

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Plus vite, plus loin, plus haut! : amélioration de la performance par...  
**Autor:** Wenger, Ulrich  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998119>

### **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:** 01.05.2026

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

## Plus vite, plus loin, plus haut!

### Amélioration de la performance par...

Ulrich Wenger, chef de la branche sportive J+S Ski de fond à l'EFSM  
Traduction: Evelyne Wieser-Carrel

...un entraînement plus intensif, par un entraînement mieux conduit, mieux planifié; par une meilleure technique, par une meilleure récupération, par un meilleur encadrement; par un matériel plus performant, une meilleure préparation psychologique, un meilleur suivi médical; par une alimentation mieux adaptée, des rations d'appoint stimulant la capacité de performance; par la substitution d'éléments vitaux; par...



Aujourd'hui la croyance en la possibilité de faire encore mieux n'a pas changé: il faut aller toujours plus vite, plus loin, plus haut. Et ce ne sont pas les médias qui, sur ce point, feront germer le doute dans l'esprit d'un public déjà parfaitement mis en pli:

Des records, des athlètes au top niveau, l'élite mondiale sur un plateau! Chaque année, les spectateurs se pressent par milliers dans le stade pour vivre cette soirée magique du mois d'août, dans l'attente d'un exploit qui les fera s'enflammer. Un record du monde viendra-il orner les pages glorieuses de l'histoire du meeting, ou

verra-t-on tout au moins tomber quelques records du stade? (Brückenbauer 33/1992)

\*

Le 19 août, l'élite mondiale sera une nouvelle fois au rendez-vous, à l'occasion de ce meeting où les meilleurs athlètes du monde se livrent à la chasse aux records, ce meeting où les événements se suivent sans discontinuer, où la victoire se décide au centième de seconde ou au millimètre près - ce meeting où les grands moments succèdent à un rythme endiablé dans une ambiance survoltée. (Sport Aktiv 15/92).

Seuls les records du monde, les exploits, la défaite ou la victoire pour quelques centièmes de seconde, ou, tout au moins, un record du stade comptent.

En battant centimètre par centimètre son propre record du monde, le grand magicien du saut à la perche, Sergeï Bubka comble l'attente des médias, des organisateurs et du public.

Le côté «spectacle», c'est bien aux médias que le sport d'élite le doit, des médias sans lesquels il n'y aurait que peu de sportifs professionnels: tout athlète, qu'il soit professionnel, justement, ou en passe de le devenir, doit se vendre et vendre son sport au public et aux sponsors. Un objectif qu'il réalise en faisant parler de lui dans les médias: par des performances positives, mais également, parfois, par des titres qui n'ont rien de flatteurs.

Qu'a donc fait un sportif professionnel, que fait-il pour qu'on le cite en ces termes: *Il est clair que je vise le titre; sinon, je ne prendrais pas le départ. Aux Championnats du monde, la deuxième place constitue déjà une déception.* (Bündner Tagblatt, 4-9-1992).

Si ce sportif affiche une telle assurance, c'est qu'il a véritablement tout fait pour être le meilleur; en d'autres termes, il a épuisé toutes les possibilités citées plus haut pour améliorer sa performance.

Ce qui vaut pour le sportif professionnel vaut aussi pour l'amateur, pour le jeune espoir et le sportif populaire: tous cherchent le moyen d'améliorer leurs résultats.

Examinons de plus près les possibilités qui s'offrent à eux pour ce faire.

### Intensifier l'entraînement

Pour le sportif occasionnel, la première solution devrait consister, sans doute, à augmenter le volume de son entraînement. Le problème, c'est que son temps (temps d'entraînement et de récupération) est limité par des contraintes, d'ordre professionnel notamment. A l'inverse, le sportif professionnel peut disposer librement de sa journée et, partant, de son temps. Mais d'autres facteurs lui imposent des limites, lui interdisant d'augmenter indéfiniment le volume de son entraînement.

Si un programme d'entraînement judicieusement conçu selon des bases

scientifiques, prévoit une augmentation du volume et de l'intensité de l'entraînement pour améliorer la performance, il existe certaines limites auxquelles un sportif, même professionnel, ne saurait se soustraire, par exemple:

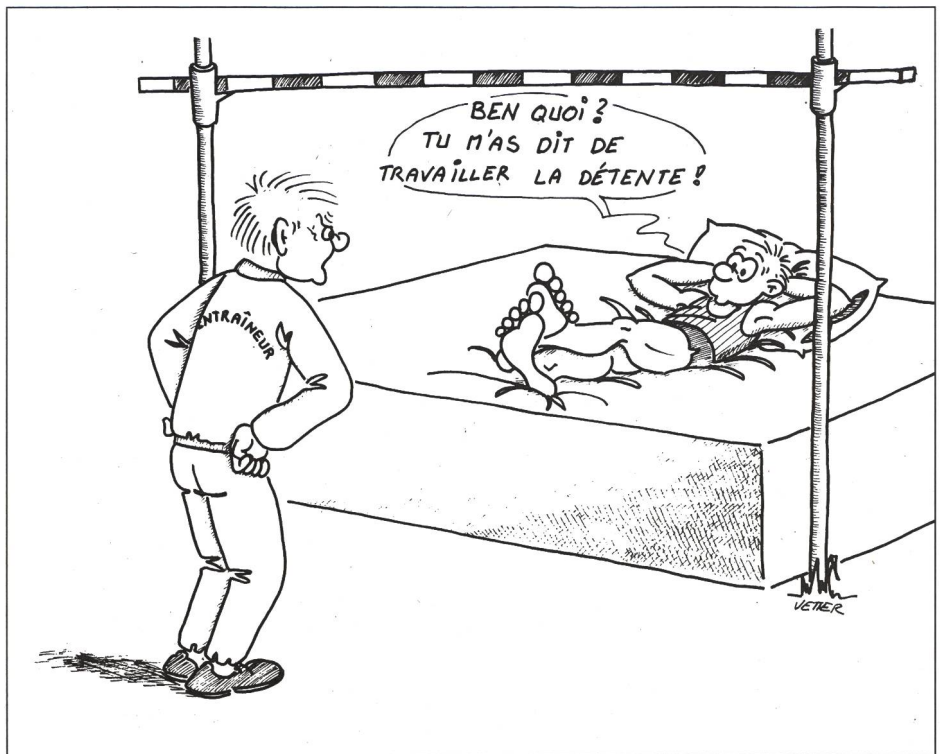
- le temps de récupération et d'adaptation
- le temps consacré aux repas.

## Récupération

Dans le processus d'entraînement, la récupération (le temps de récupération) est aussi importante que l'entraînement lui-même. Le stimulus produit par l'intensité de l'effort déclenche, dans l'organisme, un mécanisme d'adaptation qui engendre une surcompensation après la phase de récupération, pour autant que cette dernière soit calculée correctement; en d'autres termes, l'athlète peut réaliser de meilleurs résultats grâce à une capacité de performance accrue. Tout l'art de l'entraîneur consiste donc à planifier judicieusement la récupération.

Chez les sportifs populaires se soumettant à un entraînement intensif, l'insuffisance du temps de récupération et la récupération incomplète qui peut en résulter sont souvent à l'origine de la stagnation de la performance, voire de sa baisse à la suite d'un «surentraînement».

Chez de nombreux sportifs professionnels qui effectuent jusqu'à trois unités d'entraînement par jour, le temps de récupération peut également devenir trop «juste», d'où la nécessité d'adopter des mesures appropriées et à caractère préventif:



- réduction de l'intensité de l'effort d'entraînement (mesure souvent judicieuse, mais rarement bienvenue)
- sommeil suffisant, training autogène
- repos actif
- massage, sauna, etc.
- mesures diététiques
- rations d'appoint.

La reconstitution des réserves énergétiques, c'est-à-dire le remplacement des «calories consommées» par la prise de nourriture, fait également partie intégrante de la récupération.

Dans les sports d'endurance (cyclisme, triathlon, ski de fond), l'intensité de l'effort au cours de certaines phases d'entraînement rend très difficile l'apport d'énergie par le biais d'une alimentation traditionnelle. On peut, dans ce cas, se rabattre sur une alimentation dite d'appoint riche en calories (barres ou boissons énergétiques par exemple); dans les cas extrêmes, certains ont recours à une alimentation par voie intraveineuse durant le sommeil (Tour de France par exemple).

## Alimentation

Il y a peu d'autres domaines où l'on trouve une floraison de théories scientifiques - et pseudo-scientifiques - aussi prononcée que dans celui de l'alimentation.

\*

A l'évidence, les sportifs semblent particulièrement sensibles aux problèmes d'ordre diététique. Comment expliquer sinon le nombre d'ouvrages

qui inondent le marché sur le thème du sport et de l'alimentation? Il suffit de quelques titres pour s'en convaincre: *L'alimentation correcte du sportif*; sous ce même titre, un auteur vante les mérites d'un régime «végétarien», un autre les promesses d'un régime carné; *L'alimentation complète pour les sports d'endurance*, *L'alimentation dissociée pour les joueurs de tennis*, *Hydrates de carbone pour les sportifs d'élite*, *Le régime idéal pour 40 disciplines sportives*, *Le régime du Dr Haas pour améliorer la performance*. (Il s'agit, pour la plupart, de titres en langue allemande donnés, ici, en simple traduction, mais il en existe un aussi grand nombre en français - Réd.)

Du pays où rien n'est impossible, un vent de folie souffle sur l'Europe. Il nous apporte une idée qui, loin d'être inoffensive, peut entraîner l'athlète vers de dangereuses illusions. Une fois encore, les titres des ouvrages de «diététique sportive» sont éloquentes: *Manger pour*



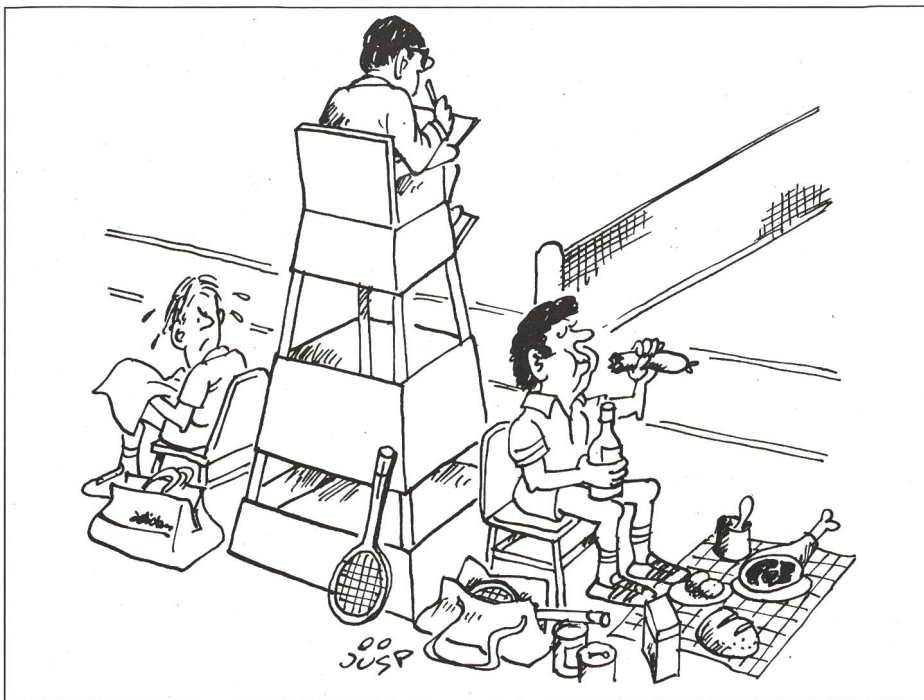
## Le But • Le But

### Tournois à six + sport pour tous

En vente au kiosque ou envoi contre versement de Fr. 4.50 au CCP 45-6243-4  
Le But, A. Bassin, 4528 Zuchwil

Le But • Hiver dès mi-octobre  
Délai d'envoi des annonces 1<sup>er</sup> octobre

## Le But • Le But



*gagner, L'alimentation, clef de la réussite dans les sports d'endurance, Manger pour être en forme, Le régime qui vous garantit le succès.*

Ces titres font clairement naître l'idée qu'on peut améliorer la performance par l'alimentation. Dans un article consacré à la diététique, un auteur se montre encore plus affirmatif: *Mangez aujourd'hui ce qui vous apportera la victoire demain.*

Jeune espoir, sportif populaire vieillissant, athlète professionnel visant une performance de pointe: quiconque souhaite améliorer ses résultats a de la peine à résister à l'idée qu'on peut «manger pour gagner».

Tant que ces «traitements de diététique sportive» prônent la pomme de terre nature plutôt que les frites, le biscuit complet plutôt que la tourte Forêt-Noire et le lait plutôt que le Coca-Cola, tant qu'ils contribuent à modifier des habitudes peu satisfaisantes, on peut dire qu'ils ont un effet positif pour l'homme, et pas seulement pour l'athlète. Mais, lorsqu'il en ressort qu'on ne peut plus se passer, aujourd'hui, de rations d'appoint et autres préparations permettant d'améliorer la performance, les athlètes se trouvent soumis à une véritable «pression»: ils ne peuvent plus se défaire de l'idée qu'il faut prendre «quelque chose» pour gagner.

## **Rations d'appoint et produits de substitution**

Dans les revues sportives – qu'elles s'achètent dans le commerce ou qu'elles soient éditées par les fédérations – la publicité est on ne peut plus claire: *Pour améliorer vraiment votre*

*performance, rien ne vaut une préparation reconstituante à base de levure et de plantes sauvages! Avec, pour souligner l'efficacité dudit produit, les anneaux olympiques en toile de fond. Pour une meilleure performance, un seul choix s'impose: les ampoules S...; avec, ici encore, les anneaux olympiques. Hissez-vous tout simplement au plus haut niveau: avec B..., vous améliorez sensiblement votre forme physique, car B... se fonde sur les dernières découvertes de la médecine sportive pour résoudre le problème du déficit en substances minérales qui entraîne une baisse de la performance.*

Avec ce dernier exemple, on met le doigt sur un véritable problème du sport de compétition: un entraînement

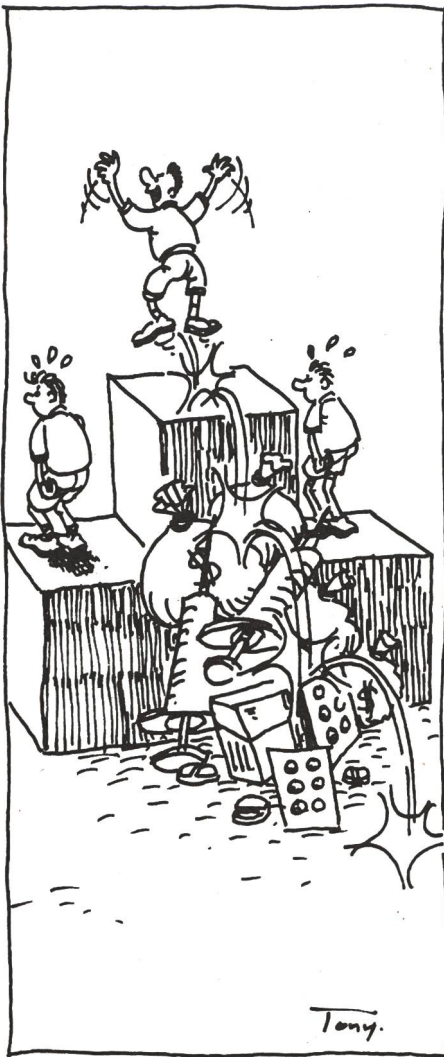
très intensif engendre, dans l'organisme, des déficits en substances nutritives et en éléments vitaux qui ne peuvent souvent plus être couverts par le seul biais de l'alimentation. A la base, il s'agit d'un problème de récupération. Si ces déficits ne sont pas comblés, ils provoquent une baisse de la performance et contraignent le sportif à réduire son entraînement jusqu'à ce que l'équilibre physiologique soit rétabli; s'ils le sont artificiellement, on parle de «produits de substitution».

*Au sens médical du terme on entend, par «produit de substitution», celui qui permet de remplacer les substances indispensables au métabolisme énergétique et protidique et qui ne peuvent être synthétisées par l'organisme; un apport insuffisant de ces substances compromet la capacité de performance en sport. Entrent notamment dans cette catégorie:*

1. Les substances actives telles que vitamines, électrolytes (Na, K, Mg, etc.) et oligo-éléments (Fe, Cu, etc.).
2. Les substances nutritives ou énergétiques, telles que hydrates de carbones et protéines.

*Dans certaines circonstances, le sportif n'arrive pas à couvrir ses besoins par le seul biais de l'alimentation. Un remplacement/une substitution des substances actives et nutritives mentionnées sous les chiffres 1 et 2 – substances qui, sous l'angle physiologique, font de toute manière partie intégrante de l'alimentation – est autorisé en sport, notamment lorsque, à la suite de l'entraînement et de la compétition, l'utilisation ou l'élimination par l'organisme s'en trouvent augmentées. (Déclaration de la Fédération allemande de médecine du sport, 1983, dans Donike: Contrôles antidopage, Cologne 1990)*





Pour tout sportif actif, la question se pose donc de savoir s'il souffre d'un déficit et s'il doit, le cas échéant, absorber un produit de substitution. Mais, si oui, quel produit? Sans examens médicaux réguliers (presque tous les mois chez les sportifs d'élite qui se soumettent à un entraînement intensif), il est impossible de repérer les déficits suffisamment tôt pour donner une réponse satisfaisante. Le sportif qui ne bénéficie pas d'un encadrement de qualité sur le plan médical ingurgite alors sans discernement et en quantité généralement trop élevée boissons et aliments d'appoint à titre préventif.

### L'attrait magique des produits miracles

De tout temps, l'homme a rêvé de produits miracles et de potions magiques qui lui donneraient des forces et des facultés surnaturelles. Les légendes et les contes sont remplis de ces breuvages enchantés. Qui ne connaît la potion magique concoctée par le druide Panoramix dans Astérix, cette potion qui permettait aux Gaulois de résister à tous les assauts des Romains?

Grands favoris des compétitions au sommet ou simples populaires, les sportifs sont des hommes comme les autres, des hommes qui, pour aboutir à la performance qu'on attend d'eux, rêvent parfois d'une potion magique. Pourquoi se priveraient-ils d'utiliser toutes les possibilités qu'on leur offre? Pourquoi n'essayeraient-ils pas une fois ces produits miracles dont on dit tant de merveilles? *S... active le potentiel énergétique, améliore l'endurance et raccourcit la phase de récupération. En une seule prise, X... vous amènera au sommet de votre forme.*

\*

Un sportif soucieux d'améliorer sa performance peut-il se permettre de dire non, quand on lui présente les choses de manière si séduisante? *A... est un produit à base de vitamine E et de magnésium. Il accroît de manière naturelle la production hormonale, augmente la puissance musculaire, retarde la fatigue et raccourcit la phase de récupération après l'effort. A..., le célèbre produit anabolisant sans hormones, a une longueur d'avance sur les autres. En vente sans ordonnance dans toutes les pharmacies. (Condition 6/92).*

Cette publicité n'est pas seulement séduisante; elle frise la supercherie et manipule les acheteurs potentiels. En jouant sur les mots, elle décrit une substance comme «anabolisante» (c'est-à-dire qui stimule l'anabolisme, soit la phase du métabolisme comprenant les phénomènes d'assimilation), afin que le lecteur fasse mentalement le lien avec les puissants anabolisants dont l'usage est interdit en sport.

### Des limites à connaître

Après un entraînement intensif ou un tour en montagne, qui n'éprouverait pas un peu de fatigue et un brin de faiblesse? *En cas de fatigue et de faiblesse, retrouvez élan et énergie grâce à G...* Sentant venir la lassitude, le randonneur avale donc ses pastilles de G... comme des Sugus et retrouve instantanément, ô miracle, tout son allant. Mais, si le même homme prend part à une compétition, au marathon de l'Engadine par exemple, et s'il se sent les jambes en coton à cause de l'altitude après la montée de la Stazerwald, il n'a pas le droit à ses «pastilles magiques». Pourquoi?

**La substance active contenue dans les pastilles G... figure sur la liste des produits interdits et, on le sait, le dopage est sévèrement réprimé.**

Dans son statut de lutte contre le dopage (1990), l'ASS, organe suprême du sport structuré en Suisse constate, en accord avec les dispositions internationales, ce qui suit: *Sont considérés comme au sens du présent statut les substances pharmacologiques interdites ou le recours à des méthodes défendues, en vertu des listes établies par le Comité international olympique (CIO), les fédérations internationales ou l'Association suisse du sport (ASS).*

**Tous** les sportifs, qu'ils soient amateurs, populaires ou professionnels, sont tenus de respecter ce statut quand ils prennent part à une compétition officielle.

Les limites sont tracées. Il n'est pas certain qu'elles soient connues! ■

