

# Ça fleure déjà bon le Japon

**VOILE** Le Morgien Grégoire Siegwart et l'Elite suisse ont pris part jeudi à une journée de tests dans le cadre de la préparation pour les JO 2020.

PAR ARNAUD.DAVID@LACOTE.CH (TEXTES) ET SAMUEL FROMHOLD (PHOTOS)

→ Pour arriver dans un état de forme optimal au grand rendez-vous olympique de Tokyo en 2020, Swiss Sailing Team ne néglige aucun détail. Notamment en ce qui concerne la préparation physique de ses protégés. C'est dans ce sens que le Morgien Grégoire Siegwart et ses camarades navigateurs et navigatrices de l'Elite suisse se sont retrouvés jeudi à l'Hôpital de La Tour, à Meyrin, pour une journée complète d'évaluation. Au programme: tests d'efforts, récupération et conseils en matière de nutrition.

«On structure la préparation en principe sur quatre ans, soit une olympiade, avec notamment des objectifs physiques particuliers: un certain poids, une certaine forme, une certaine musculature, le tout à un certain moment dans le temps», expose Per Bo Mahler, médecin de Swiss Sailing Team. On fixe des cycles dans ce sens, en partant de l'idée qu'aujourd'hui, ils doivent être plus ou moins proches de leur performance maximale.»

A l'issue de cette journée, auront ainsi été

mesurées les compétences en force, en endurance, en souplesse, de même que la composition corporelle, qui permettront de fixer une valeur de base.

«Nous pourrions ensuite les monitorer sur les 12-18 mois à venir et voir s'il y a des peaufinages à faire, poursuit le praticien versoisien. Tout en sachant que le franc le mieux investi, c'est certainement celui passé sur l'eau avec des entraîneurs. Mais en voile, chaque petit détail est important. Et si on n'est pas en bonne santé, rien n'a de sens.»



## LES TESTS PHYSIQUES

«On fait ces tests deux à trois fois par année. Ça nous permet de voir notre progression. C'est un bon signe pour savoir si on est sur le bon chemin ou pas», expose Grégoire Siegwart. Après un petit échauffement, le Morgien commence son programme matinal par les séances de gainage: d'abord ventral, puis latéral et enfin dorsal. «Le gainage est très important pour la prévention des blessures», explique-t-il avant d'enchaîner sur des exercices de traction, précisant que «le dos étant très sollicité en voile, tout ce qui le fait travailler est important». L'après-midi, place aux tests cardio sur rameur. D'abord un exercice de 30 secondes à bloc qui permet de tester la force pure que l'athlète peut dégager. Puis un deuxième exercice, de quatre minutes celui-ci, qui consiste à effectuer le plus de mètres possibles. «Le premier exercice, ça passe super vite, on n'a même pas le temps de sentir la fatigue. Mais le deuxième.... C'est vraiment le plus dur de la journée. Très intense. C'est vraiment la mort.»



## LA RÉCUPÉRATION

Pour récupérer de ses efforts, Grégoire essaie pour la première fois un pantalon très particulier. Compressant les jambes, laissant passer de l'eau très froide, il permet une meilleure circulation du sang et l'élimination du lactique. «En temps normal, on saute dans des piscines d'eau froide, sourit Grégoire. Là, tu mets le pantalon, ça refroidit progressivement. C'est moins violent.» Ce pantalon sera très utile au Japon, où les étés sont très humides et très chauds. «On essaie de trouver des solutions pour garder la température du corps la plus basse possible. Il y a aussi des gilets, les bains, etc.»



## LE BODY SCAN

Etape la plus calme de la journée pour l'athlète – allongé sans bouger – elle consiste à faire un scan complet du corps. Les données recueillies permettent notamment de déterminer le pourcentage de graisse corporelle. «En voile, le poids est super-important, précise Grégoire Siegwart. Connaître notre pourcentage de graisse permet de déterminer si on peut être encore plus bas sans que ce soit malsain et de gagner du poids en muscles sur le haut du corps, très sollicité dans notre sport. Comme on a une hygiène de vie assez saine, si on a pas mal de gras d'un coup lors d'un scan, c'est qu'on n'a pas une bonne nutrition, ou qu'il y a un autre problème à identifier.»



## LA NUTRITION

A Tokyo, température et humidité élevées influenceront également l'alimentation. Valérie Ducommun, diététicienne du sport à l'Hôpital de La Tour, conseille les athlètes dans ce domaine: «Ils seront sur l'eau durant des heures. En termes d'hydratation et d'apport énergétique, il y a des besoins spécifiques à couvrir. Ce sont des habitudes à prendre, on peut déjà mettre des stratégies en place. L'idée, c'est de les éduquer pour qu'au moment des Jeux, les mécanismes et les réflexes soient là. Le suivi se fait aussi individuellement, en fonction de la physiologie, des goûts et des habitudes de chacun.»