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

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

Band: 9 (2007)

Heft: 1

Artikel: Rencontre au sommet

Autor: Burki, Adrian

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995453

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: 01.07.2025

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

Rencontre au sommet

Camps sportifs // Lorsque vous organisez une semaine en altitude pour votre classe, sans doute ne recherchez-vous pas un gain en terme des performances. Mais vous pouvez profiter des expériences de l'élite.

Adrian Burki

▶ **Jusqu'à quel point peut-on solliciter l'organisme en altitude?** Les premiers jours servent à l'acclimatation. Durant cette période, il s'agit de bien doser les charges de travail. Les sportifs de pointe eux-mêmes s'entraînent à tempo léger ou moyen. Le principe d'une entrée en matière légère vaut donc encore plus pour un groupe de jeunes écoliers dont certains éléments sont peu ou pas du tout entraînés; en altitude, la capacité de performance est en effet réduite, un phénomène auquel personne n'échappe. Une à deux semaines d'entraînement physique régulier permettent d'améliorer la condition physique de sujets non entraînés. A condition toutefois d'accorder toute l'attention voulue à la récupération.

De combien d'heures de sommeil le corps a-t-il besoin en altitude? Le sommeil est un élément de la récupération. Globalement, nous avons besoin de dormir plus en altitude car l'organisme est davantage sollicité. En outre, les écoliers accomplissent une activité physique quotidienne à laquelle la plupart ne sont pas habitués.

Est-il important de boire plus? En altitude, l'air est plus sec et la respiration plus rapide. A 3000 m, il faut un tiers d'inspirations en plus pour absorber la même quantité d'oxygène, ce qui entraîne un dessèchement des muqueuses et une vulnérabilité accrue des voies respiratoires aux maladies. Chaque adolescent devrait donc boire au moins 2 à 3 litres par jour, soit un litre de plus par 1000 m d'altitude supplémentaires, et même plus en randonnée ou lors d'une sortie à ski.

Qu'en est-il de l'alimentation? Y a-t-il des recommandations spéciales? Le besoin en énergie, déjà supérieur à ce qu'il est en plaine, augmente encore avec l'effort, même si l'impression de faim est plutôt contenue. Les jeunes doivent donc se nourrir suffisamment et de façon équilibrée; ils absorberont à chaque repas des hydrates de carbone en quantité suffisante, sous forme de pain, de pâtes, de pommes de terre ou de riz, des protéines (viande, poisson), des produits laitiers, des légumineuses, du maïs et des substances vitales présentes dans les fruits, les salades et les légumes. Un écolier n'a en revanche nul besoin de compléments alimentaires.

Un séjour à 2000 ou 3000 m constitue-t-il un risque pour la santé? Pas pour des jeunes en bonne santé. Un séjour en moyenne altitude affaiblit toutefois le système immunitaire. Il en va de même d'une activité physique intense combinée à une récupération insuffisante et à une alimentation lacunaire. Des manques pouvant entraîner des refroidissements d'origine virale voire bactérienne.

Faut-il prendre des précautions contre le soleil? Oui, car la peau des adolescents est très sensible à l'exposition solaire et le rayonnement encore plus redoutable en altitude. L'Office fédéral de la santé publique et MétéoSuisse publient tous les jours le rayonnement ultraviolets mesuré à la surface de la terre à l'adresse www.uv-index.ch. Le maximum est de 14, une valeur parfois atteinte lorsqu'il n'y a pas de nuages dans le ciel en montagne. Il est important d'utiliser une crème solaire ayant un indice de protection si possible de 20, la crème devant être appliquée une demi-heure avant l'exposition au soleil.

Et qu'en est-il des vêtements? Il fait toujours un peu plus froid en montagne qu'en plaine, surtout le soir. Il convient donc de porter des vêtements chauds et d'emmener avec soi suffisamment de vêtements de rechange, afin de pouvoir enfiler des habits secs en route. Une protection contre le vent et la pluie est également de mise. //

› *Le dr med Adrian Burki est le nouveau médecin-chef du Swiss Olympic Medical Center SOMC de Macolin.*
Contact: adrian.burki@baspo.admin.ch

Sur nos monts...

▶ Avec ses Alpes, la Suisse est prédestinée à accueillir des camps d'entraînement en altitude, notamment grâce à ses cabanes de montagne situées à 2500–3000 m, ouvertes été comme hiver. A des altitudes inférieures, les stations touristiques offrent le plus souvent d'excellentes infrastructures et de bonnes conditions pour les stages en altitude.

Engadine
Logement: Muottas Muragl (2456 m)
Entraînement: à St-Moritz (1777 m), Scuol (1275 m) et à Zuoz (1716 m)
Contact: Sportsekretariat St-Moritz (081 837 33 88). Berghotel Muottas Muragl (081 842 82 32). TOP Engadin Zuoz (081 851 20 20).

Région de Davos
Logement: Jakobshorn (2590 m)
Entraînement: à Davos (1540 m) et à Klosters (1120 m)
Contact: restaurant panoramique du Jakobshorn (081 413 70 04).
Remarques: souvent complet en hiver.

Logement: SLF Weissfluhjoch (2663 m)
Entraînement: à Davos (1540 m) et à Klosters (1120 m)
Contact: Institut fédéral pour l'étude de la neige et des avalanches (081 417 02 24).
Remarques: les participants doivent organiser eux-mêmes leurs repas (bonne infrastructure à disposition).

Région d'Appenzell
Logement: Säntis (2501 m)
Entraînement: à Schwägalp (1320 m), Urnäsch (841 m) ou Herisau (745 m)
Contact: Appenzellerland Sport (071 330 06 27).

Région de Suisse centrale
Logement: Gütsch ob Andermatt (2344 m)
Entraînement: à Andermatt (1445 m)
Remarques: les participants doivent organiser eux-mêmes leurs repas (bonne infrastructure à disposition).

Valais
Logement: col de la Gemmi, Berghotel Wildstrubel (2346 m)
Entraînement: à Loèche-les-Bains (1411 m)
Contact: Berghotel Wildstrubel & Gemmibahnen (027 470 16 92).