

# Une série de sprints pour faire la différence en fin de match

**HOCKEY SUR GLACE** Les joueurs du HC Sierre, Thibaut Monnet et Tomas Dolana en tête, ont découvert un nouveau type d'entraînement dans une chambre d'hypoxie. Ils se sont arrachés.

PAR CHRISTOPHE.SPAHR@LENOUVELLISTE.CH

Et si cette répétition de sprints, des séries de quatre efforts intenses durant sept secondes, était la clé du succès? Le HC Sierre ne sait pas encore quand il pourra attaquer la saison. Et dans quelles conditions. Mais il a déjà mis quelques chances de son côté à travers des sessions d'entraînement en hypoxie auxquelles s'adonnent, les uns après les autres, ses joueurs à la Clinique romande de réadaptation (CRR), son partenaire. Durant quarante-cinq minutes, Thibaut Monnet et Tomas Dolana font donc tourner les jambes dans la chambre d'hypoxie, laquelle reproduit des conditions d'altitude à même de réduire la quantité d'oxygène. A 3000 mètres, en l'occurrence, le taux n'est plus que de 14% contre 21% en conditions normales. «Par conséquent, la performance est aussi



Thibaut Monnet et Tomas Dolana se sont mis dans le rouge à la Clinique romande de réadaptation sous le contrôle d'Arnaud Rapillard. SACHA BITTEL

**Dans l'idéal, il faudrait organiser des séances de rappel en cours de saison.**

ARNAUD RAPILLARD  
SPÉCIALISTE EN SCIENCES DU SPORT  
À LA CRR

réduite», explique Arnaud Rapillard, spécialiste en sciences du sport à la CRR. «Cette répétition de sprints – 25 – durant une séance relativement courte doit permettre aux joueurs d'augmenter le nombre d'accélération en match. L'objectif, c'est qu'ils puissent passer l'épaulé en fin de match lorsque l'adversaire fatigue.»

## Quatre séries identiques

Du coup, les deux trentenaires – 38 ans pour Monnet, 35 ans pour Dolana – ne rechignent pas à se lever de leur selle et à appuyer très fort sur les pédales afin de simuler un sprint. Sept à la suite avec treize secondes de relâchement, entre deux. Ils effectueront quatre séries identiques sans jamais crier grâce. Entre ces efforts d'une rare intensité, au point qu'ils

tutoient les 1000 watts de puissance, ils se contentent de faire tourner les jambes et de récupérer.

## Quatre à cinq séances avant les trois coups

Les joueurs viendront quatre à cinq fois à la CRR durant la préparation estivale. Est-ce suffisant pour faire la différence lors des play-off, six mois plus tard? «C'est vrai que les effets s'estompent après quelques semaines», admet leur coach d'un jour. «Mais il est difficile de casser ce type de séances dans une préparation déjà bien chargée. Le Covid-19 nous laisse un peu plus de temps pour innover. Des sessions de rappel seraient bien évidemment idéales afin de maintenir les effets sur toute la saison. On pourrait imaginer qu'ils reviennent avant les play-off. Mais il faut aussi faire attention à la surcharge d'entraînement. Quarante-cinq minutes, ça n'a l'air de rien. Mais elles engendrent une fatigue importante. D'ailleurs, les jambes ne

manqueront pas de leur rappeler ces sprints dans quelques heures...»

Thibaut Monnet appréhende déjà. Lui qui n'avait jamais pris part à une telle séance, des sprints aussi rapprochés, n'est pas mécontent de descendre du vélo. «Au début, on se dit que ce n'est pas si compliqué», sourit l'attaquant. «Mais après quelques sprints, j'avais l'impression de ne plus avoir de forces. Sept secondes, c'est court. Mais elles paraissent très longues, à la fin. Je suis assez friand de ces nouvelles techniques d'entraînement. Il y a un tas d'exercices, sur la glace, qui permettent d'être encore suffisamment frais en fin de match pour faire la différence. C'est un tout. A 38 ans, par exemple, je me sens mieux physiquement qu'à 20 ans.»

## Le hockey requiert de l'intensité

Tomas Dolana, à ses côtés, acquiesce également. «C'est intéressant parce que le hockey re-

## L'hypoxie, c'est quoi?

L'hypoxie est utilisée pour désigner un manque d'apport en oxygène au niveau des tissus de l'organisme. Une chambre d'hypoxie réduit la quantité d'oxygène dans l'air en simulant diverses altitudes. «Les stages en altitude permettent, généralement, d'augmenter les globules rouges», précise Arnaud Rapillard. «Grâce à ce type d'entraînement, on crée des adaptations non pas dans le sang mais à l'échelle musculaire. Le travail intense avec peu d'oxygène oblige le muscle à s'adapter, ce qui peut s'avérer décisif en compétition. L'augmentation de la perfusion du muscle en oxyhémoglobine se traduit par une nette amélioration de la capacité à répéter des efforts courts et violents.»

quiert beaucoup d'intensité. Je ne connaissais pas cet entraînement mais je suis convaincu qu'il me sera profitable. Je fais un peu de vélo l'été mais je ne roule bien évidemment jamais à de telles altitudes. J'en pratiquais davantage quand j'étais plus jeune. Désormais, je m'entraîne différemment. Tout ce qui est intensif est bénéfique.» Alors, ces séances s'avèrent-elles décisives dans quelques

mois? «C'est difficile de savoir si elles auront un impact direct mais l'entraînement en altitude, ça paie», glisse Thibaut Monnet. «J'y crois parce que la science a démontré qu'il s'agit d'un entraînement innovant et très rentable. Il privilégie la qualité à la quantité. En plus, ces séances ne s'adressent pas qu'aux sports collectifs mais aussi aux cyclistes ou aux fondeurs, notamment.»

EN  
BREF

## PARAPENTE

### Et de trois pour Emanuelle Zufferey!

Emanuelle Zufferey a conquis ce week-end, à Fiesch, son troisième titre de championne de Suisse. Au terme de quatre courses de 105 km, réparties sur cinq jours, la Martigneraise de 39 ans s'est imposée devant ses principales rivales, à savoir la Bernoise Nanda Walliser et la Zurichoise Carrie Thomas. «Je suis très satisfaite de ma performance. Nous avons eu d'excellentes conditions et les courses ont été superbes», a souligné Emanuelle Zufferey. **AD**

## ATHLETISME

### Les Valaisans en Suisse alémanique

A Langenthal, Marius Farquet (CABV Martigny) a terminé 8e du décathlon, en U18, avec 5767 points. En hexathlon U16, Valentin Imsand (CS 13\*) s'est classé 4e avec 4054 points. Il devance son coéquipier d'entraînement, Justin Fournier, 6e avec 3980 points. A Regensdorf, Pierre Perruchoud (CA Sierre) a couru un 1500 mètres en 3'55''58. Natacha Savioz (SG Saint-Maurice) a réalisé 4'33''92 sur la même distance. A Zofingen, Mathieu Normand (CA Vétroz) a réalisé l'excellent temps de 11''09 sur 100 mètres. **JPT**

## JEUX

Tirages du 10 août 2020	
<b>MAGIC 3</b>	2 4 6
ORDRE EXACT: TOUS LES ORDRES: MILIEU:	Fr. 376.20 Fr. 62.70 Fr. 3.80
<b>MAGIC 4</b>	2 4 4 6
ORDRE EXACT: TOUS LES ORDRES: 1er CHIFFRE:	Aucun gagnant Fr. 451.50 Fr. 5.40
<b>BANCO 56</b>	7 18
3 6 11 21 22 23 26 27 29 32 34 36 41 48 53 56 59 61 64 70	
Seule la liste officielle des résultats de la Loterie Romande fait foi. www.loro.ch	

PUBLICITÉ



Le Nouvelliste



POUR LES GOURMANDS,  
INSCRIPTION ICI

# GOÛT DES ALPAGES

## BALADE GOURMANDE

### À ANZÈRE | 22 AOÛT 2020

WWW.RESERVATION.ANZERE.CH

