

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 42 (1985)
Heft: 3

Artikel: Vertus et risques du marathon
Autor: Mondenard, Jean-Pierre de
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998525>

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: 06.07.2025

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

Vertus et risques du marathon

Dr Jean-Pierre de Mondenard

Le Docteur Jean-Pierre de Mondenard était présent à New York lors du dernier marathon, et ceci à titre d'observateur.

A la suite du décès du coureur français Jacques Bussereau durant cette épreuve, il fait le point sur les précautions qui doivent être prises avant de participer à une course de 42,195 kilomètres. Cette étude est extrêmement précieuse, alors que les beaux jours reviennent. Elle mérite d'être lue minutieusement par tous ceux qui font des courses de longue distance et par ceux qui pratiquent un autre sport d'endurance. Une suite sera donnée à ce texte informatif. Il convient, en effet, de tout faire pour que soient évités les accidents qui nuisent à la crédibilité d'un sport beau, utile, nécessaire! (Y.J.)

A New York, le 28 octobre de l'automne dernier, les participants au marathon se trouvèrent confrontés à un environnement particulièrement hostile.

Le service américain de météorologie avait communiqué aux organisateurs les chiffres de la température et de l'humidité qui étaient, à dix heures, c'est-à-dire 45 minutes avant le départ, de 19 degrés et 90 pour cent!

Ces mêmes organisateurs, à de nombreuses reprises, avaient mis en garde l'ensemble des engagés sur l'aggravation prévisible de ces deux éléments. A 15 heures, la température dépassait 25 degrés, alors que le taux d'humidité atteignait 67 pour cent.

Ainsi étaient associées une température élevée et inhabituelle pour la saison (chiffre record sur l'ensemble des 15 éditions du marathon de New York) et une humidité considérable, par une journée sans vent. Or, les risques de défaillance par épuisement ou coup de chaleur sont évidents lorsque ces trois facteurs se trouvent réunis. En effet, le corps possède la transpiration comme principal évacuateur de chaleur.

Lorsque le taux d'humidité atteint 90 pour cent, ce mécanisme devient parfaitement inefficace. On pourrait le comparer, alors, à une sorte de radiateur percé. Il est urgent, dans ce cas, de ralentir, voire de

marcher et de profiter de tous les postes (ravitaillement et épongement) disposés tous les 2 km 500 à New York, pour favoriser le mécanisme de déperdition de chaleur, en s'aspergeant d'eau froide chaque fois que possible ou, mieux, en refroidissant les zones de peau découvertes, notamment la nuque, par application d'une éponge imbibée d'eau très fraîche, voire glacée.

Effort de réflexion

Si ces mesures ne sont pas prises dès le départ, le coureur s'expose au coup de chaleur ou hyperthermie maligne, accident rare (18 cas cependant pour cette 15^e édition), mais extrêmement grave, parfois, voire mortel.

Rappelons un exemple particulièrement édifiant, celui d'un marathon de qualification pour les Jeux panaméricains de 1967, disputé à Holyoke (Massachusetts). Par une température de 36° et un degré hygrométrique de 83 pour cent, 87 des 125 engagés – tous très bien entraînés – abandonnèrent.

Ron Daws, le vainqueur inattendu de ce marathon, s'était préparé très chaudement vêtu pendant ses parcours d'entraînement. Ainsi, il s'était adapté à ces conditions extrêmes. «Et c'est pourquoi», mentionna-t-il, «j'ai souri lorsque j'ai constaté



Marathoniens sur fond new yorkais.



New York, 28 octobre 1984: température et taux d'humidité élevés, journée sans vent...

que le favori, Tom Loris, était superbement bronzé. Cela indiquait qu'il ne portait guère que son short et ses souliers pour s'entraîner.»

De la même manière que, en auto, lorsqu'on rencontre du verglas sur la route, on lève le pied pour ne pas voir modifier brutalement la trajectoire de son véhicule, il est vivement recommandé de limiter l'intensité de l'effort si les conditions climatiques sont défavorables. Et, notamment, si le degré hygrométrique grimpe.

Pendant le marathon de New York, la totalité des participants, les meilleurs comme les autres, ont vu leur temps habituel de course s'allonger considérablement et même, pour certains, faire plus de trente à soixante minutes de plus que dans des conditions normales.

S'informer sur ces différents paramètres avant de s'élancer sur les 42 km 195 équivaut à prendre une mesure de sécurité. D'ailleurs, l'Amicale française des coureurs de fond (Georges Salzenstein, 30 rue des Bourguignons, F-77450 Esbly), organisatrice du voyage de la délégation française dans la mégapole américaine, consciente de tous ces problèmes, propose depuis trois ans des colloques médicaux d'information destinés à ses adhérents, et diffuse une publication trimestrielle: «Mon-dial Marathon» (Alain Menez, 29 bd Henri Ruel, F-94120 Fontenay-sous-Bois) où figurent de nombreux conseils tels, notamment, dans son dernier numéro paru quelques jours avant New York, un article de circonstance: «Avant de courir, corrigez les facteurs de risques».

Conclusion utile

En conclusion, il faut rappeler quelques principes. Aucune personne n'est en assez bonne santé pour se permettre d'être sédentaire. C'est ainsi que, si l'on se réfère à une étude portant sur une population de 18 000 fonctionnaires inactifs et 2 200 personnes ayant une activité physique effective le week-end, on s'aperçoit que la proportion d'accidents coronariens est nettement moins élevée – environ un tiers – chez les actifs que chez les sédentaires. Forte de cette certitude concernant les bienfaits du sport, la population s'engage de plus en plus dans la recherche d'un «nirvâna» sportif.

Mais, comme dans toute thérapeutique, la prescription doit être:

- adaptée à chacun en fonction de facteurs personnels dits facteurs de risque (surpoids, alcoolisme, tabagisme, hypertension artérielle, taux de cholestérol, sédentarité pendant de nombreuses années et, surtout, parents cardiaques)
- aménagée suivant les fonctions climatiques (comme New York l'a démontré!).

Courir nécessite aussi un effort... de réflexion! ■

Trois de Macolin à New York!

Trois collaborateurs de l'Ecole fédérale de sport ont participé, l'automne dernier, au terrible mais malgré tout fascinant marathon de New York. Ce sont (de g. à dr. sur la photo ci-dessous) Max Stierlin, maître de sociologie au cycle de formation des maîtres de sport et remplaçant du chef de la branche «excursions et plein air» (il a réussi le temps de 4 h 18'), Jürg Aebi, médecin à l'Institut de recherches (2 h 39') et Toni Lehmann, chef de la branche «tennis de table» (3 h 41'). Ils ont vécu une aventure qu'ils n'oublieront jamais! (Y. J.)

