

Les sportifs valaisans face à la canicule

SANTÉ Face aux températures extrêmes du mois de juillet, les athlètes ont procédé à quelques adaptations pour compenser les effets de la chaleur. Tour d'horizon auprès de différentes disciplines.

PAR STEPHANE.FOURNIER@LENOUVELLISTE.CH ET CHRISTOPHE.SPAHR@LENOUVELLISTE.CH

Les athlètes valaisans n'ont pas tiré la langue sous la canicule. Un coup de sonde parmi les athlètes engagés en compétition ou ceux en phase de préparation dégage même une étrange impression de normalité.

Footballeurs, coureurs à pied, hockeyeurs ou cyclistes ont apprivoisé la vague de chaleur sans effort particulier. A peine ont-ils prêté une attention plus soutenue à leur hydratation et apporté quelques modifications d'horaire à leurs sorties en plein air.

Discipline estivale par excellence, l'athlétisme s'accommode parfaitement des températures élevées. Elles peuvent même se révéler profitables pour les sprinters en termes de performances. Ce qui n'incite pas Julien Quennoz, entraîneur de plusieurs athlètes, à exploiter totalement ce contexte favorable. «Pour le confort des uns et des autres, nous décalons les séances le matin ou en toute fin d'après-midi», explique-t-il. «Les températures extrêmes pénalisent surtout les coureurs sur les longues distances. En sprint, il n'existe pas de contre-indication.»

→ Une préparation normale pour Sierre-Zinal

Les adeptes de course à pied abordent la dernière quinzaine de préparation en vue de Sierre-Zinal. L'épreuve annuelle renouera avec son format traditionnel, course d'un jour et départ collectif le samedi 13 août, après une version Covid en 2021.



Les joueurs du FC Savièse profitent d'une pause boisson sous le regard de Jean-Nicolas Héritier, leur entraîneur. SACHA BITTEL

«Si je suis en forme, je suis très peu impacté par les températures», témoigne Maximilien Drion, qui grimpe les pentes de baskets durant la saison chaude et à peau de phoque en hiver. «J'ai quand même effectué quelques courses en fin de matinée ou en début d'après-midi afin de m'habituer à ces conditions. La première fois est

toujours plus pénible, mais on s'y fait assez vite. Comme en hiver lorsque les températures sont négatives. J'ai aussi fait des séances de sauna et de hammam chez l'un de mes soutiens pour confronter mon organisme à des températures très élevées.» Au sein du peloton féminin du rendez-vous des cinq 4000,

Maude Mathys n'a rien modifié à son entraînement. «Je m'entraîne toute l'année tôt le matin dès cinq heures. Comme la transpiration est quand même plus intense, je renforce l'hydratation avec des boissons isotoniques. En principe, de l'eau suffit. La chaleur n'est pas un souci pour moi. On me dit toujours

que je suis comme un lézard sous le soleil.»

→ Une habitude pour les cyclistes

Le climat étouffant de ce mois de juillet n'a pas empêché les coureurs du Tour de France de battre des records en fixant la vitesse moyenne à plus de 42 km/h. Les rayons ardents ne gênent pas vraiment des sportifs rompus à la surchauffe sur le bitume. «Il m'arrivait de chercher la chaleur afin de m'adapter à ces conditions», explique Sébastien Reichenbach en pleine préparation du Tour d'Espagne.

«Je le faisais à petites doses, car la fatigue peut prendre le dessus à long terme. Cette année, je n'en ai pas eu besoin. J'ai même anticipé mes horaires en commençant mes entraînements à huit heures plutôt qu'à dix heures. Rentrer avant 13 heures est important. Je privilégie aussi l'altitude pour produire des efforts en matinée. La récupération est nettement supérieure.»

→ Les footballeurs s'entraînent plus tard

Sur les terrains de football, les formations de séries inférieures ont attendu les débuts de soirée afin de bénéficier d'une timide fraîcheur. Cédric Strahm a retardé le coup d'envoi des séances de la première équipe du FC Monthey à 19 h 30 et même à 19 h 45. «L'intensité et le contenu du travail n'ont pas changé», confie le technicien chablaisien. «Les pauses sont plus nombreuses. Au lieu de faire une opposition de deux fois douze minutes, nous la jouerons en trois fois huit minutes. Nous avons aussi avancé des matchs amicaux en matinée. Ces conditions n'auront pas de répercussions sur la reprise. Cinq changements sont possibles, cela représente la moitié de l'équipe.»

Quid de la glace des hockeyeurs?

Les hockeyeurs du HC Sierre ont bouclé leur préparation physique. Sans souffrir de la canicule. «Ils étaient en congé ces derniers jours, c'est bien tombé», sourit Michaël Amoos, le préparateur physique. «En juin, nous n'avons rien changé à nos habitudes parce que les entraînements n'étaient pas longs, une grosse heure. En plus, ils se déroulaient le matin et on a privilégié la vitesse avec de bonnes périodes de récupération.» Dès la semaine prochaine, les joueurs retrouveront la glace à raison de deux séances quotidiennes. «Il n'y a pas de problèmes si la glace supporte ces températures», sourit l'entraîneur Yves Sarault. «Du coup, j'organiserai des entraînements plus intensifs et plus techniques le matin et plus tactiques l'après-midi pour éviter tout risque. Si je vois vraiment qu'elle souffre trop, on privilégiera les séances vidéo. J'anticipe déjà cette éventualité.»

Entraîneur du Martigny-Sports, David Orlando retrouve ses joueurs dès 19 heures. «Nous avons même joué des matchs à 14 heures et à 17 heures. Sans souci. Il y a toujours du courant pour atténuer les effets de la chaleur. J'ai simplement rendu plus attentifs les gars à l'hydratation.» Jean-Nicolas Héritier a suivi la même démarche à la tête du FC Savièse. «J'ai donné un conseil qui peut faire sourire: j'ai demandé aux joueurs de surveiller de temps en temps leur urine. Une couleur sombre indique une potentielle déshydratation. Elle peut être très dangereuse pour un joueur.»

Entraîneur des moins de 15 ans du FC Sion la saison dernière, il convoquait son groupe en matinée durant l'été.

3 QUESTIONS À...

MICHAËL DUC

COORDINATEUR DU SERVICE DE MÉDECINE DU SPORT DU SWISS OLYMPIC MEDICAL CENTER DE SION

«Les élites sont mieux habituées aux conditions éprouvantes»

Comment un sportif peut-il s'adapter aux fortes chaleurs qui se sont prolongées au cours des dernières semaines?

L'impact de la chaleur diffère selon les disciplines. Celles à dominance explosive s'en accommodent bien. Elle favorise même le fonctionnement musculaire pour les lanceurs, les sprinters ou les sauteurs. Des petites adaptations seront nécessaires comme l'intensité ou la durée des séances. L'approche change pour les sports d'endurance. Il faut privilégier les sorties en début ou en fin de journée, en évitant les heures les plus chaudes. Quelle que soit la spécialité, le taux d'humidité exerce une forte influence. La gestion de l'effort est plus facile avec une température de 36 ou 37 degrés dans un climat sec

qu'avec quelques degrés de moins et une forte humidité. Lors d'une séance d'entraînement récente à Sierre, les athlètes souffraient plus que d'habitude en raison des sensations provoquées par l'arrivée d'un orage. L'organisme doit gérer simultanément l'effort et l'évacuation de la chaleur. C'est plus problématique dans un tel contexte, comme l'ont montré les défaillances enregistrées lors du marathon des Jeux de Tokyo.

L'approche face à la chaleur diffère-t-elle entre les sportifs en quête de performance et les pratiquants en mode loisirs?

Les élites sont plus habituées aux conditions éprouvantes que nous connaissons cet été et qu'ils affrontent aussi en compé-

tion. Il existe également des chambres de simulation qui permettent de reproduire cet environnement climatique afin de s'y préparer. L'adaptation est possible, mais elle demande un peu de temps.

Quels conseils donnez-vous aux athlètes en cas de forte chaleur?

Le premier conseil est d'assurer une bonne hydratation. Il faut compléter l'eau par le recours à des boissons isotoniques afin de compenser les pertes de sels minéraux. Le Valais possède suffisamment de forêts et de parcours à l'ombre pour se protéger du rayonnement solaire. Le port d'une casquette et d'habits qui respirent bien est aussi un atout. Un point essentiel est de savoir écouter son corps.

