

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

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 48 (1991)

**Heft:** 8

**Artikel:** Une pincée de sel dans l'entraînement des Roumaines : révélations surprenantes de l'entraîneur Dumitrescu

**Autor:** Dumitrescu, Silviu / Tamini, Noël

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997781>

### **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>**

# Une pincée de sel dans l'entraînement des Roumaines

## Révélations surprenantes de l'entraîneur Dumitrescu

Noël Tamini

*Noël Tamini a un faible pour la Roumanie, on le sait. Serait-ce qu'il a aussi un faible pour les Roumaines? Et pourquoi pas? Rien n'est interdit, sur ce plan, au globe-trotter célibataire. Ce qui est sûr, en tout cas, c'est que les coureuses à pied de ce pays, depuis qu'il sait qu'elles s'entraînent périodiquement dans les salines, n'ont plus, mais plus aucun secret pour lui. Il me semblait bien que l'article publié sous sa signature dans le numéro d'octobre 1990 de MACOLIN ne dévoilait pas tout. Cette fois, c'est autre chose et il ne fait aucun doute que les révélations de Dumitrescu ont de quoi intéresser les spécialistes de la préparation athlétique. Il est même des scientifiques qui dressent l'oreille à leur énoncé. Quant à savoir si les Roumaines ont toujours été blanches comme... sel en matière de dopage, je le crois puisque c'est Tamini qui l'affirme! (Y.J.)*



Silviu Dumitrescu.

On sait que, depuis une quinzaine d'années, des Roumaines figurent parmi les meilleures athlètes du monde. C'est ainsi que les noms de Marasescu, Silai, Lovin, Puica, Ivan, Melinte, Kovacs, Keszeg ou Junghiatu sont connus de tous les passionnés d'athlétisme.

Or, la Roumanie n'a jamais eu les moyens exigés par ce que l'on pourrait appeler un dopage étatisé. Si bien que l'effondrement des dictatures communistes allait encore accentuer le brio des championnes roumaines. Ce fut flagrant à l'issue des récents championnats du monde en salle: en demi-fond, quatre médailles pour elles, mais deux seulement aux Soviétiques, et une à l'Allemagne, à la Tchécoslovaquie et à la France!

La raison de cet éclatant succès? Il y a certes l'école roumaine de demi-fond, créée par un sage, l'entraîneur Silviu Dumitrescu. Et s'il y avait autre chose, de si secret que l'on n'en savait rien parce qu'«elles» avaient pris l'habitude de se taire?

Un jour de mai 1989, à Bucarest, avec Firea, l'un des dignitaires de la fédération, j'avais évoqué les énormes et soudains progrès de Paula Ivan. «A quoi les

attribuer?» lui avais-je demandé, après qu'un entraîneur m'eût dit à l'oreille un mot de six lettres qui qualifie une chose que la morale sportive réprovoque gravement. «Paula Ivan s'entraîne dans des mines de sel...», m'avait répondu Firea. Un peu comme s'il m'avait confié que, soir et matin, le grand poète Stanesco se nourrissait du chant du merle... Des mines de sel! Je souris. Firea aussi.

A la faveur du bouleversement que l'on sait, je me liai alors d'amitié avec l'entraîneur Dumitrescu, aujourd'hui, l'un des prestigieux entraîneurs «émérites». Longtemps, Silviu avait été privé de ce titre, «parce qu'on s'y opposait: je n'étais pas membre du parti...» Or, je me trouvais chez Silviu lorsque, de Séville, parvint la nouvelle des quatre plus récentes médailles remises aux Roumaines, toutes entraînées selon les principes de la méthode Dumitrescu. C'est ce soir-là que notre homme, un grand modeste, allait me révéler un fait troublant, que d'aucuns diront sensationnel. Voyez plutôt:

*- N. Tamini: L'année passée, vous m'aviez précisé<sup>1</sup> les caractéristiques de l'école roumaine de demi-fond dont vous êtes le fondateur aujourd'hui unanimement reconnu. C'était, certes, d'excellents «secrets». Mais n'y en avait-il pas d'autres, que vous deviez peut-être encore taire? Silviu, à deux ou trois occasions j'ai entendu parler, très furtivement, d'étranges mines de sel...*



Avant d'entrer dans les salines. On reconnaît Maricica Puica, 3e depuis la droite, épouse de l'entraîneur Ion Puica.

– S. Dumitrescu (comme s’il hésitait encore à me dire tout): Je ne vous cache pas qu’il m’est difficile de vous répondre avec précision. En effet, il est quasiment impossible d’apprécier dans quelle mesure chaque élément de la haute performance participe à l’édifice sur lequel elle repose.

Cela dit, et pour en venir au sel que vous évoquez, je suis volontiers disposé à vous expliquer le «mystère» des étranges photos qui sont là sur mon bureau<sup>2</sup>. Les mines de sel ne sont pas un mythe. De fait, Maricica Puica, Paula Ivan, Violeta Beclea, Ella Kovacs et Mi-tica Junghiatu-Constantin vont souvent s’y entraîner durant l’hiver.

– N. Tamini: *Le sel... Voilà donc le grand secret que vous ne m’aviez pas encore dévoilé!*

– S. Dumitrescu: Le grand secret... Je ne serais pas aussi catégorique. Pourtant, c’est un fait que la chose est utile, j’en suis convaincu. Sinon, je ne me serais pas aventuré avec mes athlètes dans les profondeurs de la terre.

Toutefois, je dois bien convenir que, chaque année, nos filles ont obtenu aux championnats en salle – et donc à la suite de ces entraînements souterrains – de bien meilleurs résultats que sur les stades de la saison d’été.

– N. Tamini: *A votre avis, quels avantages offre cet entraînement par comparaison avec celui pratiqué sur une piste en salle?*

– S. Dumitrescu: L’idée d’où l’on est parti – elle vient de Ion Puica – est beaucoup plus prosaïque qu’on peut se l’imaginer. Vous allez voir qu’elle est même presque aussi simple que bonjour. Car, pour tout vous dire, à l’origine nous ne savions rien des éventuels avantages d’un entraînement en atmosphère salée. Ces avantages, aujourd’hui incontestés, nous allions les découvrir plus tard, par hasard. Si un jour je me suis aventuré dans les mines de sel, c’est tout simplement parce qu’en Roumanie, faute de pistes couvertes, en hiver, nous étions démunis de bons moyens d’entraînement.

C’est donc là que nous allions trouver tout l’espace nécessaire pour courir sans craindre le froid, la neige, le gel ou le vent.

C’était ce que nous recherchions. Et dans un premier temps, cela suffit au bonheur de nos filles. Mais nous n’allions pas tarder à observer les «terribles» avantages de cet entraînement en milieu salé. Aujourd’hui, nous savons que c’est là que résident les «principes actifs» déterminants de la réussite.

– N. Tamini: *Dites-m’en plus, dites-moi tout...*

– S. Dumitrescu: D’accord! Il s’agit tout d’abord des salines de Slanic-Prahova, celles où se sont entraînées la plupart de nos grandes athlètes. Slanic-Prahova est une petite ville située à une centaine de kilomètres au nord de Bucarest. Là, les filles courent à une profondeur de 220 mètres. Les galeries qu’elles empruntent alors permettent de disposer d’un tracé long d’environ 800 m, au fil de couloirs dont la hauteur atteint parfois 80 m.

Je me souviens de la découverte: c’était tout à fait impressionnant, éblouissant même. Imaginez toute cette immensité de sel, parcourue d’une lumière crépusculaire. Tout bruit semblait comme absorbé. Ces entrailles de la terre donnaient aux gens et aux choses des dimensions presque irréelles. Au contact des gigantesques parois de sel, on ne tardait pas à se sentir tout petit, insignifiant. J’en arrivais même, parfois, à cette impression que toutes nos ambitions, mais surtout les efforts accomplis durant l’entraînement, étaient réduits à une échelle lilliputienne.

Et puis, au bout de quelques jours d’entraînement là-dedans, les athlètes elles-mêmes devaient en convenir: elles travaillaient mieux que dehors, où l’effort, physique et mental, est bien plus astreignant.

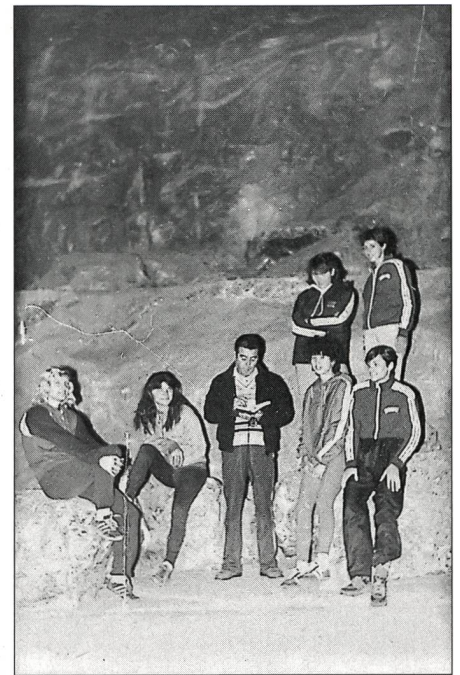
– N. Tamini: *Ainsi, donc, ça n’était pas une aimable plaisanterie... Dites-moi donc les qualités objectives qui sont à la base de l’entraînement en salines.*

– S. Dumitrescu: En premier lieu, il s’agit de la qualité de l’air. L’atmosphère y est dépourvue de toute impureté. D’autre part, cet air contient une proportion de monoxyde de carbone supérieure à celle de l’air libre ordinaire. D’après ce que l’on en sait maintenant, cet oxygène d’une qualité particulière serait le principal facteur d’amélioration pour toute une série de maladies. A commencer par l’asthme. De plus, dans ces mines de sel, la température est constante à 13 degrés tout au long de l’année, qu’il règne à l’extérieur une chaleur de 30 degrés ou que la température tombe à moins 20 degrés.

De plus, ce micro-climat aurait certains effets comparables à ceux d’un entraînement accompli à une altitude de 2000 m.

Des conditions quasiment identiques règnent dans les salines de Slanic-Moldova, là où Doina Melinte s’entraîne de préférence.

– N. Tamini: *On disait que l’entraînement moderne n’avait plus de secret pour personne... A votre avis et en conclusion, quelle est la part prise par l’entraînement en salines dans les per-*



Dans l’une des galeries hautes de 80 m.

*formances obtenues par les Roumaines sur les pistes du monde entier?*

– S. Dumitrescu: Quoi qu’il en soit, je suis certain que la dominante est et reste la méthode de préparation selon les principes propres à l’école roumaine de demi-fond. Il s’agit d’abord de leur application correcte et scrupuleuse par les athlètes. N’empêche que je ne nie pas le rôle important que peut jouer le lieu de préparation, en l’occurrence souterrain. Il y a, là, des effets physiologiques indéniables. Sans nier non plus, probablement, un certain effet placebo...

En fin de compte, le plus sûr moyen de se convaincre, c’est l’exemple personnel. Je souhaite donc que de France, de Suisse, d’Italie ou d’ailleurs des coureurs s’aventurent un jour dans nos salines. Pour leur simple et bonne santé. Pour se garantir une bonne condition physique. Ou encore pour figurer leur forme en vue de très grandes performances...

\*

Du sel pour donner plus de goût à l’entraînement! Qui l’eût cru? En tout cas, Silviu Dumitrescu parlait d’or. Grand modeste, ce pacifique aurait pu encore ajouter que ce sont, là, paroles d’évangile. En effet, si l’apôtre Paul compare le chrétien à un athlète de stade, n’est-ce pas l’évangéliste Marc (9, 49) qui nous conseille: «Ayez du sel en vous-mêmes et vivez en paix les uns avec les autres.» Bizarre, bizarre... ■

<sup>1</sup> Voir notamment la revue MACOLIN, No 6/1990.

<sup>2</sup> La Roumanie de 1991 étant ce qu’elle est, pionnière en athlétisme, mais anachronique en photographie, nous proposons telles quelles les photos souterraines réunies par Dumitrescu.