

# L'importance de l'alimentation lors d'un départ avancé et d'un départ tardif en course d'orientation

Autor(en): **Moesch, Hugo**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 9

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-998436>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# L'importance de l'alimentation lors d'un départ avancé et d'un départ tardif en course d'orientation

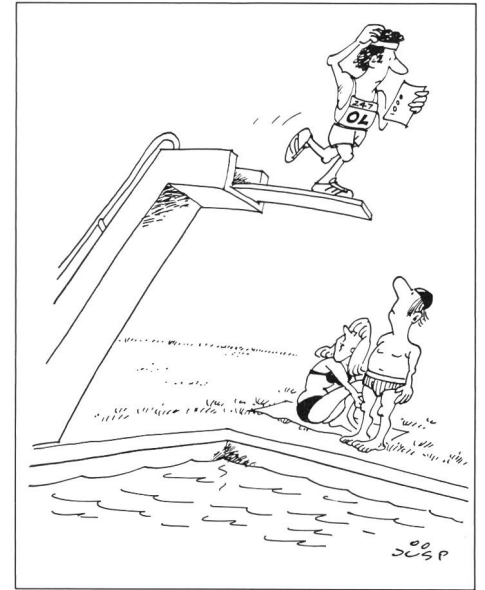
Hugo Moesch, Montreux

*Hugo Moesch a fait valoir son franc-parler suffisamment souvent, dans les colonnes de MACOLIN, pour qu'il ne soit plus nécessaire de le présenter. Précisons tout de même que, depuis sa dernière intervention, ce brillant biologiste a été nommé rédacteur de la revue suisse de médecine du sport. Les lignes qui suivent sont une adaptation d'une étude qu'il a faite pour OL, bulletin officiel de la Fédération suisse de course d'orientation. Dans les compétitions de CO, les organisateurs ont pris l'habitude de fixer les départs entre 9 h et 13 h ce qui, on le comprend facilement, offre des conditions fort différentes aux concurrents qui doivent faire face, en conséquence, à des exigences sans cesse changeantes elles aussi. L'exposé qu'en fait Hugo Moesch est clair, percutant, significatif! (Y.J.)*

ture du moment. Les plus réalistes décaleront les départs aux heures où la température se stabilise, à savoir entre 11 h et 15 h. Cette inégalité n'est pas la seule que doivent subir les concurrents; il y a encore le «bonus poids lourd».

Actuellement, le ravitaillement en course n'a pas la faveur des organisateurs de CO. Souvent, on croit éliminer le problème en décrétant que personne ne reçoit de ravitaillement officiel en cours d'effort. On pense alors que tout le monde est soumis aux mêmes contraintes et l'on affirme que les circonstances de l'effort sportif sont maintenues constantes pour tous les participants. Est-ce vraiment le cas?

Pour clarifier ce point prenons, comme exemple, trois coureurs de gabarits assez différents. Calculons ensuite combien ils transpirent et à quel moment ils atteignent leur seuil de déshydratation critique (2 pour cent de leur poids):



Température supposée: 22° C	Surface de peau	2% du poids	Perte limite de sueur	Seuil critique atteint après:
Coureur no 1: 190 cm/85 kg	2,10 m <sup>2</sup>	1,7 kg =	1,7 litre	61 minutes
Coureur no 2: 175 cm/65 kg	1,80 m <sup>2</sup>	1,3 kg =	1,3 litre	54 minutes
Coureur no 3: 155 cm/45 kg	1,40 m <sup>2</sup>	0,9 kg =	0,9 litre	48 minutes

Cela signifie en tout cas qu'en été, le premier coureur à prendre le départ, fournira son effort par une température souvent agréable. Au moment où il rejoint l'arrivée, il fait encore assez frais (de 22 à 25° C par exemple). Si le temps reste beau, qu'il fasse bien chaud, le coureur qui doit partir en dernière position fait son parcours, entre 12 h 30 et 13 h 30 environ, par une température qui peut atteindre 28 ou 29° C, ce qui n'est pas un cas extrême. En juillet et août, ces conditions sont souvent réalisées chez nous.

## Le coureur «standard»

Suivons notre coureur «standard» (70 kg, 1,85 m<sup>2</sup> de peau). Parti dans les premiers à effort maximal, sa transpiration est telle qu'il va atteindre son seuil critique de déshydratation après 60 minutes environ à 22° C. Par contre, s'il entre en course parmi les derniers, il pâtira de la chaleur déjà après 45 minutes d'effort à 28° C. On compte, dans ce cas, une baisse de régime de 10 pour cent dès que la déshydratation atteint 2 pour cent du poids du corps, et de 20 pour cent lorsqu'elle approche 4 pour cent du poids. De ce fait, pour une course de 70 minutes, le retard dû à la différence de température sera d'environ 3 à 4 minutes. C'est le temps perdu par rapport au temps de course théoriquement réalisable si le même coureur était parti au début de l'épreuve.

Corriger cette distorsion est facile. Les maniaques de l'ordinateur n'ont qu'à faire un tableau des handicaps selon la tempéra-



*Il fait chaud, la soif commence à se faire sentir: la performance s'en ressentira.*

Il ressort de ce tableau que le coureur petit et léger atteint son seuil critique de déshydratation 13 minutes plus tôt que son concurrent plus lourd. Autrement dit, à effort égal, il doit se ravitailler beaucoup plus s'il tient à ne pas fléchir. S'il ne trouve pas de point d'eau, il va courir un quart de la course (supposée durer à peu près 1 heure) en dessous de ses possibilités, alors que le poids lourd ne subira aucun contrecoup dû à la chaleur pendant ce temps.



En bref, l'organisateur qui croit se défaire du problème du ravitaillement en l'ignorant, ne réussit qu'à biaiser la course en faveur des «gros» et des «grands». En somme, il leur donne un «bonus» au départ. Cet avantage peut être plus important qu'il n'y paraît. En effet, nous n'avons parlé, ici, que de performance purement physique. Le défaut de concentration, l'erreur technique sont également dépendants de la déshydratation et de la fatigue. Ces facteurs constituent donc un handicap supplémentaire. ■