

Datum: 14.07.2015

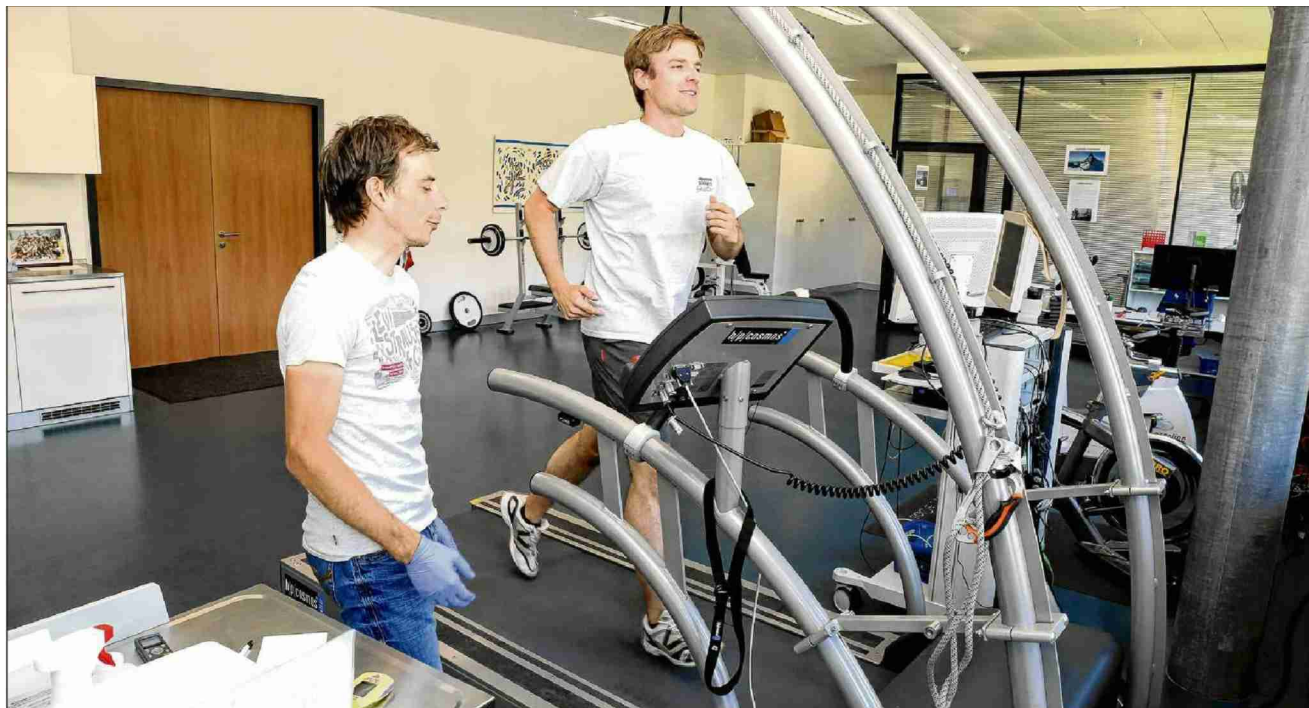
**LA LIBERTÉ**  
QUOTIDIEN ROMAND ÉDITÉ À FRIBOURG



La Liberté  
1701 Fribourg  
026/ 426 44 11  
www.laliberte.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 39'828  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 397.003  
Abo-Nr.: 397003  
Seite: 17  
Fläche: 104'806 mm<sup>2</sup>



Le Swiss Olympic Medical Center de Sion dispose de nouveaux locaux depuis février 2015. Près de 800 tests d'effort sont réalisés chaque année dans la capitale valaisanne. PHOTO: SCRR

## A la découverte de ma condition physique

SION • La **Clinique romande de réadaptation** ne vient pas seulement en aide aux personnes accidentées, elle offre aux sportifs, professionnels ou amateurs, des conseils d'entraînement. «La Liberté» s'est prêtée au jeu.



**ARGUS**  
MEDIENBEOBACHTUNG

Medienbeobachtung  
Medienanalyse  
Informationsmanagement  
Sprachdienstleistungen

ARGUS der Presse AG  
Rüdigerstrasse 15, Postfach, 8027 Zürich  
Tel. 044 388 82 00, Fax 044 388 82 01  
www.argus.ch

Argus Ref.: 58495033  
Ausschnitt Seite: 1/3



La Liberté  
1701 Fribourg  
026/ 426 44 11  
www.laliberte.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 39'828  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 397.003  
Abo-Nr.: 397003  
Seite: 17  
Fläche: 104'806 mm<sup>2</sup>

## MAXIME MEYER

Les locaux sont spacieux et modernes. En pénétrant dans le laboratoire de médecine du sport de Sion, le visiteur remarque tout de suite un espace plus petit, derrière de grandes vitres. «Une chambre hypoxique», explique Arnaud Rapillard, collaborateur du service. «Elle permet de simuler l'altitude.» Plusieurs appareils de mesure de la force, de la vitesse et de l'endurance sont à disposition dans le reste de la pièce. C'est là, dans les bâtiments de la Clinique romande de

réadaptation, que tout un chacun peut venir tester ses capacités physiques. «Beaucoup pensent que nos services sont réservés aux sportifs professionnels», constate Arnaud Rapillard. Le lieu en accueille, certes, mais ils sont largement minoritaires.

Pour l'athlète amateur qui découvre ce type de diagnostic, tout commence par un questionnaire. Données personnelles et médicales: l'examinateur veut savoir à qui il a affaire. Une fois ces formalités accomplies, place à la mesure de la composition corporelle. Pour cette première analyse, le testé est tout de suite mis à nu par le testeur. Enfin presque. Il peut garder ses sous-vêtements. Ouf!

## Le test de l'œuf

Après un passage sur la balance, il doit entrer dans une capsule en forme d'œuf. Un œuf taille XXL. Le bonnet de bain est de rigueur, l'air présent dans les cheveux pouvant rendre le test moins précis. «Soit on te rase la tête, soit on t'en fait porter un», dit l'expert en riant. Va pour la 2<sup>e</sup> option.

Malgré les menaces - amicales - du photographe, prêt à envoyer les clichés compromettants à la rédaction, il est temps de prendre place dans l'engin. La mission? Placer ses mains sur ses genoux et rester immobile deux fois 40 secondes. Le sportif n'est pas professionnel, mais la performance doit être, a priori, dans ses cordes. Elle permettra de «déterminer la répartition entre la masse maigre, c'est-à-dire tout ce qui n'est pas de la graisse, et la masse grasseuse justement».

La deuxième partie du test concerne l'endurance. Elle se déroule sur le tapis roulant ou le vélo. Pour cette fois, la course à pied est à l'honneur. Avant de lancer la machine, l'expert accroche une ceinture mesurant la fréquence cardiaque autour de la poitrine du testé et lui prélève du sang. Cette dernière opération sera renouvelée plusieurs fois.

Le protocole de Swiss Olympic prévoit un diagnostic d'une durée maximale de 15 minutes, avec une augmentation de la vitesse et de la difficulté toutes les 180 secondes. Le coureur du jour peut dire stop dès qu'il le juge nécessaire. Le collaborateur du centre l'encourage à persévérer. Une fois la limite franchie, le tapis roulant s'arrête progressivement. L'heure est à la récupération, avant le jugement final.

## Certaines entreprises intéressées

«Passer des tests, c'est bien. Après, il faut voir ce que tu peux en faire», résume Arnaud Rapillard. Si certaines personnes viennent pour la planification de leur entraînement et/ou son suivi, d'autres veulent simplement reprendre une activité physique. Ceux-ci «ont besoin d'infos et de points de repère», explique le collaborateur du Swiss Olympic Medical Center. Certaines entreprises, qui souhaitent promouvoir la santé de leurs employés, les envoient aussi se faire tester. Une pratique de plus en plus fréquente.

Que la personne prépare la Patrouille des glaciers ou se remette gentiment au sport, un passage est obligé: la discussion post-effort. Niveau de masse grasseuse, fréquence cardiaque, valeur de lactate (ou acide lactique, permet par exemple de définir le rythme nécessaire pour brûler des graisses), consommation d'oxygène: les graphiques sont aussi colorés qu'instructifs. «Les gens ne sont pas toujours très contents», souffle Arnaud Rapillard. Notamment concernant la part de gras détectée. L'expert fait aussi voler en éclats une vieille croyance: «La perte de graisse en lien avec l'activité physique est minime. Le pic d'oxydation est de 30/40 g par heure.» La clé, pour en éliminer, c'est l'alimentation. «Une amélioration de la qualité des repas et, surtout, une diminution des quantités, amènent normalement de meilleurs résultats de composition corporelle.» Mais le facteur génétique joue aussi un rôle. «Certains peuvent se permettre de nombreux écarts sans prendre beaucoup de poids.»



La Liberté  
1701 Fribourg  
026/ 426 44 11  
www.laliberte.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 39'828  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 397.003  
Abo-Nr.: 397003  
Seite: 17  
Fläche: 104'806 mm<sup>2</sup>

Inégaux devant l'assiette, les sportifs se retrouvent sur un point: la joie de prendre une douche. Après le test, une deuxième réjouissance est prévue. Des conseils très pointus sur le comportement à adopter viennent récompenser leur sueur. Elle n'aura pas été vaine, loin de là. I

> Le Swiss Olympic Medical Center de Sion propose des tests d'effort pour un montant de 80 à 200 francs, suivant l'évaluation choisie. Pour obtenir une mesure de sa composition corporelle, il faut déboursier 30 francs. Comptez 100 francs pour une heure de conseils nutritionnels et 270 pour un plan d'entraînement trimestriel.

> Infos: [www.crr-suva.ch](http://www.crr-suva.ch)

## QUATRE CENTRES EN SUISSE ROMANDE

Les établissements proposant des tests de performance reconnus par Swiss Olympic sont soumis à des critères stricts. S'ils y répondent, les centres peuvent porter le label Swiss Olympic Medical Center (SOMC). Ils sont ouverts aux sportifs d'élite, aux amateurs ainsi qu'à toute personne désirant reprendre une activité physique. En Suisse romande, quatre centres sont certifiés. Ils se trouvent à Lausanne (CHUV), Genève (HUG, clinique La Tour) et Sion (Clinique romande de réadaptation). Sept autres établissements sont répartis dans le reste de la Suisse. MM

## TROIS QUESTIONS A...

### Pierre-Etienne Fournier



> Le Valaisan dirige le service de médecine du sport basé à la **Clinique romande de réadaptation**, à Sion. Chaque année, près de 800 tests de performance y sont pratiqués, dont seulement 2% pour les athlètes de très haut niveau. Le médecin attitré de l'équipe de Suisse M21 (football) apporte un éclairage sur les diagnostics proposés aux athlètes non professionnels.

#### 1. Quels sont les apports des tests de performance pour un sportif amateur?

Cela permet un entraînement qualitatif plutôt que quantitatif. Si on connaît ses zones de fréquence cardiaque, de puissance et de vitesse, on peut optimiser sa préparation et le faire en fonction de ce qu'on recherche. Un coureur dont le but est simplement d'avoir du plaisir va peut-être courir à 10 km/h durant toute sa vie et être content comme ça. Si une progression est souhaitée, il faut créer des situations de déséquilibre, par exemple en osant courir une fois à 12 ou 13 km/h. Et si on veut affiner son entraînement, les outils basés sur des tests sont très utiles.

#### 2. Les sportifs non professionnels ont désormais la possibilité d'être extrêmement bien renseignés et peuvent ainsi devenir plus compétitifs. Y a-t-il un risque de tendre vers un entraînement trop poussé?

Je pense que s'ils écoutent les conseils qu'on leur donne, ils ne devraient pas avoir de problèmes. Maintenant, s'ils dépassent un peu les limites, s'ils se mettent toujours un peu dans le rouge et ne s'accordent pas des temps de récupération suffisants, ils risquent le surentraînement.

#### 3. La recherche dans le domaine du sport a énormément évolué. Sera-t-il possible d'aller encore plus loin?

Pas durant les prochaines années. Par contre, il y a de plus en plus de recherches sur l'aspect génétique. Il est possible que l'entraînement du futur soit basé sur une cartographie des gènes de la personne. On pourra peut-être affiner son entraînement en fonction de ce patrimoine-là. Mais ça sera plutôt pour après-demain que pour demain. MM