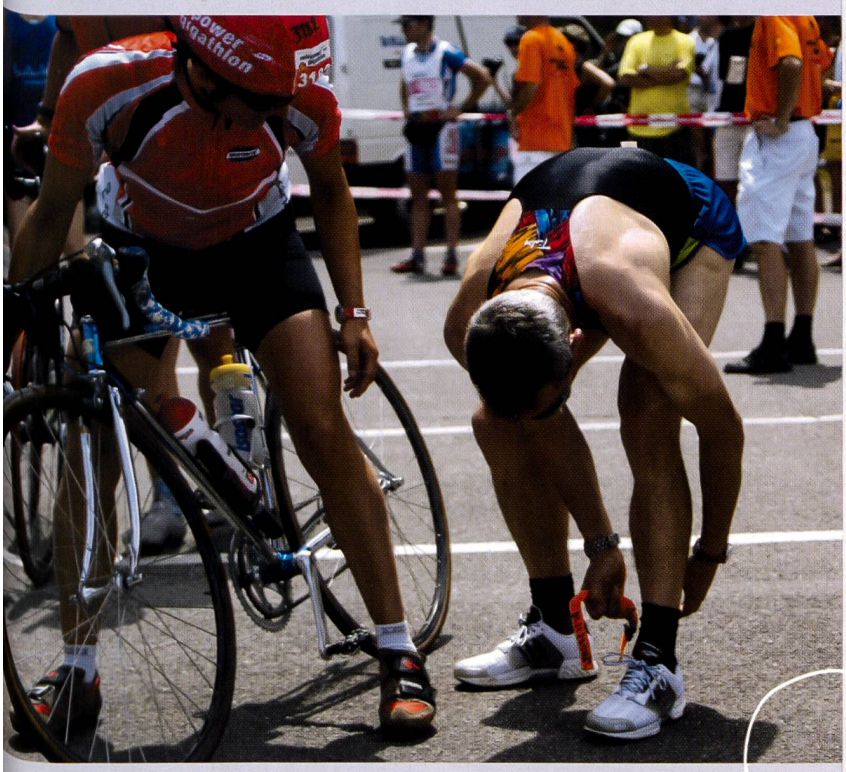
Coop Beachtour 2003: Berne, Bâle, Genève, Locarno, Appenzel, Lucerne, Zurich. **Infos: www.coopbeachtour.ch**
Coop Junior Beachtour 2003: Zoug, Jona, Sursee, Sarnen, Ascona/Locarno, Laufon, Bienne. **Infos: www.juniorbeach.ch**

Le beachvolley enthousiasme le public. Le beachvolley lance de nouvelles tendances. Le beachvolley forge l'esprit d'équipe. C'est pour cela que Coop soutient le beachvolley. **Pour le sport. Pour vous.**

coop

La transition, une épreuve à part entière

Le passage d'une discipline à l'autre met l'organisme à forte contribution. Pour le triathlon par exemple, il faut entraîner sa musculature à passer de la course cycliste à la course à pied sans perte d'énergie, même si toutes deux sont des épreuves d'endurance. Dans les disciplines exigeant des efforts antagonistes, comme le biathlon, l'athlète doit être capable, après avoir fait preuve d'une énorme endurance physique, de retrouver immédiatement calme et stabilité pour se concentrer sur la cible. Il faut entraîner cette transition pour la maîtriser avec une précision maximale et une perte de temps minimale. Les techniques mentales sont utiles dans ce contexte, à commencer par la visualisation. Ainsi, pendant un triathlon, lors des derniers mètres parcourus à la nage, on peut déjà visualiser l'enchaînement natation/cyclisme en faisant défiler dans sa tête les étapes suivantes: «sortir du bassin – retirer le haut de la combinaison en néoprène – enlever bonnet de bain et lunettes de natation – repérer son emplacement – enlever la combinaison – mettre le casque – pousser le vélo et sauter dessus après la ligne».



Pas de performance sans récupération

Une formation polysportive de base représente un avantage certain pour tous les sports – et encore plus pour les disciplines multiples. Elle permet de disposer d'un large répertoire de mouvements qu'une spécialisation précoce ne fournirait pas.

Pour les épreuves multiples, il est difficile, pour des raison de temps, d'entraîner tous les domaines de chaque discipline. La récupération est souvent le principal «oublié» des programmes, surtout chez les amateurs qui se ruent à l'entraînement sitôt leur travail terminé. Or, plutôt que d'améliorer leurs prestations, ils connaissent souvent des contre-performances, d'où une frustration et une démotivation. Un sportif pluridisciplinaire doit plutôt essayer de maintenir ses points forts sans forcer sur l'entraînement et consacrer le temps restant à améliorer ses points faibles.

Varier les sollicitations

Les sportifs de haut niveau qui participent à des compétitions pluridisciplinaires ont plus de risques de se blesser, car la fatigue s'accumule et la concentration baisse au fil des disciplines. De plus, contrairement aux spécialistes, ils ne disposent pas de la musculature et de la technique spécifiques à chaque discipline. Pour les amateurs, une discipline comme le triathlon peut au contraire limiter le risque de blessures en évitant des sollicitations trop unilatérales de l'appareil locomoteur. L'équilibre nécessaire pour enchaîner les trois épreuves permet aussi d'éviter les dangers liés au surentraînement.