

## Si-News Athlétisme

13.08.2015

### **Mondiaux à Pékin: Luminothérapie, mélatonine: les Suisses soignent les détails**

Luminothérapie, prise de mélatonine, bains réfrigérants: Swiss Athletics entend ne rien laisser au hasard pour donner un maximum de chances à ses athlètes qui s'envolent cette semaine pour Pékin, en vue des Mondiaux (22-30 août). Le but est de raccourcir le plus possible le temps d'acclimatation et la régénération.

La grande partie des seize sélectionnés suisses part ce vendredi, mais Kariem Hussein a débarqué sur place en milieu de semaine avec le chef de la délégation Peter Haas. Quant au marathonien Tadesse Abraham, il séjourne dans la capitale chinoise depuis le 4 août, un peu à l'écart du centre, dans le même complexe paisible (Hong Fu Garden) qu'avait choisi Viktor Röthlin pour préparer son marathon des JO 2008.

"A Pékin, je ne m'attends pas à des conditions de chaleur et d'humidité aussi extrêmes que celles qu'on peut rencontrer dans le sud de la Chine par exemple. En revanche, la gestion du décalage horaire (6 heures en été) représente un enjeu important", relève Laurent Meuwly, un des neuf coaches de Swiss Athletics à faire le déplacement. "Nous chercherons à raccourcir le plus possible le temps d'adaptation, histoire notamment de pouvoir effectuer encore une ou deux séances d'intensité sur place."

Les athlètes suisses se voient remettre deux paires de lunettes: une qui simule l'obscurité, à porter chaque soir dès avant le départ une petite demi-heure avant le coucher, et une autre à mettre au réveil, qui crée une forte exposition à la lumière et facilite la mise en action. Tous les jours, ce rituel des lunettes est avancé d'une heure, pendant six jours, un processus qui doit aider à faire la transition.

Le deuxième volet consiste en la prise de pilules de mélatonine, hormone qui régule les phases de veille et de sommeil. "Nous avons déjà expérimenté la mélatonine lors des Universiades (en Corée du Sud) et aux Mondiaux de relais aux Bahamas, ça avait bien fonctionné", explique Meuwly. "Mais c'est la première fois que nous la combinerons avec la luminothérapie."

Swiss Athletics emmènera aussi une baignoire gonflable dotée d'un moteur qui refroidit l'eau, afin de créer un environnement aquatique réfrigérant. Ces bains très froids, d'une durée d'environ trois minutes, activent le flux sanguin et permettent aux athlètes de mieux récupérer après une séance dure ou entre deux courses.

Aux JO de Pékin, Viktor Röthlin, avant son marathon, avait enfilé une veste rafraîchissante qui, portée jusqu'au dernier moment avant le départ, lui permettait de garder son corps à bonne température et d'éviter une surchauffe prématurée. Tadesse Abraham entend-il suivre l'exemple? "Non", répond Meuwly. "Tadesse nous a dit 'je suis Africain', j'ai l'habitude du chaud, je n'ai pas besoin de ce genre de choses."

Enfin, Swiss Athletics conseille vivement à ses athlètes de s'endormir avec un bon (ou mauvais) livre et d'éteindre tablettes et ordinateurs au moins deux heures avant le coucher. Il est connu que la lumière de ces appareils perturbe le sommeil.

Difficile d'évaluer l'impact que peuvent avoir ces mesures. A l'heure où tout peut se jouer pour un ou deux centièmes ou centimètres, la fédération souhaite simplement "mettre un maximum d'atouts de son côté", précise le coach fribourgeois. Tout en sachant que rien ne pourra jamais remplacer le travail et le talent!