

**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:** 25 (1968)

**Heft:** 6

**Artikel:** Le centre international d'entraînement et de compétition en altitude de St-Moritz/Celerina

**Autor:** Jeannotat, Yves

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997673>

### **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:** 01.04.2025

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

# Le centre international d'entraînement et de compétition en altitude de St-Moritz/Celerina

Yves Jeannotat

Tous les cœurs battent, depuis quelques mois, pour les Jeux Olympiques de Mexico.

Battements d'émotion et d'impatience pour les athlètes qui ont fait de cette manifestation le but suprême de leur carrière sportive et qui, durant des années, se sont préparés avec une ardeur et une générosité sans égales pour mériter l'honneur de participer aux grandes rencontres de la « Jeunesse du Monde »; battements d'inquiétude, aussi, pour ceux qui réalisent froidement les assauts inlassables et de plus en plus violents que les intrigues politiques, les spéculations, les faux prétextes, les perniciox engagements économiques et publicitaires, portent à cette institution que le baron Pierre de Coubertin a reprise des nobles œuvres de l'Antiquité, pour en faire un nouveau sanctuaire à la gloire de la jeunesse, de la liberté, de la paix et du bonheur.

Et pourtant, l'organisation des Jeux Olympiques se solde toujours en « bénéfice », grâce, surtout, aux entreprises positives auxquelles elle donne lieu. En effet, les pays se réfèrent à sa mise en place et à la préparation des athlètes qui vont s'y rendre pour revoir, perfectionner et moderniser les aménagements routiers et

économiques locaux, de même que les dispositions sociales des régions concernées, d'une part, pour construire, d'autre part, des ensembles d'entraînement et de préparation qui n'ont pas seulement pour mission de préparer l'élite à la haute performance, mais aussi de servir de centres climatiques et éducatifs, de centres de recherches médicales et scientifiques, de lieux de détente, de désintoxication et de réoxygénation pour l'habitant des grandes villes surtout.

## St-Moritz n'a rien à envier à Font-Romeu

L'année dernière (No d'octobre 1967), je présentais, dans cette même revue, le centre d'entraînement en altitude français de Font-Romeu, situé au cœur des Pyrénées orientales.

Cet énorme ensemble venait d'être terminé lorsque je l'ai visité, et je dois dire que le gigantisme déployé m'avait fortement impressionné: une route d'accès comme une voie royale, un bouleversement de la nature qui donnait au paysage sauvage de cet endroit un visage bien différent de celui que je lui connaissais une année auparavant encore, un luxe et une perfec-



Les installations d'athlétisme, à St-Moritz, altitude: 1772 m.

tion rares dans le fini des installations les plus diverses, l'énorme tour centrale avec ses neuf étages, petit chef-d'œuvre fonctionnel de l'architecte Taillibert, tout cela justifiait bien les cinquante millions qu'on y avait consenti! Longuement j'ai visité l'intérieur de l'établissement, destiné à devenir, après Mexico, un des plus beaux lycées climatiques du monde, façon fort intelligente d'en assurer la permanence. On comprendra mieux, ainsi, pourquoi je restai sceptique lorsqu'on commença à parler, juste à cette époque, de l'initiative de quelques Suisses qui prétendaient avoir découvert, dans les Grisons, un lieu rêvé qui devait se prêter d'une façon idéale à un entraînement polysportif en haute altitude, puisqu'il se situait, comme c'est aussi le cas pour Font-Romeu, entre 1800 m et 2500 m.

Mes hésitations étaient justifiées, jusqu'à un certain point du moins. N'est-on pas habitué, en Suisse, au beau langage plutôt qu'aux actes décisifs? Alors, je me posais, avec beaucoup d'autres, des questions: Où trouverait-on l'argent? Faux bruits? Moyen de publicité facile? Que sais-je encore? Il était en tous cas difficile de croire qu'il fût permis d'attendre un résultat positif d'un projet qu'on attribuait volontiers à quelques aplanisseurs d'alpages!

C'était là, je l'avoue, le résultat d'un raisonnement par déformation helvétique!

Car le résultat est inespéré. Avec relativement peu d'argent, grâce à la configuration favorable du terrain, on a élaboré sur ce haut-plateau miracle dont le nom est déjà familier dans le monde entier: St-Moritz, des installations inimitables. Le fait, probablement, qu'on n'ait pratiquement rien changé au paysage, qu'on n'ait pas été obligé de le modeler aux exigences des installations, mais qu'on ait pu déposer chacune d'elles comme dans un berceau déjà prêt à une influence considérable sur le comportement psychologique de l'athlète et c'est ce qui explique, je pense, que le centre grison a tout autant, sinon plus de succès, auprès des athlètes étrangers, que Font-Romeu. St-Moritz, c'est maintenant une réalité, offre aux sportifs des disciplines les plus diverses, des possibilités inégalables dans le domaine de l'entraînement.

Mais procédons par ordre et rappelons d'abord les raisons profondes qui, en dehors de l'événement particulier » de Mexico, justifient la création de centres d'entraînement en altitude.

#### **Amélioration des capacités vitales!**

S'il est vrai que le climat de très haute altitude peut avoir, à la longue, des effets fâcheux sur certains organismes, il n'en reste pas moins qu'il constitue, dans la grande majorité des cas, un milieu particulièrement



La piste finlandaise, au pied du Piz Nair, altitude: 2500 m.

favorable à l'amélioration des capacités vitales, et ceci est valable pour les sportifs d'élite, comme pour les sportifs du dimanche, comme pour les simples touristes aussi. Mais il est quelques réactions de l'organisme qu'il faut connaître au préalable pour ne pas se laisser désorienter.

Toute personne se rendant en altitude doit passer par une période d'adaptation dont la durée n'est pas absolument fixe. En effet, les facultés d'assimilation des conditions extérieures nouvelles et les disponibilités physiques face à un milieu qui, au premier abord, paraît plutôt hostile, ne sont pas les mêmes pour tous. Cependant, — et cette affirmation est le fruit de l'observation aussi bien que de nombreux témoignages — après ce « passage à vide » qui ressemble à une sorte de mise en décompression de l'organisme durant laquelle la lourdeur physique est encadrée de moments d'angoisse, de doute, de mélancolie et même d'hypochondrie, un sentiment de bien-être, de légèreté, de délivrance et de paix se dégage progressivement et offre à l'être humain gonflé par l'euphorie, le visage d'un monde nouveau et une possibilité de bonheur: les poumons s'élargissent, les bras s'écartent, les narines s'ouvrent, tout est mis en œuvre pour ne rien perdre de cet air, plus rare que dans la plaine, mais combien plus vif et plus pétillant, pour ne rien perdre du soleil plus blanc, de la brise plus franche et plus salubre: c'est comme si l'on renaissait à une vie nouvelle.

### Grâce aux Jeux de Mexico

L'ensemble des diverses associations suisses de sport, de même que le récent Comité national pour le sport d'élite ont rapidement reconnu, et ils ont été encouragés en cela par le Comité olympique suisse, que l'envoi d'une délégation nationale aux prochains Jeux n'aurait de sens que si elle pouvait jouir d'une préparation adéquate aux conditions particulières de la ville des hauts-plateaux mexicains.

De plus, il devint rapidement clair qu'une telle entreprise ne servirait pas seulement le sport d'élite en fonction de Mexico, mais qu'elle contribuerait aussi à l'amélioration du niveau de rendement en plaine, nos meilleurs athlètes ayant maintenant la possibilité de s'entraîner régulièrement en altitude et profitant, ainsi, des avantages physiologiques qui en résultent. Ceux-ci ont été tant de fois expliqués et commentés qu'il me paraît inutile de m'y attarder. (Voir « Jeunesse forte, Peuple libre » No 8, août 1965: « La course en altitude » de Noël Tamini.)

Un autre aspect non négligeable de la création d'un tel centre sportif était constitué par l'intérêt que cette réalisation devait logiquement soulever dans les pays limitrophes dépourvus de montagnes ou de hauts-plateaux. Juste prévision, d'ailleurs, puisque l'année dernière déjà, de nombreux athlètes de l'élite internationale, parmi lesquels on remarquait tout particulièrement le Belge Roelants (c'est à St-Moritz qu'il prépara



Aviron: Martin Studach - Melch Burgin.

son extraordinaire marathon de la Semaine préolympique de Mexico), vinrent passer leurs «vacances» dans la station grisonne. Ils seront plus nombreux cet été encore. Les Anglais, entre autres, ont déjà annoncé leur arrivée avec quelques-uns de leurs meilleurs éléments.

### Pour confirmer la tradition

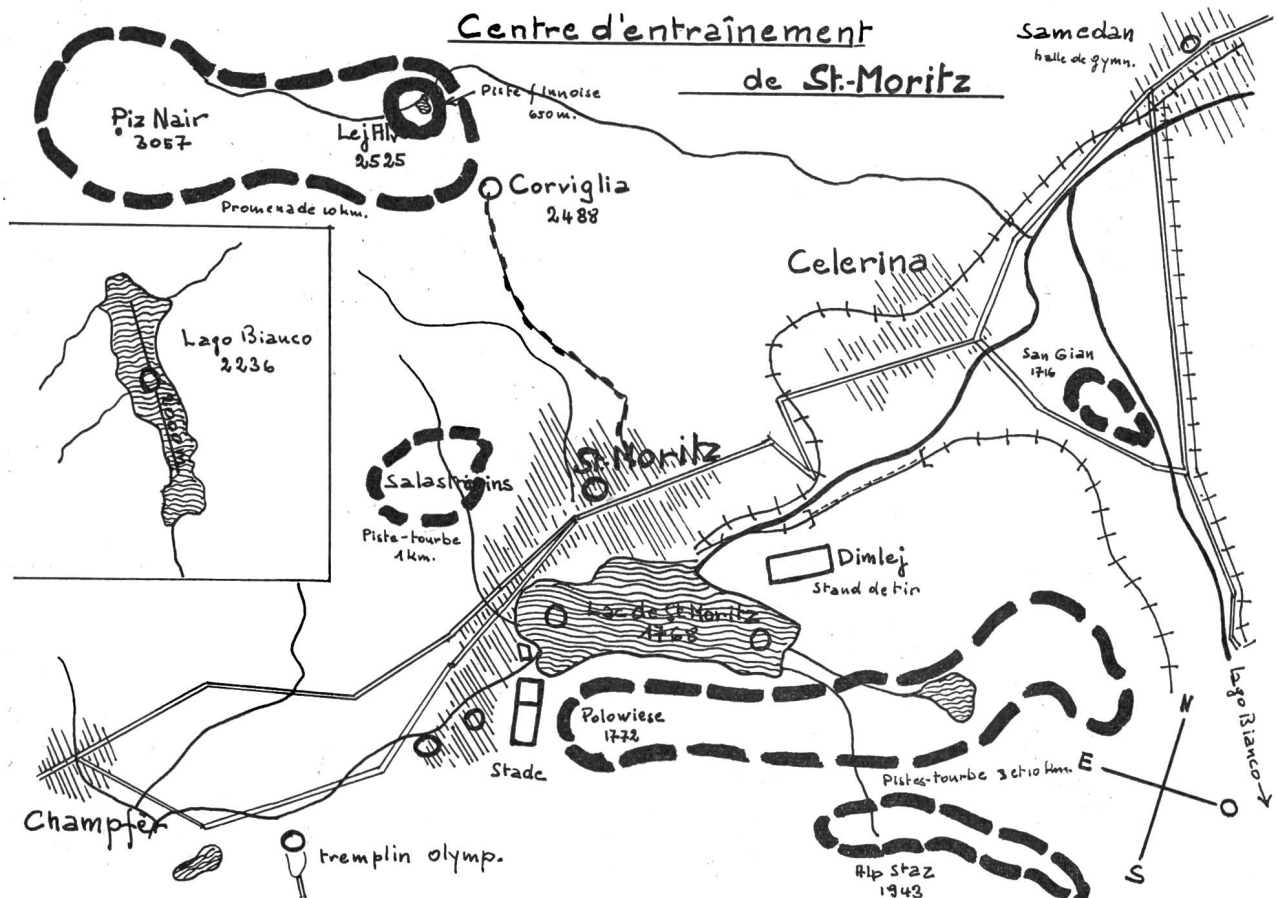
La Suisse ayant une renommée bien établie, sur le plan mondial, dans le domaine de la médecine et en particulier dans celui du comportement et des réactions de l'organisme en haute altitude, on aurait mal compris qu'elle n'utilisât pas cette occasion unique que constitue l'organisation des prochains Jeux Olympiques, à 2300 m, pour élargir encore ses horizons scientifiques et médicaux. Le sportif est, en effet, l'élément-test rêvé pour vérifier certaines formules déjà établies et pour approfondir encore les connaissances d'un problème qui peut devenir d'importance vitale pour les générations montantes: celui de la désintoxication, de la réoxygénation et de la recharge nerveuse hors des milieux pollués et insalubres de la plaine.

### Situation du Centre d'entraînement

Peu d'endroits au monde peuvent prétendre se présenter sous un aspect plus favorable à l'organisation d'un centre d'entraînement polysportif que St-Moritz. Son altitude correspond exactement aux normes scientifiquement reconnues comme étant idéales: de 1800 m à 3000 m. Quant à la nature et au relief du sol, ils se prêtent, presque sans nécessité de transformations, à la mise en place des installations les plus diverses. Celles-ci sont réparties en cinq paliers:

1. Le haut-plateau de l'Engadine à 1800 m.
2. La région de Salastrains et de l'Alpe de Staz-Baden à 2100 m.
3. Le Lago Bianco à 2200 m.
4. Corviglia et Lej Alv à 2500 m.
5. Les régions du Piz Nair et de Corvatsch situées entre 3000 et 3300 m.

Plan de situation



### Les installations et l'organisation de l'entraînement

Toutes les installations sont maintenant terminées et ouvertes aux athlètes. Le Syndicat d'initiative de St-Moritz en assure l'entretien et en gère l'exploitation, mais elles sont issues d'une action collective des deux communes de St-Moritz et de Celerina, d'une part, de l'ANEP, du COS et du CNSE, d'autre part. Elles offrent des possibilités d'entraînement pratiquement illimitées.

#### 1. Pour la mise en condition:

Piste en tourbe de Stazerwald d'une longueur de 3 à 10 km, altitude: 1800 m.

Piste en tourbe de Salastrains, longueur: 1 km, altitude: 2040 m.

Piste finnoise de Lej Alv, longueur: 650 m, altitude: 2500 m.

Promenade autour du Piz Nair, longueur: 10 km, altitude: 2500 à 2900 m.

Local de musculation à l'Hôtel Kurhaus de St-Moritz, altitude: 1772 m.

Halle d'entraînement de Corviglia, altitude: 2488 m.

Terrains de jeu divers à Lej Alv, à St-Moritz, place de football à Celerina.

#### 2. Athlétisme:

Près du terrain de polo de St-Moritz, altitude: 1772 m. Piste cendrée et, en partie, en matière plastique, de 400 m. Quatre couloirs avec toutes les installations nécessaires à la pratique des différents concours.

#### 3. Gymnastique:

Halle de gymnastique de St-Moritz, altitude: 1822 m. Grandeur de la salle: 21,5 m sur 10 m.

Halle de gymnastique de Samedan, altitude: 1715 m. Grandeur de la salle: 25 m sur 12 m.

#### 4. Escrime:

Salle du Kurhaus, altitude: 1772 m.

#### 5. Lutte et boxe:

Même salle.



La salle de gymnastique la plus « haute » du monde, à Corviglia, altitude: 2488 m.

#### 6. Aviron:

Lac de St-Moritz, altitude: 1800 m. Longueur du parcours: 1500 m sur six couloirs.

Lago Bianco, altitude: 2200 m. Longueur du parcours: 2500 m sur six couloirs.

#### 7. Tir:

Dimlej, altitude: 1825 m. Stands pour tir à 300 m et à 50 m.

#### 8. Hippisme:

Ecuries à Sur Punt, altitude: 1772 m. 52 boxes, transformables en 104 salles.

Manège, altitude: 1772 m. Dimensions: 36 m sur 20 m.

Pistes d'équitation: altitude: de 1772 m à 1900 m, 60 km de parcours aux alentours de St-Moritz, en particulier dans les forêts du Stazerwald et dans la région du tremplin olympique et de Surlej.

Terrain de polo, altitude: 1772 m. Piste de galop d'une longueur de 650 m.

Installations de saut et de dressage, altitude: 1772 m, aux environs des écuries.

Tourbières, altitude: 1772 m. Terrain de saut pour military.

#### 9. Natation:

Piscine couverte, altitude: 1772 m avec bassin de 25 m sur 6 couloirs et tremplins de 1 et 3 m.

#### 10. Cyclisme:

Sur toutes les routes de la Haute-Engadine. Ces parcours sont situés à une altitude moyenne de 1800 m.

En plus de ces merveilleuses installations, St-Moritz offre aux sportifs toute une gamme de saines et agréables distractions qui ont pour but de meubler les temps libres entre les entraînements: cinéma, concerts, natation, tennis de table, minigolf, patinage, ski, boules et j'en passe. De quoi satisfaire tout le monde.

Pour conclure, je ne peux m'empêcher d'adresser un profond merci à ceux qui ont eu l'idée d'organiser ce centre d'entraînement tout au service de la performance, du sport et de la santé publique. Merci aussi à Monsieur Kasper, président de la Société de développement de St-Moritz, qui m'a remis toute la documentation et donné les renseignements nécessaires à ce petit travail.



Sur le lac de St-Moritz.