

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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 46 (1989)

Heft: 10

Rubrik: Page du lecteur

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>



PAGE DU LECTEUR

Ecrivez-nous!

Avez-vous une remarque à faire au sujet de la revue? Ecrivez-nous! Quelque chose à suggérer? Nous en serons heureux! Avez-vous un problème touchant à un aspect quelconque du sport que vous pratiquez et pensez-vous que nous puissions vous aider à le résoudre? Faites-nous-en part! S'il présente un intérêt de portée suffisamment générale, nous vous répondrons par ma plume ou par celle d'un spécialiste si la question est trop spécifique! (Y.J.)

Plus c'est haut...

Dr Jean-Paul Brûlé
F-51400 Mourmelon-le-Petit

J'ai lu l'article traitant de l'influence de l'entraînement en altitude sur la performance au niveau de la mer. En ce qui me concerne, je me permets de croire que, réellement, rien n'est acquis sur ce point pour l'instant.

L'équipe médicale de l'Association de la recherche pour la physiologie de l'environnement a créé un enseignement de «médecine de montagne». On y a abordé le sujet de l'entraînement en altitude après confrontation des expérimentations mondiales et il en ressort différents éléments qu'il vaut la peine de présenter. La VO₂ max diminue de 1 pour cent par 100 m au-dessus de 1500 m. Pendant la phase d'accalmie, après une baisse pendant 3 à 4 jours, elle revient au pourcentage déterminé en fonction de l'altitude. Les sujets sédentaires sont plus pénalisés

que les sujets entraînés, mais les athlètes de haut niveau également: le stress hypoxique est davantage ressenti par eux, étant donné qu'ils doivent réduire leur volume de travail.

Le postulat est le suivant: l'hypoxie, en provoquant l'augmentation de l'hématocrite (concentration des globules rouges) et la concentration de l'hémoglobine permet d'accroître le transport d'oxygène après le retour en plaine.

- La polyglobulie: l'augmentation du contenu total en Hb augmente la capacité de transport de l'oxygène; mais il faut une altitude > 2000 m pendant plus de deux semaines, et rien ne prouve que la polyglobulie d'altitude va se prolonger au niveau de la mer.
- La VO₂ max diminue en altitude; mais l'entraînement en altitude l'augmente de 6,4 pour cent alors que si le sujet était resté au niveau de la mer, elle aurait augmenté de 15 pour cent. Donc, si l'effet bénéfique de l'altitude se confond avec l'entraînement, l'entraînement en altitude est peu efficace pour un sujet d'élite.
- L'athlète de haut niveau supporte mal de travailler à une VO₂ max inférieure, ni le «désentraînement» qui l'accompagne; il peut, en outre, être sujet au «mal des montagnes». Dans ce cas, ses performances au retour dépendront de sa capacité génétique à vivre en altitude.
- Si l'on note une amélioration des performances au retour d'un séjour en altitude, il semble que cela concerne en priorité les sujets peu entraînés, probablement parce qu'ils ont pu conduire tout à loisir un entraînement rationnel sans le stress du travail.
- Quant à savoir si l'entraînement pratiqué au-dessous du niveau de la mer est profitable, il faudra attendre, pour en savoir plus à ce sujet, les résultats d'expérimentations valables, méthodiques et menées avec toute la rigueur scientifique nécessaire. Pour l'instant, le doute est plus que permis.

Ce ne sont là, bien sûr, que quelques remarques suggérées par l'article de Sue Frederick.

Réponse

Adressée d'abord à SPIRIDON, revue internationale de course à pied, hélas disparue, la prise de position du Brûlé a parfaitement sa place dans MACOLIN. Ses remarques élargissent quelque peu nos horizons.

Dans notre prochain numéro, je présenterai le fruit d'une autre réaction, à

savoir celle du Dr Christian Benezis, grand spécialiste de la médecine du sport et médecin responsable, en France, de la préparation olympique. On verra, à la lumière de ses explications (lettre et article) que de sérieux et solides arguments existent pour mettre en doute les... doutes d'Igor Gamow. (Y.J.)

Opération réussie

Olivier Genzoni
Chalet Marguerite
Case postale 76
1873 Val-d'Illiez

Dans le numéro 6 de MACOLIN, répondant à mes sollicitations, vous avez lancé un appel pour que je trouve du travail, pendant mes vacances, dans le cadre d'un camp notamment. Je tiens maintenant à vous remercier, car vous m'avez beaucoup aidé.

J'ai reçu, en effet, des propositions concernant des colonies de vacances en Valais. Je me suis inscrit à l'une d'elles: bricolage, marche, construction de cabanes, mais très peu de sport, ce qui m'a un peu déçu vous pouvez l'imaginer. Mais ce ne fut pas déplaisant pour autant. Et j'ai beaucoup appris, et surtout comment se comporter avec une septantaine d'enfants.

Et puis, un prêtre de Montreux m'a aussi contacté à la suite de vos lignes. Il me demandait d'organiser une sorte de Jeux olympiques faits avant tout de sports populaires, et ceci pendant une semaine. J'ai sauté sur l'occasion et j'ai pris rendez-vous pour... l'année prochaine. Merci, MACOLIN!

Réponse

Rien ne peut rendre plus heureux que de savoir qu'on a pu aider au bonheur des autres... (Y.J.) ■



Fanions
Insignes brodés
Bannières
Drapeaux à hisser
Mâts

HEIMGARTNER DRAPEAUX SA WIL
9500 Wil/SG Tél. 073 22 3711