

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 24 (1967)

Heft: 10

Artikel: L'entraînement en altitude, prétexte à la création d'un des plus beaux lycées climatiques du monde : Font-Romeu

Autor: Jeannotat, Y.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997728>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

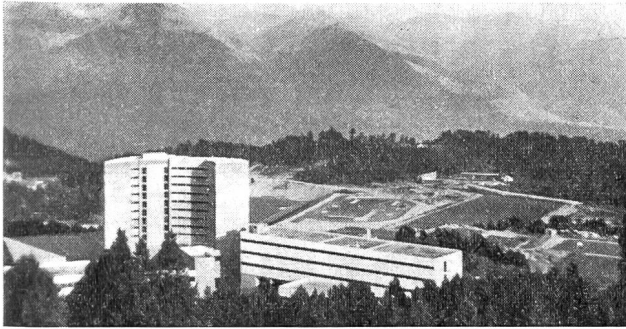
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

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

L'entraînement en altitude, prétexte à la création d'un des plus beaux lycées climatiques du monde: FONT-ROMEUE

Y. Jeannotat



Le Centre d'entraînement préolympique de Font-Romeu, au cœur des Pyrénées orientales.

Lorsque, en octobre 1963, le CIO décida que les Jeux Olympiques de 1968 se dérouleraient à Mexico, aucun des membres de cet organisme ne fut vraisemblablement conscient que ce choix allait déclencher un des plus gigantesques mouvements de recherche scientifique jamais occasionnés par des impératifs sportifs.

Les spécialistes se rendirent immédiatement compte que toutes les disciplines exigeant un effort prolongé subiraient, à 2250 m. d'altitude, les effets néfastes dus à la raréfaction de l'oxygène.

De nombreuses polémiques furent ouvertes. Certaines nations se plainquirent amèrement, affirmant qu'il y avait une injustice flagrante à organiser les Jeux en un lieu qui, de par sa situation géographique particulière, mettrait la majorité des athlètes — ceux de la plaine — en état d'infériorité face à une minorité de privilégiés: ceux des hauts-plateaux.

Il apparaissait, à priori, indiscutable que la lutte se circonscrirait, dans toutes les épreuves d'endurance, entre les hommes vivant et, par conséquent, s'entraînant en altitude. Ethiopiens, Kényans, Colombiens, d'autres encore, sans être nécessairement supérieurs en valeur pure — et il s'en faut — aux athlètes de la plaine, allaient profiter de leur accoutumance physiologique aux conditions évoquées ci-dessus pour l'emporter dans des courses où ils n'auraient été qu'outsiders en d'autres lieux.

La France fut une des premières nations à réagir positivement, jugeant fort à propos que si un problème difficile se posait, il était préférable et certes plus intelligent d'en rechercher rapidement la solution plutôt que de palabrer indéfiniment sur sa complexité.

En février 1965 déjà, une mission fut dépêchée à Mexico pour étudier sur place la situation. Elle prit aussi des contacts avec les Mexicains et il fut décidé d'un commun accord qu'une rencontre aurait lieu dès 1965, à l'époque correspondant à celle des Jeux. On chercherait à y grouper tout spécialement les disciplines qui exigent une observation et un contrôle médical particulier. Les épreuves devaient garder un caractère essentiellement expérimental et non compétitif.

Cette idée prit rapidement de l'ampleur. De nombreux pays exprimèrent le désir de s'associer à cette manifestation.

Ce fut la première « semaine internationale préolympique ». Elle se renouvela en 1966 — quelques Suisses y participèrent — et sera organisée ce mois encore.

Ces essais s'avèrent aussi utiles pour les organisateurs qui purent ainsi prendre un avant-goût des difficultés que représente l'organisation de la « Grande Fête », que pour les délégations, accompagnées, la plupart du temps, d'une véritable armée de médecins. Pour permettre un entraînement aussi fonctionnel que possible dans les pays respectifs d'où viennent les

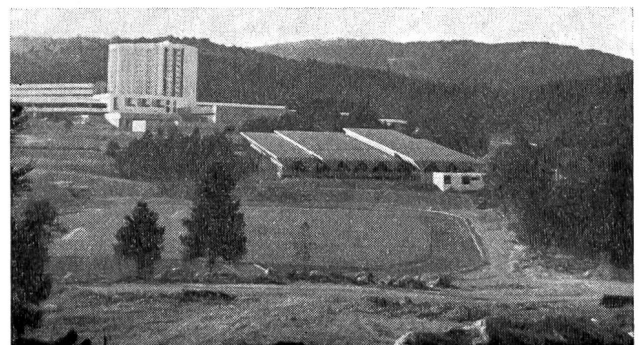
champions, il devenait, en effet, indispensable de connaître à fond toutes les réactions particulières de l'organisme à l'effort prolongé en altitude. On peut d'ailleurs lire, dans les premiers rapports établis par les médecins spécialistes français: « On ne peut se préparer efficacement aux Jeux de 1968 qu'à une altitude comparable à celle de Mexico. L'homme sain s'adaptera alors, mais il faut penser qu'il sera bien nécessaire d'adapter l'entraînement à l'altitude que d'épiloguer sur l'adaptation de l'homme aux conditions nouvelles qu'il y rencontre. »

Certains athlètes, pour qui l'altitude ne semblait être qu'un mythe, se voyaient aussi offrir la possibilité de mettre leur assurance — ironique souvent — à l'épreuve: on put voir, ainsi, Ron Clarke, très sûr de lui, le sourire aux lèvres, « foncer » dans un 3000 m. qu'il désirait courir en moins de 8'10" et qui, à partir des 800 m. commençait déjà à fléchir très nettement pour s'arrêter aux 1600 m. complètement épuisé par le manque d'oxygène. On se souvient aussi du cas Roelants: lors de la Semaine Préolympique de 1966, il parut infliger un cuisant démenti à toute doctrine établie, en continuant à s'entraîner, dès son arrivée à 2200 m., sur les mêmes bases qu'en plaine, et ceci, sans difficultés apparentes: c'était le premier jour! Cependant, lors des 10 000 m., lorsque Mejia, l'athlète inconnu des hauts-plateaux colombiens et qui venait, peu de temps auparavant, d'« écraser » Gammoudi sur 5000 m., l'attaqua dans le dernier tour, il resta absolument sans réaction, les jambes lourdes et incapable d'accélérer. Personne n'a oublié non plus le mile dramatique qui, le 2 juillet 1966 à Nairobi — 1600 m. — opposait May à Keino. L'Allemand de l'Est, venu sans préparation à cette altitude, toute relative pourtant, s'effondra littéralement, à l'issue de l'épreuve, asphyxié, inconscient, dangereusement marqué par son effort.

Les nouveaux centres d'entraînement

Les nations ayant reconnu l'acuité du problème, — Noël Tamini en a fait une excellente étude dans le No 8/1965 — de notre revue — il ne leur restait plus, dès lors, que de tenter, par tous les moyens, d'entraîner leurs athlètes dans des conditions aussi voisines que possible de celles de Mexico: les Américains, entre autres, aménagèrent, dans ce but, Red River (2300 m.), Colorado Springs, Albuquerque (1600 m.) et Alamosa (2400 m.); les Russes montèrent, pour leur part, à Bermamyt (2600 m.) et à Alma-Ata; la Suisse même découvrit St-Moritz, site magnifique auquel nous consacrerons une prochaine étude; la France enfin créa le Centre d'entraînement préolympique de Font-Romeu!

Le stade olympique, la patinoire couverte, le complexe central.



Font-Romeu

C'est une station climatique et de sports d'hiver située dans les Pyrénées orientales, à une altitude de 1850—1900 m. Elle domine toute la Cerdagne française. Son climat est assez sec avec des nuits très fraîches, même en plein été. On y vient aussi et surtout faire des cures de soleil, grâce à ses 3000 heures d'ensoleillement annuel. La qualité de la lumière, exceptionnelle, a incité le Centre National Français pour la recherche de l'énergie solaire à y élever un immense four solaire, dont les milliers de petits miroirs mobiles font jaillir, des flancs dénudés, arides et chauves d'Odeillo, d'inattendus et étranges feux follets.

Brusquement, la station allait changer de visage, car c'est sur ses hauteurs que les spécialistes trouvèrent l'endroit rêvé: petit plateau naturel, bien abrité des vents, on pouvait y ériger un complexe sportif idéal. Tout alla, dès lors, très rapidement: le gouvernement, comprenant l'intérêt de prestige, certes, mais aussi d'utilité publique qu'il y avait à retirer d'une telle construction, investit la presque totalité des fonds d'aménagement devisés à cinquante millions de francs lourds.

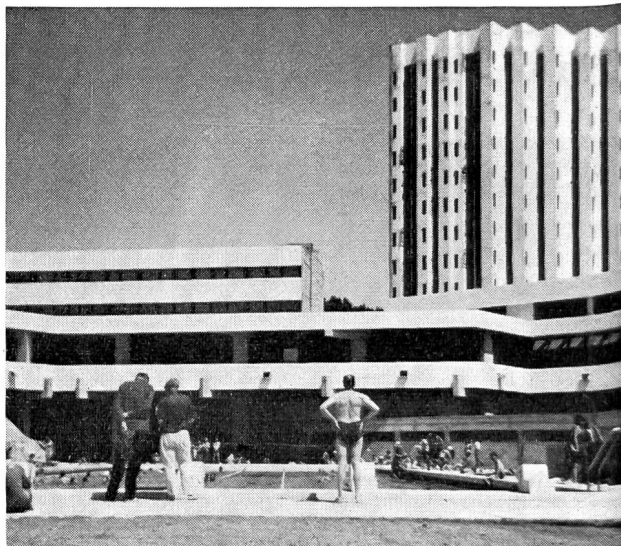
Un centre à double utilité

Le responsable du centre m'explique l'attention que les promoteurs ont apportée à ce que les installations restent pleinement utilitaires après les Jeux encore, afin d'éviter que les énormes dépenses consenties se présentent tout à coup à fonds perdu.

Après avoir étudié plusieurs solutions, on retint finalement celle de jumeler un lycée climatique pouvant accueillir des élèves dont l'état exige un séjour en altitude, d'une part, des élèves présentant des prédispositions sportives certaines et désireux de se livrer, plus tard, à la compétition, d'autre part, avec un centre d'entraînement pour sportifs d'élite de toutes les spécialités. C'est vraisemblablement la première fois en Europe, sinon au monde, qu'on donnera ainsi aux jeunes espoirs sportifs la possibilité de mener de pair, dans des conditions idéales, leurs études et leur perfectionnement athlétique.

Le complexe central

L'établissement central ou lycée est prêt à recevoir, dès la rentrée prochaine, une partie des élèves dont l'effectif s'élèvera finalement à 600, répartis en deux cycles: 300 du premier et 300 du deuxième. L'internat pourra loger à peu près la moitié de cet imposant contingent, à côté des athlètes d'élite pour lesquels Font-Romeu doit rester le centre d'entraînement par excellence. Dès lors, un nouveau problème se posait, car il ne pouvait plus être question de se servir des traditionnels dortoirs. Et pourtant, on ne désirait pas, non plus, une séparation totale à l'intérieur du complexe, séparation dont les effets, sur le plan sportif du moins, auraient été négatifs. On adopta finalement le système des petites chambres individuelles avec équipement sanitaire complet, douche y comprise. J'ai eu l'occasion d'y passer une nuit et je m'y suis trouvé, ma foi, fort à l'aise. Ce foyer qui doit faire, certes, la joie des athlètes comme des élèves, occupe les neuf étages de la « Tour Centrale », audacieuse et fonctionnelle jusque dans les moindres détails, conçue par l'architecte Tailibert. Au pied de celle-ci s'allongent, à droite, le gymnase, avec ses nombreuses salles de classe et ses laboratoires de chimie, de physique, de biologie et de langues, à gauche, deux immenses salles omnisports, l'une climatisée, de 44 m.×24 m. avec 400 places assises, l'autre de 30 m.×20 m., entourée elle-même de plusieurs petits locaux aménagés spécialement pour certaines disciplines: judo, boxe, lutte, escrime, muscula-



Le bassin olympique, au pied du lycée.

tion; enfin, au centre, en avant, une piscine couverte de 25 m.×10 m. permet aux nageurs de poursuivre leur entraînement par tous les temps. Au-dessus de ce petit bassin, un vaste restaurant de type libre-service permet de servir jusqu'à mille repas. Immédiatement devant la piscine couverte, surplombant les installations d'athlétisme, un magnifique bassin olympique en plein air de 50 m.×15 m. complété par un bassin séparé réservé aux plongeurs.

Cet immense complexe central renferme encore, au sous-sol, de vastes vestiaires, et, au rez-de-chaussée, un centre médico-sportif très complet et ultra-moderne, avec salle de radiologie, salle de conférence, d'étude ou de spectacle de 150 places et de nombreux locaux de massage. On a découvert, en effet, que les masseurs joueront, à Mexico, un rôle très important, car « les effets de l'altitude sont encore plus sensibles au niveau des muscles qu'à celui des poumons. »

Les autres installations

Légèrement en contre-bas, disposés en amphithéâtre et abrités ainsi de tout vent, deux stades d'athlétisme: l'un avec piste de 400 m. en rubcor, l'autre, plutôt réservé à l'entraînement, avec piste de 250 m. De multiples terrains s'égrainent harmonieusement alentour des stades d'athlétisme: pelouse pour le rugby, pelouse pour le football, emplacements de basket et de volley, courts de tennis.

L'entraînement

Les installations dont je viens de parler se trouvent situées à une altitude de 1900 m. Les Jeux, cependant, ont lieu à 2200 m. C'est pour cette raison que, tout à côté d'un petit lac réservé à l'aviron, des pistes naturelles qui ont l'élasticité de la tourbe ont été aménagées à cette altitude précise. Les athlètes y travaillent leur endurance, c'est-à-dire « long » et à cadence relativement réduite. Ils descendent ensuite sur les pistes du centre où ils accomplissent des séances de fractionné et de vitesse.

Les athlètes à l'entraînement sont soumis à une surveillance médicale stricte. Les expériences s'accumulent et, chaque jour, les données qui doivent permettre de trouver les formules d'un entraînement efficace se précisent.

Grâce à son école, à ses installations sportives, à ses athlètes, à ses entraîneurs, à ses médecins, Font-Romeu peut être le creuset dans lequel la France va mouler ses hommes forts de demain.