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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 43 (1986)

Heft: 10

Artikel: Les "ultra" : oui pour les spécialistes, non pour les "populaires"

Autor: Jeannotat, Yves / Howald / Turblin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998438

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: 13.07.2025

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

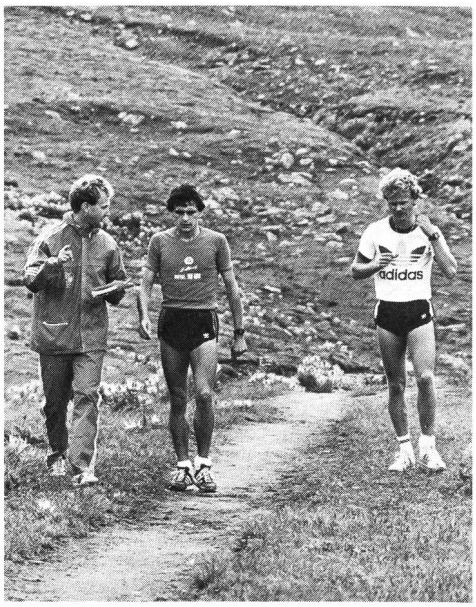
Les «ultra»: oui pour les spécialistes, non pour les «populaires»

Yves Jeannotat

De la nécessité de «savoir»

L'endurance est à la base de la santé cardio-vasculaire. Il faut donc encourager la pratique des activités physiques dites «de longue durée», promouvoir la natation, le vélo, le ski de fond, la course à pied... Mais, de la «pratique» d'une activité physique à la compétition, il y a un long cheminement qui s'appelle «préparation». Et même lorsque celle-ci est acquise, il reste certaines formes de compétitions fortement déconseillées (pour ne pas dire «interdites») aux «populaires», parce que les dangers et les risques physiques et hygiéniques qu'elles comportent sont mille fois plus élevés que les bienfaits d'ordre psychique qu'ils peuvent en retirer, ce qui annihile, par conséquent, le rôle «complémentaire» que le sport doit jouer pour eux. Beaucoup ne sont pas conscients des obstacles réels ou potentiels qu'ils auront à franchir dans ce genre d'épreuves. Il s'agit donc d'intensifier l'information, ce que je me propose d'entreprendre, avec l'aide des personnes et des milieux compétents. Je l'ai déjà fait à moult reprises pour les courses populaires «utiles», à savoir celles qui vont jusqu'au marathon et jusqu'à Sierre–Zinal, fustigeant également l'engagement à ce genre d'épreuves sur défi ou sans préparation suffisante.

Les Alpes suisses ne suffisent plus aux amateurs d'«ultra»...



Ryffel et Millonig respectent, eux, l'adaptation à l'altitude.

Non au marathon de l'Himalaya!

Un jour, pour des raisons profondes indéterminées, Sylvain Saudan eut l'idée, lui qui est spécialisé dans la pratique du ski extrême, d'organiser une épreuve de course à pied. Mais pas n'importe où: dans l'Himalaya, à des altitudes variant entre 3000 et 5000 mètres (153 km en cinq étapes successives). Quarante-cinq (34 coureurs et 11 marcheurs) concurrentes et concurrents y ont participé cette année contre 26 en 1985 et, malgré un prix d'inscription substantiel, les populaires sont de plus en plus fortement tentés par ce qu'ils croient être une aventure sportive hors du commun alors que, en réalité, il s'agit d'une entreprise aventureuse et extrêmement périlleuse. J'ai consulté plusieurs médecins spécialisés dans le sport ou/et la haute montagne: tous sont d'avis que les risques encourus (œdème cérébral et œdème du poumon surtout) sont tels, que rien ne justifie la mise sur pied d'une semblable compétition. Mais, une fois encore, chacun est libre de prendre, quant à sa santé, les risques qu'il lui plaît, à condition d'être parfaitement informé à leur sujet et à condition de ne pas mettre en cause, par leur choix, la liberté et la sécurité des autres. Dans un prochain numéro de MACOLIN, me référant à l'avis et à l'expérience de plusieurs médecins, je dirai l'essentiel de ce qu'il faut savoir avant d'aborder – et qui plus est, en compétition – la haute altitude et ses phénomènes.

En 1985 comme en 1986, Jacques Berlie, un amoureux de l'effort de longue durée en montagne, s'est imposé et, à ma connaissance, il n'y a pas eu d'accident lors de ces deux éditions. Tant mieux! Mais ce n'est pas une raison suffisante pour affirmer qu'elle est accessible à tous ceux qui peuvent s'y intéresser. Bien au contraire: elle est à déconseiller catégoriquement à tous et aux «populaires» surtout!

... ni la chaîne du Chasseral, bucolique et pourtant pleine d'embûches.

Les spécialistes de la médecine de haute altitude face au marathon de l'Himalaya

Dr Howald, chef de l'Institut de recherches de l'EFGS

Si quelqu'un venait vous demander votre avis quant à sa participation au fameux marathon de l'Himalaya, accepteriez-vous de lui donner le feu vert?

Pour autant qu'il ne s'agisse pas d'un populaire, mais d'un coureur bien entraîné et en parfaite santé, je ne pourrais pas lui «défendre» de se lancer dans cette entreprise, mais je lui ferais bien comprendre qu'il le fait à ses propres risques et périls et que ceux-ci sont grands.

Dr Turblin, spécialiste de médecine du sport, Toulouse

Peut-on aborder impunément en courant, même si l'on est en excellente condition physique, des altitudes comparables à celles du supermarathon de l'Himalaya?

Je vous réponds en tant qu'«amoureux» de la course à pied et de la montagne d'abord et ensuite seulement en tant que médecin: croyez-moi, ce type d'épreuves risque d'être très dangereux pour certains coureurs. En premier, l'adaptation à l'altitude est nécessaire. Je suis pyrénéen et je ressens très bien la différence (moins d'oxygène et déshydratation plus forte) dès que je passe de 1000 à 3000 mètres. Or, je suis encore loin des 5000 mètres annoncés. Là-haut, je l'affirme, les risques mortels sont certains!...

Autres «ultra» non populaires

Le *marathon alpin de Davos* (course de montagne de 67 km), s'est disputé pour la première fois cet été. Près de 900 populaires y ont pris part, derrière une cinquantaine de «champions». Beaucoup ont terminé en piteux état. Tout à fait accessible aux spécialistes et aux coureurs très entraînés (en montagne), cette épreuve est à déconseiller aux vrais «populaires».

*

Le *triathlon complet* (4 km de natation, 180 km de vélo et 42 km 195 de course à pied enchaînés) est une compétition réservée aux concurrents de haut niveau (élite). Les populaires, par contre, peuvent s'aligner assez facilement au départ du ¼ de triathlon et les mieux entraînés au demi-triathlon.

*

Le succès et la bonne réputation des courses de montagne et des autres épreuves d'endurance «populaires» sont à ce prix!

Himalaya et course à pied: deux notions incompatibles.

Dr Charles Gobelet, Service de médecine physique et de rééducation fonctionnelle à l'hôpital de Sion

En haute altitude (plus de 3000 m), un coureur bien entraîné sera-t-il moins sujet à l'œdème du poumon qu'un autre, peu ou pas du tout entraîné?

C'est justement sur ce point que le problème est complexe lors d'une telle expédition. En effet, un sportif bien entraîné n'est pas moins sujet à présenter un œdème d'altitude qu'une personne non entraînée. Il faut savoir qu'un simple rhume de cerveau modifie la capacité fonctionnelle au niveau des poumons et favorise, donc, la survenue d'un œdème d'altitude. Mais il peut aussi survenir en l'absence de tout facteur déclenchant ou favorisant ce phénomène, et même chez quelqu'un de bien entraîné je le répète, surtout au-dessus de 3000 mètres, et ceci sans que l'on puisse en prévoir en quoi que ce soit la cause.

Dr Wiget, médecin d'expédition en haute montagne

Pensez-vous que le marathon de l'Himalaya, tel qu'il est conçu et organisé, puisse apporter quelque chose aux connaissances médicales de haute altitude?

Les vrais spécialistes de la médecine de haute altitude sont des chercheurs, et non pas des aventuriers. Ils n'accepteraient en tout cas pas, s'ils organisaient une expérience similaire pour en apprendre un peu plus sur le sujet, de la mener avec aussi peu de précautions. Il me paraît évident que le supermarathon de l'Himalaya est surtout une entreprise pour personnes en mal de publicité!... ■