

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	43 (1986)
<b>Heft:</b>	9
<b>Artikel:</b>	L'importance de l'alimentation lors d'un départ avancé et d'un départ tardif en course d'orientation
<b>Autor:</b>	Moesch, Hugo
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998436">https://doi.org/10.5169/seals-998436</a>

### 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:** 29.01.2026

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

# L'importance de l'alimentation lors d'un départ avancé et d'un départ tardif en course d'orientation

Hugo Moesch, Montreux

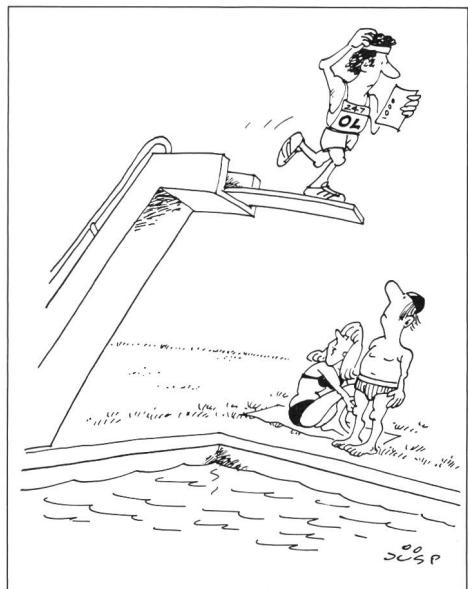
*Hugo Moesch a fait valoir son franc-parler suffisamment souvent, dans les colonnes de MACOLIN, pour qu'il ne soit plus nécessaire de le présenter. Précisons tout de même que, depuis sa dernière intervention, ce brillant biologiste a été nommé rédacteur de la revue suisse de médecine du sport. Les lignes qui suivent sont une adaptation d'une étude qu'il a faite pour OL, bulletin officiel de la Fédération suisse de course d'orientation.*

*Dans les compétitions de CO, les organisateurs ont pris l'habitude de fixer les départs entre 9 h et 13 h ce qui, on le comprend facilement, offre des conditions fort différentes aux concurrents qui doivent faire face, en conséquence, à des exigences sans cesse changeantes elles aussi. L'exposé qu'en fait Hugo Moesch est clair, percutant, significatif! (Y.J.)*

ture du moment. Les plus réalistes décalent les départs aux heures où la température se stabilise, à savoir entre 11 h et 15 h. Cette inégalité n'est pas la seule que doivent subir les concurrents; il y a encore le «bonus poids lourd».

Actuellement, le ravitaillement en course n'a pas la faveur des organisateurs de CO. Souvent, on croit éliminer le problème en décrétant que personne ne reçoit de ravitaillement officiel en cours d'effort. On pense alors que tout le monde est soumis aux mêmes contraintes et l'on affirme que les circonstances de l'effort sportif sont maintenues constantes pour tous les participants. Est-ce vraiment le cas?

Pour clarifier ce point prenons, comme exemple, trois coureurs de gabarits assez différents. Calculons ensuite combien ils transpirent et à quel moment ils atteignent leur seuil de déshydratation critique (2 pour cent de leur poids):



Température supposée: 22°C	Surface de peau	2% du poids	Perte limite de sueur	Seuil critique atteint après:
Coureur no 1: 190 cm/85 kg	2,10 m <sup>2</sup>	1,7 kg =	1,7 litre	61 minutes
Coureur no 2: 175 cm/65 kg	1,80 m <sup>2</sup>	1,3 kg =	1,3 litre	54 minutes
Coureur no 3: 155 cm/45 kg	1,40 m <sup>2</sup>	0,9 kg =	0,9 litre	48 minutes

Cela signifie en tout cas qu'en été, le premier coureur à prendre le départ, fournira son effort par une température souvent agréable. Au moment où il rejoint l'arrivée, il fait encore assez frais (de 22 à 25°C par exemple). Si le temps reste beau, qu'il fasse bien chaud, le coureur qui doit partir en dernière position fait son parcours, entre 12 h 30 et 13 h 30 environ, par une température qui peut atteindre 28 ou 29°C, ce qui n'est pas un cas extrême. En juillet et août, ces conditions sont souvent réalisées chez nous.

## Le coureur «standard»

Suivons notre coureur «standard» (70 kg, 1,85 m<sup>2</sup> de peau). Parti dans les premiers à effort maximal, sa transpiration est telle qu'il va atteindre son seuil critique de déshydratation après 60 minutes environ à 22°C. Par contre, s'il entre en course parmi les derniers, il pâtit de la chaleur déjà après 45 minutes d'effort à 28°C. On compte, dans ce cas, une baisse de régime de 10 pour cent dès que la déshydratation atteint 2 pour cent du poids du corps, et de 20 pour cent lorsqu'elle approche 4 pour cent du poids. De ce fait, pour une course de 70 minutes, le retard dû à la différence de température sera d'environ 3 à 4 minutes. C'est le temps perdu par rapport au temps de course théoriquement réalisable si le même coureur était parti au début de l'épreuve.

Corriger cette distorsion est facile. Les maniaques de l'ordinateur n'ont qu'à faire un tableau des handicaps selon la tempéra-



*Il fait chaud, la soif commence à se faire sentir: la performance s'en ressentira.*

Il ressort de ce tableau que le coureur petit et léger atteint son seuil critique de déshydratation 13 minutes plus tôt que son concurrent plus lourd. Autrement dit, à effort égal, il doit se ravitailler beaucoup plus s'il tient à ne pas flétrir. S'il ne trouve pas de point d'eau, il va courir un quart de la course (supposée durer à peu près 1 heure) en dessous de ses possibilités, alors que le poids lourd ne subira aucun contrecoup dû à la chaleur pendant ce temps.



En bref, l'organisateur qui croit se défaire du problème du ravitaillement en l'ignorant, ne réussit qu'à biaiser la course en faveur des «gros» et des «grands». En somme, il leur donne un «bonus» au départ. Cet avantage peut être plus important qu'il n'y paraît. En effet, nous n'avons parlé, ici, que de performance purement physique. Le défaut de concentration, l'erreur technique sont également dépendants de la déshydratation et de la fatigue. Ces facteurs constituent donc un handicap supplémentaire. ■