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

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 46 (1989)

**Heft:** 11

**Rubrik:** Page du lecteur

**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:** 12.07.2025

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

# PAGE DU LECTEUR

## L'altitude encore

Dr Christian Benezis
Centre externe de rééducation motrice
4, avenue d'Assas
F – 34000 Montpellier

Je suis depuis fort longtemps un fervent lecteur de votre revue et je suis arrêté par votre titre de: *«L'entraînement en altitude contesté»,* paru dans le numéro d'août 1989.

Sans vouloir polémiquer sur les théories et arguments de Sue Frederick et Igor Gamow, je vous adresse le résumé de mes travaux sur Font-Romeu (Centre national d'entraînement en altitude): vous y trouverez les bases physiologiques, biologiques et psychologiques théoriques sur l'altitude.

Depuis 20 ans, je me bats pour que soient reconnus les bienfaits de l'entraînement en altitude, surtout en vue de la préparation des grandes échéances de compétition en plaine.

Nos collègues anglais, tchécoslovaques, belges, espagnols, canadiens et nous-mêmes avons essayé, depuis 1977, de connaître les mécanismes intimes de l'adaptation de l'organisme à l'altitude moyenne de 1800 à 2500 m.

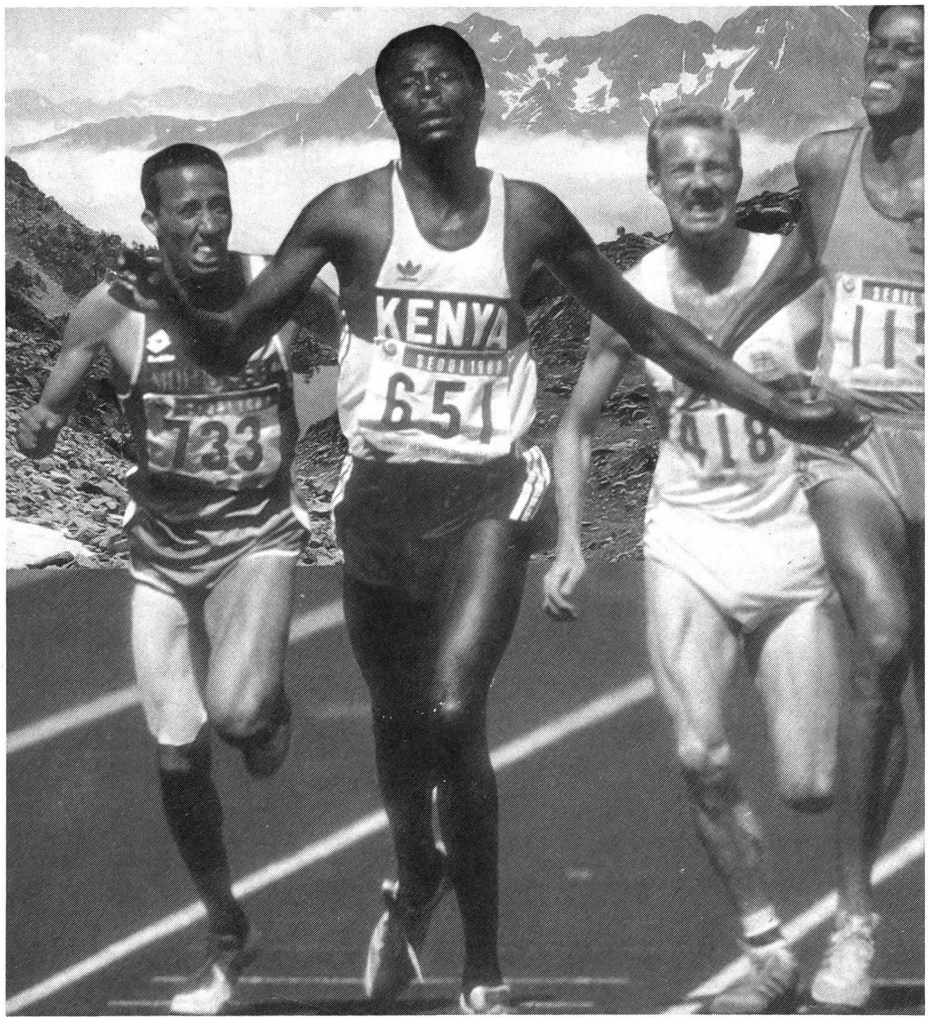
Le 26 juillet 1989, sous la présidence de Roger Bambuck, Ministre de la Jeunesse et des Sports, ont été réunis à Font-Romeu, médecins, physiologistes, biologistes français et tchécoslovaques, et un protocole expérimental, permettant d'étudier plusieurs populations d'athlètes à l'entraînement, en plaine et en altitude, nous permettra de mieux cerner les mécanismes intimes d'adaptation qui se situent, non pas au niveau de l'augmentation du nombre des globules rouges, comme signalé dans l'article que vous avez publié, mais plutôt à celui des enzymes intraglobulaires et aussi à celui de substances comme l'erytropoïèse ou autres hormones comme le cortisol, qui interviennent dans ces mécanismes. Ce protocole, réalisé dès 1990 si les pouvoirs publics en supportent le financement, permettra enfin, je l'espère, une reconnaissance scientifique de l'entraînement en altitude.

L'entraînement en altitude moyenne, en vue de l'amélioration des performances en plaine, n'a donc pas seulement acquis ses lettres de noblesse avec les seules médailles obtenues lors des quatre dernières olympiades et autres championnats du monde d'athlétisme, de volleyball, de football ou de cyclisme par les multiples athlètes qui s'y sont préparés.

Je serais heureux que vous puissiez publier ce courrier dans votre revue et surtout le texte qui l'accompagne: il y va de la crédibilité de notre travail depuis 20 ans..., et du vôtre, comme organisme d'information...

### *Réponse*

*Sachez, tout d'abord, que la revue MACOLIN apprécie à sa juste valeur l'honneur que vous lui faites en la lisant et, surtout, que vous ayez pris la peine de vous exprimer au sujet d'un de ses articles. C'est avec un grand plaisir que j'y publierai votre étude «La préparation en altitude; entraînement en moyenne altitude: Font-Romeu, 1800 m», et ceci dans le numéro du mois de décembre. Entre-temps, vous aurez pu prendre connaissance des remarques du Dr Jean-Paul Brulé. Si elles appellent d'autres prises de position de votre part, n'hésitez pas à nous écrire: la «Page du lecteur» est faite pour cela. (Y.J.)*




*Les «grands» à l'entraînement à Font-Romeu.*

## A qui puis-je être utile?

Cyril Borel
Union 10, 2502 Bienne
Tél. 032 23 39 49 (privé)
032 21 02 66 (prof.)

Il y a, en toute chose, le «pour» et le «contre»: dès juillet 1988, j'ai fait le tour du monde! Dix mois hallucinants, mais qui m'ont fait «sauter» la saison de ski! Cela n'a pas empêché mon amour pour la neige de rester ce qu'il est: grand et fort. Il faut donc que je rattrape le temps perdu, si j'ose dire. Je suis moniteur J+S 2 Ski alpin. Les écoles, sociétés diverses et même les privés qui pourraient utiliser mes services peuvent faire appel à moi; je suis disponible du 8 janvier 1990 jusqu'à la fin de la saison. Toutes les propositions qui pourraient m'être faites seront les bienvenues (camps de ski, etc.), même celles qui ne toucheraient pas directement à l'enseignement ou à l'encadrement.

Merci d'avance, et à bientôt «sur les lattes»! ■