

# **Adaptation à l'arrivée aux conditions climatiques** **Gestion de l'environnement pendant les Jeux**

**Docteur Olivier CASTAGNA**

**Membre de la Commission médicale de la Fédération Française de Voile**

L'analyse de l'adaptation de l'équipe de France aux conditions climatiques qu'elle a trouvées à son arrivée suppose la réalisation de mesures. Les conditions techniques ne nous ont hélas pas permis de réaliser de réelles mesures lors des JO de Pékin. Cependant, lors de notre réunion du 31 mai 2008, nous avons réfléchi aux contraintes thermiques attendues à Pékin. Il est intéressant de découvrir quelle a été la réalité pendant les Jeux Olympiques.

Pour cela, je me suis appuyé sur un questionnaire de six pages adressé à la plupart des médecins des équipes de France ayant participé aux Jeux Olympiques. La majorité y a répondu. Les sports réalisés dans des salles climatisées n'ont pas été pris en considération bien qu'ils représentaient plus de la moitié des sports.

Nous attendions à Pékin une température comprise entre 28 et 30 degrés, avec un taux d'humidité situé entre 70 et 80 %. La température, tout comme l'humidité, se sont révélées légèrement plus basses. On peut donc estimer quelles conditions ont été plus clémentes que celles attendues. Il existe cependant des exceptions : ce fut notamment le cas pour le marathon et le triathlon masculin.

Afin de se préparer à ces Jeux Olympiques, la majorité des équipes est arrivée précocement en Asie dans le but de s'adapter au décalage horaire ainsi qu'à la chaleur. Un programme spécifique d'adaptation a été mis en place par les équipes : il comprenait notamment une augmentation progressive de la charge de travail et une modification des horaires d'entraînement. Pour l'aviron par exemple, les sportifs se sont entraînés en milieu de matinée à l'extérieur et ont privilégié l'entraînement en salle l'après-midi.

Les résultats des questionnaires révèlent que les athlètes n'ont que légèrement souffert de la chaleur dans cette période. Ceci s'explique peut-être par le fait que les sportifs s'attendaient à affronter des conditions plus extrêmes que celles auxquelles ils ont finalement dû faire face. Aucune anomalie ni baisse inhabituelle des performances liées à la chaleur n'ont été signalées. Sur ces points, la réponse des médecins est unanime.

Le suivi médical spécifique élaboré afin de prendre en considération cette notion thermique comprenait notamment le contrôle de la masse corporelle au réveil ainsi que celui de la consommation hydrique. Cependant, aucun contrôle de concentration des fluides bus par les

athlètes n'a été réalisé. La concentration des urines ou la natrémie n'ont que très rarement été contrôlées.

Selon les médecins, les sportifs étaient parfaitement adaptés à la chaleur lors de la compétition. D'une manière générale, la chaleur et l'humidité n'ont pas réellement constitué un élément influant les performances. Elles n'ont eu que peu d'effet sur le ressenti ou le confort des athlètes.

Les gilets refroidissants ont quant à eux été utilisés dans des moments très divers (entraînement, récupération, échauffement avant la compétition, etc.). D'une manière générale, le gilet français (Cryovest®) a été peu utilisé dans sa fonction initiale de précooling mais principalement pour des raisons de confort, notamment dans les périodes d'attente ou de récupération.



Gilets refroidissants spécialement réalisés pour les Jeux

Les délégations étrangères, quant à elles, ont peu utilisé d'autres techniques.

Pour conclure sur l'adaptation des sportifs aux conditions climatiques pendant les Jeux Olympiques, je souhaite revenir sur l'exemple spécifique de la voile. Les lieux de vie des sportifs de cette discipline se trouvent dans des containers, ce qui marque une opposition de style avec le luxe et le confort du village olympique. Si la plupart des containers des autres nations ont été climatisés, celui de la France n'a en revanche pas bénéficié de ce type d'installation.



Lieu de vie des sportifs : des containers !

De plus, les athlètes de cette discipline (toutes nations confondues) n'ont bénéficié d'aucune protection lors de leur travail en extérieur (il n'avait que très peu d'ombre sur le parking des bateaux). Dans ce contexte, les gilets de froid ont été particulièrement appréciés.

Le travail réalisé pour Pékin en termes de chaleur ne sera pas transposable aux Jeux Olympiques de Londres en 2012 dans la mesure où les conditions climatiques seront différentes. Il faut cependant avoir conscience que les Anglais sont précurseurs dans la prise en compte des facteurs humains dans la performance sportive.

### **Jean-Michel BOUILLEROT, médecin fédéral de la FF de Cyclotourisme**

Nous sommes allés à Pékin à vélo afin de réaliser une acclimatation progressive. Cependant, nos participants ont souffert de la chaleur à l'arrivée en Chine. Ainsi, il est indispensable de se méfier des conditions climatiques contraignantes rencontrées dans ces régions : une hydratation très importante a été indispensable.