

Sports

La Cogear Cycling Team, avec **Laurent Dufaux** au sein de la direction sportive, servira de tremplin aux jeunes cyclistes romands qui rêvent de passer pros. **Page 11**



Athlètes en détresse



Le Slovène Primoz Roglic a perdu le maillot jaune du Tour de France 2020 après avoir vécu l'enfer sur sa bicyclette lors du dernier contre-la-montre. AFP



Gabriela Andersen-Schiess termine le marathon des JO de Los Angeles en titubant. KEYSTONE



Les frères Brownlee, icônes du triathlon, ont fait le buzz en 2016 après un gros coup de chaleur de Jonathan, secouru par Alistair. KEYSTONE

Le public se délecte des défaillances en direct

Les sports d'endurance ont acquis une partie de leur renommée grâce à des séquences de ruptures physiques spectaculaires. Pourquoi une telle fascination?

Pierre-Alain Schlosser

La scène se passe en 1984. Dans les derniers hectomètres du marathon des JO de Los Angeles, Gabriela Andersen-Schiess titube. Le haut du corps penché de côté, la Zurichoise de 39 ans zigzag. Ses jambes ne répondent plus, mais la ligne d'arrivée se trouve juste devant elle. Alors, la marathonnienne force son corps pour boucler son pensum, lequel fera d'elle une véritable héroïne. Tous ceux qui ont vécu cette arrivée dramatique s'en souviennent encore, des années plus tard.

La déshydratation reste l'ennemie des athlètes d'endurance. Pourtant mieux préparés et mieux suivis qu'en 1984, les sportifs d'aujourd'hui ne sont pas à l'abri d'une défaillance «à la Gabriela Andersen-Schiess». On l'a vu à Rio avec le marcheur français Yohann Diniz, en tête du 50 km. Le recordman du monde a d'abord connu des problèmes intestinaux, avant de s'effondrer au sol, victime d'un malaise en pleine course. Des images atroces où la vie du sportif était clairement engagée.

«Les images les plus spectaculaires de défaillance sont engen-

drées par une déshydratation, rappelle Maaïke Kruseman, professeure HES à la filière Nutrition et diététique (HES-SO Genève), et chargée de cours à l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne. Elles nous choquent car les fonctions neurologiques des victimes ne répondent plus. Les signes ne trompent pas. Les athlètes partent dans une autre direction, totalement désorientés. Pour en arriver là, il faut avoir commis de grosses erreurs. On observe souvent que les pros ne s'autorisent pas à ralentir, pensant que ça va passer. Alors qu'un athlète amateur va s'arrêter pour boire.»

Gros coup de chaleur

Même les Brownlee, icônes du triathlon, ont fait le buzz après un gros coup de chaleur du cadet des frangins britanniques. Vice-champion olympique en 2016, Jonathan Brownlee filait en tête de l'épreuve de Cozumel (Mexique). Ce succès lui aurait assuré une victoire au classement général de la Coupe du monde WTS. Mais pris de déshydratation, il est soudain victime d'un malaise dans la dernière ligne droite. Son frère, Alistair Brownlee, double champion olympique, se trouve alors en 2^e position. Connaissant les enjeux de l'ultime course de l'année, il accompagne son frère jusqu'à l'arrivée, bras dessus, bras dessous. Entre-temps, le Sud-Africain Henri Schoeman en a profité pour s'imposer et priver Jonathan Brownlee de la victoire au général.

Le point commun à ces défaillances est l'effort lors de grosses chaleurs. «On peut supporter jusqu'à 2% (1,6 litre pour une personne de 80 kg) de déshydratation quand il fait frais. Mais quand

«À un moment donné, ça devient tellement dur, ils sont dans un tel état de douleur, qu'ils sont en mode «survie» et n'arrivent plus à être lucides.»

Maaïke Kruseman, professeure HES et chargée de cours à l'ISSUL

le mercure atteint plus de 30 degrés, ces mêmes 2% torpillent la performance, après une heure de course déjà», rappelle Maaïke Kruseman.

Voilà pour l'explication médicale du phénomène. Mais pourquoi donc ces détresses physiques nous attirent tant, devant notre poste de télévision? «Le téléspectateur aime s'identifier aux sportifs, avance Daniel Atienza, ancien cycliste professionnel et consultant. Il se souvient que parfois, quand il monte la petite côte derrière chez lui, il n'en peut plus. Il voit que les coureurs cyclistes professionnels sont comme lui et deviennent du coup un peu plus sympathiques. Cela devient plus facile pour le téléspectateur de s'identifier.»

L'image qui va rester

La défaillance fait partie du spectacle dans les sports d'endurance. Les organisateurs le savent bien. Architecte du Tour de France, Thierry Gouvenou avait prédit que l'édition 2020 serait animée

par «des défaillances, des surprises, des retours». L'ultime contre-la-montre, à la Planche-Belles-Filles, lui a donné raison. Roglic a dû céder le maillot jaune à Pogacar, après un coup de mou monumental. «C'est l'image qui va rester, atteste Daniel Atienza. Roglic était défait, livide, il portait son casque de travers. Sans être un connaisseur, quand on comparait Pogacar à Roglic, on voyait tout de suite qu'un des deux avançait et l'autre pas. C'est ce qui fait la beauté du sport d'endurance. On a beau être entraîné, être le meilleur, avoir de l'avance, quand il n'y a plus d'essence dans le moteur, c'est le coup de bambou. C'est terrible, car sur 2 km on peut tout perdre. On peut comparer cela avec une voiture qui n'a plus de carburant à 2 km de la station-service.»

Que de telles défaillances arrivent à des amateurs, tout le monde peut le concevoir. Mais comment des pros, suivis en permanence par des coaches et des médecins, peuvent-ils tomber dans le piège de la déshydratation? «Il ne faut pas toujours surestimer les compétences de l'entourage, qui commet parfois des erreurs, reprend Maaïke Kruseman. Les athlètes prennent aussi de mauvaises décisions et ratent des ravitaillements. À un moment donné, ça devient tellement dur, ils sont dans un tel état de douleur qu'ils sont en mode «survie» et n'arrivent plus à être lucides.»

Lors d'un tour cycliste par étapes, d'autres facteurs sont à prendre en compte. «Le champion qui gagne une course de trois semaines n'est pas celui qui est fort le jour où tout va bien, note Daniel Atienza. C'est celui qui sait

gérer les jours où il se sent mal. L'altitude joue aussi un rôle important. Comme en 2019, avec un Tour de France qui a multiplié les étapes au-dessus de 2000 m. Dès qu'on passe cette altitude, l'organisme devient extrêmement gourmand en énergie. Et cela peut se payer deux ou trois jours plus tard. Les jours suivant les contre-la-montre sont tout aussi délicats. La dépense énergétique est telle qu'on le paie souvent quarante-huit heures après. Personne n'est à l'abri.»

Cycliste pro devenu marathonnien, le sportif de Moudon a lui aussi connu la défaillance. «Je l'ai vécue des dizaines de fois. Sur le moment, on sent qu'on n'a plus de sucre. Cela se traduit par un manque d'énergie. On n'a plus de force. Même les pensées deviennent floues. On essaie de se battre, d'avancer, mais on n'y arrive plus. Je l'ai vécu en tant que coureur cycliste et aussi très fortement dans des marathons (ndlr: Daniel Atienza a déjà couru la distance en moins de 2 h 30!). On en arrive au point de devoir se concentrer pour mettre un pied devant l'autre. Chaque foulée est un effort.»

La double peine

Et le champion de se souvenir d'un épisode particulièrement marquant de sa carrière. «Au Tour de France, lors d'une arrivée à Hautacam, j'avais pris un gros coup de bambou à cause d'une hypoglycémie à 4 km du sommet. Je pensais que je n'allais pas y arriver. À un moment, j'ai même pensé que j'allais descendre du vélo. À cette époque, j'étais au top de ma condition. Pourtant, je ne me voyais pas continuer. Ça a été une telle détresse, un tel combat

pour aller chercher la ligne d'arrivée. Quand on a une vraie défaillance, les «pulses» ne montent plus. On pourrait presque parler. Mais comme il n'y a plus d'énergie, on n'arrive même plus à prendre le rythme d'un concurrent qui roule 1 km plus vite que vous.»

Souvent, c'est à ce moment précis qu'intervient le «second effet Kiss Cool». Ou la double peine qui vous achève. Un motard arrive à votre hauteur et un cadreur braque sa caméra sur vous, à moins d'un mètre de votre visage. On l'a dit, la défaillance est un spectacle qui fait de l'audimat. Une situation que le sportif doit savoir gérer, même au pire moment.

Roglic perd et gagne

Au Dauphiné, Thibaut Pinot était maillot jaune. Tout d'un coup, il n'avait plus rien dans les jambes. La caméra était rivée sur lui. Le Français a pris son bidon et l'a jeté par terre, de rage. «C'est un peu la situation du taureau dans l'arène, où tout le monde le regarde mourir, estime Daniel Atienza. Mais ça fait partie du jeu. On sait que tous les projecteurs sont braqués sur les champions en détresse et que tout le monde attend la défaillance. Si on est malade ou triste, on n'a pas envie que tout le monde nous regarde. On a envie de rester caché, dans notre coin.»

Voir un Roglic perdre le Tour lors de la dernière difficulté est dur. Mais de telles circonstances aident aussi les champions que l'on croyait intouchables à paraître un peu plus humains. Cette année, Roglic a certes perdu le Tour, mais il a gagné en capital sympathie. Tout le paradoxe de la défaillance.