

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 9 (2007)
Heft: 1

Artikel: "Une pièce du puzzle"
Autor: Di Potenza, Francesco
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995450>

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: 07.02.2026

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



► Contrairement au 5000 et au 10 000 mètres où la performance athlétique est prépondérante, le marathon se court et se gagne aussi avec la tête. ◀



«Une pièce du puzzle»

Viktor Röthlin // Depuis plusieurs années, le meilleur marathonien suisse profite des effets bénéfiques de l'air raréfié des cimes. Les séjours en haute altitude font partie intégrante de sa préparation.

Francesco Di Potenza

► Eldoret, village de la Rift Valley, 2000m d'altitude environ: un groupe d'une trentaine d'athlètes trottine à allure très soutenue. Parmi eux, Viktor Röthlin. Qui veut rencontrer le coureur d'Obwald en janvier ou en février doit se rendre dans cette région du nord-ouest kényan. C'est là, chez les meilleurs coureurs du monde, qu'il prépare sa saison: «En football, on dit souvent que le jeu se déroule à 22 joueurs mais que les Allemands finissent toujours par gagner. En course, c'est pareil. Beaucoup d'athlètes sont au départ, mais c'est toujours un Africain qui triomphe», glisse-t-il malicieusement.

Faire ses preuves

Les clichés ont souvent un fond de vérité. Viktor Röthlin sait que les coureurs européens peuvent rivaliser avec leurs homologues africains: «Après tout, le champion olympique du marathon est un Italien, Stefano Baldini.» Il avance une explication intéressante: «Contrairement au 5000 et au 10 000 mètres où la performance athlétique est prépondérante, le marathon se court et se gagne aussi avec la tête. Les méthodes d'entraînement, le peaufinage de la forme sont très importants. Et dans ce domaine-là, les Européens ont probablement de l'avance sur les Africains.» Un étranger qui souhaite s'entraîner au Kenya doit d'abord faire ses preuves: «Il règne ici des lois tacites très strictes. On ne peut pas débarquer à l'improviste et s'entraîner.» Au début, Viktor était un peu considéré comme un touriste. Dans les rues d'Eldoret, les gamins l'appellent Muzungu, l'homme blanc. Et dans le coin, il n'y en a pas tant que ça!

Viktor qui? Viktor Baldini!

Viktor Röthlin souligne pourtant le côté positif de cette situation: «Ici, personne ne me connaît, sauf le coach du groupe d'entraînement qui sait que j'ai remporté la médaille d'argent à Göteborg. Chaque séance d'entraînement ressemble à une compétition. L'émulation joue à fond. Si je pars courir avec un Kenyan, il va se dire: «Pas question de laisser passer le Muzungu. Et si je le dépasse quand même, il va tout faire pour s'accrocher, revenir et me doubler, un scénario qui se répète trois ou quatre fois avant qu'il ne s'écroule complètement. Et mon prochain partenaire d'entraînement va faire exactement la

même chose!» Après un mois, la plupart de ses partenaires se rendent compte que l'homme blanc sait courir, et même plutôt bien: «Avoir réussi à gagner le respect de ces coureurs est une grosse satisfaction pour moi.»

Autre indice prouvant que la réputation de Viktor n'a pas gagné la Rift Valley, la façon dont l'appellent les autochtones! Il est déjà difficile pour un non-germanophone de prononcer son nom correctement – les Italiens diraient peut-être Rodlin et les Anglais Riuslin – on peut imaginer le résultat sortant de la bouche d'un Kenyan... Pourtant, la question ne se pose même pas: «Comme ils ne peuvent ni prononcer correctement mon nom ni s'en souvenir, ils m'appellent simplement Viktor Baldini», dit-il en riant. Cela ne le dérange pas. Car ce qu'il a trouvé dans l'Est africain est beaucoup plus précieux que la prononciation correcte de son nom: «S'entraîner en short en janvier, profiter des effets bénéfiques de l'altitude et des températures clémentes et côtoyer des partenaires d'entraînement d'un niveau exceptionnel, c'est comme faire un six à la loterie à numéros!»

Hauts plateaux helvétiques

En été, l'Engadine apporte à Viktor Röthlin un peu de ce que le Kenya lui offre en hiver. Durant les mois de juillet et août, il prend ses quartiers à Muottas Muragl, au-dessus de St-Moritz, la Mecque des coureurs à pied. Il sait déjà que ce camp d'entraînement en Engadine lui manquera lorsque l'heure de la retraite sportive sonnera: «Quand on a un travail normal, on ne peut pas se permettre de prendre cinq à six semaines de congé... Mais je ne songe pas encore à arrêter. En tout cas pas avant les JO de Pékin en 2008. Après, on verra bien.»

Pour l'heure, Viktor poursuit sa préparation en Engadine. Il vit à la montagne, à 2450 m d'altitude, et s'entraîne dans la vallée, à 1777 m, conformément au principe «Live high – train low» (voir article en page 36). Son planning ne laisse rien au hasard. Lever à sept heures, petit-déjeuner, puis descente dans la vallée pour l'entraînement: «La séance du matin est consacrée au travail qualitatif. Elle dure près de deux heures. Ensuite, je remonte à Muottas Muragl, je prépare le repas, je mange et je fais une petite sieste.» La suite du programme est consacrée à lire, à écrire et à étudier: «J'aimerais finir mes études de phy-

siothérapeute sportif au printemps prochain et je dois me préparer en vue des examens», confie-t-il. L'après-midi passe donc relativement vite. Vers quatre ou cinq heures, il redescend dans la vallée pour un entraînement plus léger que le matin, le plus souvent du jogging combiné à un travail technique et à de la musculation.

Globalement, Viktor Röthlin s'entraîne 25 heures par semaine et parcourt quelque 230 km, soit plus de 30 km par jour. Un programme de forçat, qu'il complète avec son jour de «long jogg», comme il l'appelle lui-même.

de monde sur la piste. Je dois souvent m'arracher au tumulte pour pouvoir m'entraîner efficacement et ne pas perdre ma concentration. En Afrique, c'est différent. Je suis pratiquement inatteignable, même sur mon portable.»

En général, il ne lui reste pas beaucoup de temps à consacrer à la méditation, pas assez à son goût en tout cas. Car la récupération et les soins prennent beaucoup de temps: «Je vais toutes les semaines au massage, au sauna ou aux thermes d'eau saline. Et s'il n'y en a pas à proximité, je me fais couler un bon bain. Les soins sont très précieux, pour le corps comme pour la tête.»

Carnivore aux fourneaux

Le marathonien attache beaucoup d'importance à son alimentation: «C'est un facteur important de la performance, même si je n'en fais pas une religion. Je mange de tout, pourvu que ce soit bon.» Avec une précision: «Le repas doit être équilibré, varié, et bien sûr volumineux. Car je ne dois pas perdre de poids. Quand je suis en camp d'entraînement en altitude, je dois manger et boire plus que d'habitude en raison de la charge de travail importante et de la sécheresse de l'air.» Faire les courses, cuisiner et manger lui prend deux à trois heures par jour. Viktor fait tout lui-même.

Ses préférences culinaires? «Comme tous les adeptes des sports d'endurance, je jette mon dévolu sur la cuisine italienne, les pâtes en tête. Je reste un grand fan des pommes de terre, sous forme de rösti notamment.» Quant à la viande, il en mange cinq fois par semaine: rouge ou blanche, mais aussi du poisson, qu'il assimile à la viande. Inutile de dire que cette dernière est moins souvent au menu lorsqu'il séjourne au Kenya: «Quand je vois ces morceaux entourés de mouches, qui restent pendant trois à quatre semaines sur les étals du marché, ça ne me donne pas trop envie d'en acheter...»

Podium programmé

La préparation qui lui a permis de glaner la médaille d'argent des CE 2006 à Göteborg a été similaire à celle des années précédentes. A une exception près: «Je suis resté à St-Moritz une semaine de plus que d'habitude. Je suis donc redescendu en plaine trois semaines avant la compétition au lieu de quatre. Mais cela n'avait aucun rapport avec l'entraînement en altitude. Comme il faisait une chaleur caniculaire en plaine, j'ai préféré profiter un peu plus longtemps des conditions idéales qui régnent en montagne.»

Viktor Röthlin considère cette médaille d'argent comme le salaire de longues années de travail: «Ce succès n'est pas tombé du ciel. Je ne me sens pas dans la peau d'un parfait inconnu qui serait devenu vice-champion d'Europe. Je savais depuis quelque temps que j'avais le potentiel pour faire de belles choses sur le plan international. Plus précisément depuis mon record suisse de 2h09'56 établi en 2004. «Lors des Jeux Olympiques d'Athènes, cela n'avait pas suffi, mais c'est le sport», glisse Viktor Röthlin.



Chaque séance d'entraînement s'apparente à une compétition. Pas question de laisser le muzungu gagner...

Une fois par semaine, le plus souvent le dimanche matin, il court en effet plus longtemps, en modulant la distance en fonction de son état de forme, 30 km, puis 38, puis à nouveau 30. «Je ne parcours plus la distance totale du marathon. Pour des raisons psychologiques. Au début de ma carrière, je le faisais encore mais aujourd'hui, j'ai assez d'expérience. De toute façon, 38 km, c'est assez. Après, il n'en reste plus que quatre et je suis sûr de pouvoir les faire en compétition.»

Coupé du monde

Même s'il est souvent seul, Viktor Röthlin apprécie le temps passé en altitude: «Lorsque je ne suis pas en camp, je dois répondre à de nombreuses sollicitations: interviews, entraînements de jeunes, entretiens avec les sponsors, etc.» A Muottas Muragl, il est loin de tout cela, ce qui lui permet de se focaliser sur l'entraînement. Moins qu'au Kenya cependant: «L'Engadine est un peu devenue le passage obligé de nombreux athlètes d'élite, et même de sportifs occasionnels. Il y a donc beaucoup

A la recherche de l'excellence

Depuis toujours, Viktor Röthlin suit une ligne de conduite claire: pour progresser, il faut côtoyer les meilleurs, aller chez eux pour apprendre. Il avait déjà cette idée en tête lorsqu'il a commencé à s'entraîner seul, organisant des entrevues avec des athlètes de pointe et leurs entraîneurs. La même soif de connaissances l'anime dans son métier de physiothérapeute; il a décidé de travailler à l'OFSCO de Macolin parce qu'il estimait y trouver les meilleures opportunités d'apprendre dans le domaine de la physiothérapie sportive. Dans la même logique, il s'entraîne en altitude car il est prouvé que cette méthode a les effets les plus bénéfiques sur la performance. Si un séjour à la mer donnait les mêmes résultats, peut-être renoncerait-il aux stages en altitude. L'entraînement en altitude n'est toutefois qu'une des pièces du puzzle qu'il doit assembler pour atteindre ses objectifs. Il y en a en effet bien d'autres: l'alimentation, la récupération et les soins, l'absence de blessures, la disponibilité mentale, etc. «L'entraînement en altitude me permet d'optimiser ma forme et peut-être de combler l'écart qui me sépare encore des meilleurs Africains. J'essaie en permanence de m'améliorer, et pour cela, je suis toujours prêt à expérimenter de nouvelles solutions pour maîtriser le maximum de paramètres. En dehors des substances prohibées...» //

➤ Contact: www.viktor-roethlin.ch

**Ne rien laisser au hasard.
C'est la condition pour se hisser
à la hauteur des
meilleurs spécialistes mondiaux.**



Ce qu'il en dit

Entraînement en altitude: J'aime me retrouver en pleine nature pour préparer les échéances importantes en profitant des effets bénéfiques de l'altitude. Pour moi, l'environnement et l'entourage, notamment les partenaires d'entraînement, sont plus importants que l'augmentation du nombre de globules rouges ou je ne sais quelles autres valeurs sanguines. Après mes premiers entraînements en altitude, on m'a dit que mes valeurs hématocrites avaient baissé et que ce ne n'était pas bon. Mais moi, je me sentais super bien et c'est ça qui compte.

Effets: Lorsqu'on redescend en plaine après un entraînement en altitude, le choc est assez rude. La réadaptation prend de deux à dix jours. Pendant cette période, on a l'impression que les montées sont plus rai- des qu'avant et que chaque pas coûte plus d'énergie. Une fois ce cap franchi, c'est exactement le contraire: on a l'impression que tout est plus facile. La sensation est fantastique. On vole littéralement.

Valeurs sanguines: Je tiens bien sûr à connaître ces valeurs mais en altitude, c'est surtout la nature et les aspects physiologiques qui m'inté- ressent. Mais je tiens à le répéter, il est aussi très important de se sentir bien.

Chambre d'altitude: J'ai essayé une fois mais du point de vue psychique et émotionnel, la nature me manque. C'est un truc destiné à ceux qui sont obsédés par les valeurs quantifiables. Ou qui n'ont pas le temps de faire un long séjour en altitude.

Être son propre entraîneur: On sait que Federer s'est débrouillé long- temps tout seul. Depuis les Jeux de Sydney 2000, j'ai moi aussi choisi cette voie. Je vais même jusqu'à être mon propre médecin et mon propre physiothérapeute. Je crois bien être le seul dans ce cas, ce qui complique parfois la situation. Dans certains cas, je suis obligé de me dire «Fais gaffe, c'est le moment d'arrêter l'entraînement sans quoi tu pourrais rencon- trer des problèmes, et même des problèmes durables.» Dans la même situation, un athlète n'ayant aucune connaissance médicale particulière aurait peut-être continué à s'entraîner. Peut-être cette façon de faire ex- plique-t-elle aussi pourquoi je n'ai jamais eu de blessures graves.

Premier stage en altitude: C'était un stage d'une semaine organisé par la fédération suisse d'athlétisme à l'auberge de jeunesse de St-Moritz. J'avais environ 15 ans et c'était la première fois que je me rendais en Engadine. Pour moi, c'était une expérience formidable. Mais je savais déjà à l'époque que rester seulement une semaine en altitude était une bêtise. J'ai aussi accumulé toutes les erreurs qu'il ne faut pas commettre: trop peu de sommeil, mauvaise alimentation, mauvais entraînement. Au final, je me suis présenté au départ de la course Maloja-St-Moritz avec une trouille terrible.

Succès: Je suis un personnage public, qui fait l'objet de louanges mais aussi de critiques. Le sport me permet de vivre bien. Au début de ma carrière, il m'a aussi permis de m'endurcir, par exemple lorsque des journalistes qui m'avaient encensé m'ont ensuite traité plus bas que terre. Je me suis progressivement constitué une carapace. Ils font leur métier et moi le mien, à savoir courir vite. //