

Les Olympiens supportent bien la canicule

 >> [Tous les articles OM](#)

 **Par le biais de protocoles d'hydratation, le staff médical veille à l'équilibre des joueurs. Ceux-ci disposent notamment de bouteilles numérotées permettant de quantifier leurs apports nutritionnels**

Il y a bien eu un coup de chaud pour Sytchev, quelques semaines après son arrivée, une hypothermie pour Mido, lors du match amical à Aix. Ces deux alertes mises à part, les Olympiens digèrent assez bien la canicule.

"Depuis le mois de juin, on jongle entre la fraîcheur des stages et les fortes températures de notre région, précise Roger Propos, le préparateur physique, qui n'a pas souvenir d'une telle poussée de chaleur sur une durée aussi longue. On adapte les horaires, les durées d'entraînement. Quand bien même un joueur professionnel n'est pas un être à part, il est confronté aux mêmes problèmes de tout un chacun."

"Pour dormir, le meilleur moment c'est au petit matin, on ne peut pas s'entraîner trop tôt"

Pendant que les clubs de l'Est de la France programment leurs entraînements matinaux dès 8 heures, l'OM colle plus à la réalité de la chaleur, pour des raisons biologiques et de récupération.

"Les séances ne débutent jamais avant 9h30, poursuit Roger Propos, à cause notamment des soins. Le soir, on pousse jusqu'à 18 h 30 mais on ne peut pas dépasser certaines limites. Les joueurs ont besoin d'optimiser la récupération, donc de dormir. Or, la meilleure période est celle du petit matin. On ne peut pas terminer trop tard le soir, ils ont également une vie familiale."

Quand la tête va, le reste du corps suit: "Au lieu de travailler une heure trente, on planifie nos séances sur 1h15 environ. En raccourcissant la durée, on diminue l'exposition", enchaîne Propos.

Certains joueurs s'adaptent plus facilement en dépensant moins d'énergie. Les habitudes, les origines facilitent l'adaptation, créent une accoutumance: "Les Africains s'expriment peut-être plus facilement avec la chaleur, tempère Sylvain N'Diaye, n'empêche qu'un effort sera toujours plus difficile à réaliser à Marseille qu'à Lille. Nous aussi, on aime éviter les grosses chaleurs." Des périodes durant lesquelles une batterie de précautions sont prises pour éviter des désagréments aux joueurs: "Le système nerveux travaille toute la journée, observe Propos. Il est important d'être attentif à la répétition des efforts. Pour le même type d'efforts, l'organisme travaille plus pour fournir la même énergie mais, dans le même temps, il doit refroidir la température du corps."

"Au-delà de 3 kg perdus, les facultés de récupération sont en danger"

A cela, se greffent des problèmes hormonaux spécifiques à chaque individu, un contre-coup ayant une incidence sur la performance. Le staff médical veille donc à limiter la casse.

Ainsi, lors de chaque entraînement, les Olympiens bénéficient de bouteilles numérotées "permettant de quantifier les apports, raconte Michel Gaillaud. Avant chaque rencontre, on met en place un protocole d'hydratation, un cadre préventif pour pallier tous désagréments. Souvent, les sportifs attendent d'avoir soif pour boire."

Sur un match, un joueur perd en moyenne 1,5 litres d'eau plus 1 kilo en glycogène: "Ce sont des seuils raisonnables, diagnostique Michel Gaillaud. Au-delà de 3kg, les facultés de récupération pour les rencontres futures sont sérieusement entamées."

S'hydrater en cours de rencontre est vital. "A l'entraînement, nous proposons aux joueurs de se ravitailler, pendant l'effort, toutes les vingt minutes. C'est

difficile en compétition et le souci est patent. Je me souviens d'un arbitre ayant proposé, lors d'un match de D2, une halte pour permettre aux joueurs de se rafraîchir. C'est très intéressant et mérite une réflexion lors des cycles caniculaires identiques à celui que nous traversons aujourd'hui."

Dans le même temps, le toubib de l'OM rappelle que chaque sportif n'est pas à l'abri "d'une intoxication à l'eau ! Un trop plein liquide sans ajout de sels minéraux. Nous sommes confrontés soit à une pathologie de l'excès, soit à une hyperthermie maligne."

Dans le même temps, les pelouses sèches offrent une résistance plus importante aux appuis, perdent en souplesse et favorisent les traumatismes articulaires.