

Des Dragons rouges au cœur des Alpes

L'équipe nationale de rugby du pays de Galles s'est entraînée en Valais durant deux semaines pour préparer la coupe du monde de septembre. Ce camp en altitude a été organisé sur la base de récents travaux de l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne (Issul). Reportage sur place à Fiesch.

Mélanie Affentranger

«**O**ne, two, three... go, go, go!!!» Arrivée à Fiesch, pas besoin de carte pour se repérer. On les entend hurler à plusieurs centaines de mètres. En ce début du mois de juillet, les joueurs de l'équipe nationale galloise de rugby s'entraînent en montagne pour préparer la coupe du monde qui débute le 18 septembre prochain en Angleterre et au pays de Galles. Et, au milieu du paysage de la paisible station haut-valaisanne, ils ne passent pas vraiment inaperçus. Leur but est de profiter de l'altitude en s'appuyant sur des travaux innovants réalisés par Grégoire Millet et son équipe à l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne (Issul). Les chercheurs ont en effet développé une méthode utilisant l'altitude pour travailler les répétitions de sprints (*voir encadré*), et plus uniquement l'endurance. Un aspect extrêmement important dans un sport d'équipe intense comme le rugby.



L'équipe de Grégoire Millet a développé une méthode d'entraînement spécifiquement destinée aux sports collectifs.
F. Imhof/UNIL

Allers-retours

Séduits, les Dragons rouges s'entraînent selon ce nouveau modèle. Toute la préparation physique a d'ailleurs été mise sur pied par Adam Beard, directeur de la performance de l'équipe et doctorant à l'Issul, parti récemment aux Etats-Unis. C'est dans le cadre de cette collaboration que les rugbymen et leur staff (plus de septante personnes au total) se sont installés en Valais du 1^{er} au 15 juillet. « Nous venons ici pour la première fois et sommes ravis », révèle John Ashby, assistant performance de l'équipe. Pendant deux semaines, les journées des joueurs sont rythmées par les allers-retours en téléphérique. Ils dorment en effet à Fiescheralp (2250 m) et, chaque matin, descendent à Fiesch (1100 m) pour s'entraîner sur le terrain de football au pied des cabines. Des poteaux de rugby et une tente accueillant des engins de musculation ont été spécialement aménagés pour l'occasion. Au programme, quelques brèves sessions de jeux, passes et mêlées. En ce 7 juillet, même à 1000 mètres

d'altitude, la température avoisine déjà les 30 degrés en fin de matinée. Assommés par un soleil de plomb, les participants se livrent notamment à des exercices d'haltérophilie, de gainage et de sprint. Certains joueurs se jettent allègrement sur des boudins en mousse pour travailler les plaquages, tandis que d'autres améliorent leur puissance avec des techniques plus surprenantes : retourner d'immenses pneus de tracteurs ou tirer à la corde. Au bord du terrain, nous ne sommes pas seuls. Le camp a drainé quelques curieux et plusieurs journalistes gallois.

Comme à la maison

A midi, retour en altitude pour manger au *Berghaus* de Fiescheralp. Le centre accueille régulièrement des équipes sportives, et aujourd'hui le drapeau gallois orné du dragon rouge trône fièrement au-dessus de la porte d'entrée. A l'intérieur, on s'adresse au cuisinier en suisse allemand pour demander à boire. « What? » Ici

en plein cœur des Alpes, même l'eau minérale est importée tout droit du pays de Galles. Si un panneau fléché ne venait pas le rappeler, on en oublierait presque que Cardiff se situe à près de 1000 kilomètres de là.

Repus, les joueurs redescendent ensuite en plaine pour une nouvelle session sportive dans l'après-midi. « Nous sommes au tout début de notre programme d'entraînement et n'avons pas fait de sprints en montagne. En phase finale de préparation, soit deux à quatre semaines avant la compétition, nous les effectuerons dans des chambres hypoxiques (*simulant les effets de l'altitude*, ndlr) à Cardiff. » Le matériel a d'ailleurs été acquis par la Fédération galloise de rugby à XV sur la base des conseils de l'Issul. A la fin de son séjour en Valais, l'équipe s'envolera pour Doha au Qatar dans le but de s'acclimater à la chaleur. Nul doute que ce mois de juillet en Suisse constitue déjà une jolie mise en jambe.



La puissance se travaille parfois à l'aide d'instruments rudimentaires... M. Affentranger © UNIL



L'équipe nationale de rugby du pays de Galles s'est entraînée à Fiesch du 1^{er} au 15 juillet dernier. F. Ducrest © UNIL

Sous un soleil de plomb, les joueurs préparent la huitième coupe du monde de rugby à XV qui aura lieu du 18 septembre au 31 octobre 2015 en Angleterre et au pays de Galles. Au centre de la mêlée, Paul James évoluant au poste de pilier. F. Ducrest © UNIL



La préparation physique de l'équipe a été mise sur pied en collaboration avec l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne (Issul). F. Ducrest © UNIL



RÉPÉTER DES SPRINTS EN ALTITUDE

Depuis les Jeux olympiques de Mexico en 1968, l'altitude est un moyen couramment utilisé pour l'entraînement des sportifs. En effet, en montant, la pression en oxygène diminue. Le corps humain répond à ce stress en fabriquant davantage de globules rouges, qui permettent un transport accru de l'oxygène jusque dans les muscles. A terme, cela permet d'augmenter la capacité d'endurance et donc la performance.

«Pendant longtemps, la méthode classique consistait à vivre et s'entraîner en haut (*Live High, Train High*)», explique Grégoire Millet, professeur associé à l'Issul. Dans les années 1990 est apparu le *Live High, Train Low* qui prévoit que les athlètes dorment en altitude mais s'exercent en plaine afin de maintenir une haute intensité d'entraînement. «Ces techniques sont fréquemment utilisées dans les sports d'endurance, plutôt individuels, comme le triathlon par exemple. Par contre, au niveau des sports collectifs, la recherche était quasiment inexistante.» Une lacune comblée par les récents travaux menés par le physiologiste du sport et son équipe et qui font l'objet d'un livre dont la publication est prévue pour septembre.*

Les chercheurs proposent d'utiliser une méthode *Live High, Train Low and High*. Elle implique l'utilisation du modèle classique qui consiste à vivre en haut et à pratiquer en bas. «Nous y avons ajouté de courts entraînements en altitude, en l'occurrence des répétitions de sprints en hypoxie. Ces sessions de 10-15 secondes d'efforts de très haute intensité permettent de rendre le muscle moins fatigable, explique Grégoire Millet. Un aspect très intéressant pour des sports comme le football ou le rugby où, après un certain temps de jeu, l'effet de la fatigue limite les accélérations des joueurs.» Le but n'est pas de sprinter plus vite mais de rester performant plus longtemps durant un match. Le professeur estime d'ailleurs que d'ici peu toutes les équipes de haut niveau intégreront l'altitude (réelle ou simulée) dans leur préparation physique. Le club de rugby de Toulon commencera par exemple prochainement à utiliser la méthode des répétitions de sprints en hypoxie développée par l'UNIL.

* *Entraînement en altitude dans les sports collectifs*, par Grégoire Millet, Franck Brocherie, Raphael Faiss et Olivier Girard. De Boeck (2015), 160 p.

photos: unil.ch/unimedia (rubrique sport)
vidéo: unil.ch/actu (rubrique L'actu en vidéo)