



**FONT-ROMEU**  
CHANGEZ D'ALTITUDE !

# La gazette de la Cité

Bulletin N°59

Date de parution : Lundi 16 décembre 2013

## LA LECTURE À HAUTE VOIX : "UN SPORT CULTUREL"



11 enfants de 9/10 ans ont participé au premier tour du championnat de lecture à haute voix coordonné par la présidente de l'association "Petits Tréteaux Fantaisistes", au sein du collège de Font-Romeu pour la seconde année consécutive.

Les participants ont été chaudement félicités pour leurs belles lectures par les 6 membres du jury.

La gagnante, Marie Cuquemelle, actuellement élève en CM2 à l'école d'Odeillo, mais également future élève de 6<sup>ème</sup> au collège de Font-Romeu, représentera le groupe de l'association "Les Petits Tréteaux Fantaisistes" à l'épreuve départementale qui est prévue entre le 15 février et le 20 avril 2014.

La lecture à haute voix "un sport culturel" qui a ravi le public présent.



Photos de F. BERLIC.

## AGENDA

- ♦ Lundi 16 décembre : **Bac Blanc de Français**
- ♦ **Conseil Pédagogique Lycée et Collège**
- ♦ Mercredi 18 décembre : **Cross académique**
- ♦ Jeudi 19 décembre : **Repas de Noël**



## DES NOUVELLES DES ATHLETES

### SOPHIE DUARTE BRILLE À BELGRADE

Dimanche 8 Décembre 2013, c'est à Belgrade (en Serbie), que s'est déroulé le Championnat d'Europe de Cross.

La française Sophie Duarte remporte la médaille d'or, son premier grand titre international en individuel.

Souvent en visite au CREPS de Font Romeu pour s'entraîner, Sophie est une athlète atypique qui vise d'autres titres pour 2014, notamment celui de Championne de France. Un titre qu'elle n'a encore jamais obtenu jusque là mais qui pourrait s'ajouter prochainement à ses palmarès, compte tenu de sa détermination.

Nous tenons à féliciter Sophie Duarte pour sa performance lors de ce championnat et espérons la voir à nouveau triomphante en 2014.



## ACTUALITES

**Le CREPS sera fermé du Vendredi 20 décembre 2013 au 06 janvier 2014**

**Le 30 décembre 2013 et le 02 janvier 2013 :**

**NOCTURNES A LA PATINOIRE**

**A partir de 20h30**

**Venez nombreux !**



## Article paru dans le MAG DE L'UPVD

### HORS SERIE RECHERCHE de décembre 2013

Par Fabienne DURAND, directrice du Laboratoire Performance Santé Altitude (LPSA), Font-Romeu.

## La science du trail

### LPSA

Fabienne DURAND  
Professeur UPVD

Contact :  
fdurand@univ-perp.fr

© photos : LPSA



Photo 2 : Le départ de la Kilian Classik à Font-Romeu : plus de 320 coureurs au départ des 45 km

*Comment la recherche scientifique participe-t-elle au développement des connaissances d'une pratique sportive devenue phénomène de société ?*

Depuis une dizaine d'années, force est de constater que de nombreux athlètes s'orientent vers de nouvelles activités d'endurance, voire d'ultra endurance.

Ainsi le monde de la course en montagne ou trail est en plein essor. La course qui fait référence dans ce milieu est l'Ultra Trail du Mont Blanc : 9400 mètres de dénivelé positif et quelque 166 km en montagne mais on ne compte plus le nombre de trails organisés chaque week-end. Une analyse des assises de la montagne portant sur quelques trails français montre la variation du nombre de coureurs entre deux éditions successives et l'exemple de l'Ultra Trail du Mont-Blanc est probant : +37%.

Si le nombre des participants est en croissance au fil des ans, il est également à noter l'apparition de plusieurs nouveaux formats de courses de montagne destinés à satisfaire plusieurs catégories de coureurs en variant les composantes de l'offre (dénivelés, type et longueur des parcours,

par équipe, en relais etc...). Exigeant sur le plan physique avec des heures d'effort en altitude dans des conditions thermiques variables, exigeant psychologiquement avec la gestion de la fatigue et du sommeil, que se passe-t-il lors d'un trail et qui sont les traileurs ? Ce sont actuellement les questionnements scientifiques qui alimentent les recherches du laboratoire Performance Santé Altitude (LPSA) de l'UPVD.

### Trail et composition corporelle : une histoire d'eau !

La déshydratation consécutive à la réalisation d'un exercice augmente les contraintes physiologiques ainsi que l'effort perçu pour accomplir un même exercice, et lors d'un exercice en ambiance thermique chaude, ce phénomène est exacerbé. L'American College of Sport Medecine, référent en la matière, considère qu'une déshydratation au-delà de 2% de la masse corporelle peut affecter les performances d'endurance.

## SUITE ARTICLE HORS SERIE MAG DE L'UPVD « La science du trail »

En dehors de ces conséquences sur la performance, une déshydratation aux alentours des 3-4% de perte de poids peut entraîner un état de confusion, voire des troubles de la conscience. Bien connue sur des distances extrêmes de plus de 100 km du fait de nombreuses études menées lors de la Western States (le trail le plus connu aux USA, 161 km, 6000 mètres de dénivelé positif), l'évolution

dant, ils ont des scores plus importants au caractère « ouverture » et « extraversion » au test de personnalité.

« L'ouverture » qualifie l'ultra-trailleur comme une personne plus curieuse, imaginative, non conventionnelle, centrée sur l'action et les valeurs. La recherche de beaux paysages et de liberté à travers le trail traduit ce caractère.

*Exigeant sur le plan physique avec des heures d'effort en altitude dans des conditions thermiques variables, exigeant psychologiquement avec la gestion de la fatigue et du sommeil, que se passe-t-il lors d'un trail et qui sont les traileurs ?*

de la déshydratation sur des trails plus courts est moins explorée. Lors de la Kilian Classik organisée à Font-Romeu, (45 km, 1700 mètres de dénivelé positif, altitudes comprises entre 1800 et 2600 mètres), des coureurs qui ont parcouru la course en 6h29 en moyenne ont perdu 3.99% de poids corporel. Les pertes d'eau extracellulaires et intracellulaires sont significatives malgré une hydratation moyenne de 2,8 litres. Malgré ces niveaux de déshydratation, les coureurs ne présentaient pas de signes de confusion à l'arrivée, preuve d'adaptations particulières qui restent encore à découvrir...

### Le profil des traileurs : qui sont ces fondus ?

La dépendance à l'exercice physique se définit comme la participation à un exercice physique entraînant un comportement compulsif et incontrôlable envers cet exercice. Il se manifeste à travers des symptômes physiologiques (blessures à répétition...) et psychologiques (affects négatifs si incapacité à pratiquer). Les résultats du LPSA rapportent que les ultra-traileurs ne présentent pas une dépendance à l'exercice plus élevée que les coureurs de moins longues distances. Cepen-

« L'extraversion » qualifie l'ultra-trailleur comme une personne plus sociable que la moyenne, énergique, aventureuse, enthousiaste, expansive, active, autoritaire. La recherche de découverte d'un parcours, d'un massif, d'une région traduit le caractère aventureux de l'extraversion. Les scores d'addiction à l'exercice et des conduites à risque sont en revanche plus marqués chez les jeunes (18-25 ans). Ils présentent aussi des scores plus élevés :

- a) de motivation intrinsèque liée à la connaissance (découvrir de nouvelles techniques d'entraînement) et à l'accomplissement (maîtriser certaines techniques)
- b) de motivation extrinsèque introjectée (faire du sport pour se sentir bien)
- c) de motivation extrinsèque par régulation externe (pour être bien vu).

### Technique de montée et adaptations physiologiques : on n'est pas des isards !

Un format spécifique de trail est la montée sèche, dont le nom est assez explicite. Deux techniques sont utilisées : monter avec des bâtons qui permettent de pousser en gardant le

buste droit ou au contraire, monter sans bâtons en se penchant en avant et en appuyant sur les cuisses avec les mains (voir photo 1). Cette dernière technique amenant le coureur au plus près du terrain, un presque « 4 pattes » très animal ! Des résultats préliminaires rapportés lors d'une course de 680 mètres avec 250 mètres de montée



Photo 1 : Une montée sèche sans bâtons lors d'une recherche scientifique avec mesure de différents paramètres physiologiques.

sèche, indiquent que cette technique de montée ne semble pas optimale pour la fonction ventilatoire. En effet, sans bâtons, la quantité d'air qui entre dans les poumons par minute (ventilation globale) est diminuée de 6% tandis que la fréquence respiratoire est augmentée de 11% comparé à la condition avec bâtons, au maximum de l'effort. Ce fonctionnement respiratoire superficiel, alors que le cœur est toujours capable d'atteindre la même fréquence cardiaque maximale, diminue la capacité aérobie (VO2max) de 5% en moyenne. La performance étant elle diminuée de 12 secondes sur un temps de course d'environ 10 minutes... de quoi faire la différence sur un podium !



## RÉSULTATS SPORTIFS

### SECTION MONTAGNE

La Section Montagne commence son ascension avec les premières compétitions d'escalade et de ski-alpinisme :

#### ♦ ESCALADE

Le 30 novembre, Championnat départemental Escalade de difficulté, tous les podiums sont pris d'assaut :

##### MINIME – Dames

1 PENDRY Ella

2 SOL FLAMENT Lisa

##### MINIME – Hommes

1 FABBRO Paul

2 ENARD Hugo

3 ROSSELL TAFALLA Hugo

CADET– Dames : Une 2<sup>e</sup> place de BUIE Gabrielle derrière la championne de France de bloc en titre.

JUNIOR: 1 MARTIN Etienne

SENIOR – Hommes : Les 2 entraîneurs de la section font 2 pour MACHEFERT FREDERIC et 3 pour JONQUET Adrien.



Le 14 décembre, au championnat départemental d'escalade de Bloc nous retrouvons tous nos jeunes au sommet des podiums.

Une mention spéciale pour Etienne MARTIN qui remporte l'épreuve de vitesse toutes catégories confondues avec moins de 12 secondes pour gravir 1 lm de cotation 6a+.

#### ♦ SKI-ALPINISME

Pour le ski- alpinisme, le 1<sup>er</sup> Vertical Race se déroulait le 14 décembre au Pas de la Case avec les Andorrans et les Espagnols, une course internationale où nos jeunes ont presque tout raflé :

En Junior, CHAVANES Paul, 1<sup>e</sup>, JUILLAGUET Swan, 3<sup>e</sup>

En Cadet, LIE Bastien, 1<sup>e</sup>, HUIGE Titouan 3<sup>e</sup>, FAIVRE D'ARCIER Killian 4<sup>e</sup>, MAHAUT Romain 5<sup>e</sup>, FABBRO Paul 11<sup>e</sup>.

Le grand rendez-vous du championnat de France le 21 décembre s'annonce bien.

Par ailleurs, l'étudiant STAPS, d'origine espagnole, Génis Zapater remporte la 1<sup>re</sup> place dans la catégorie Sénior.

## LA SECTION SKI ALPINISME (SUITE)

En ce début de saison, une fois n'est pas coutume rendons hommage à un des entraîneurs de ski-alpinisme qui suit nos jeunes depuis maintenant 3 ans, Jean-François MARCH : une photo et un petit extrait de son palmarès

En aout 2013, Il participe au grand raid des Pyrénées, 160 km et 10000m de dénivelé + en 28h, 4<sup>e</sup> au scratch...

Il est toujours recordman de la course du grand Vignemale qu'il a gagné en 1991 en moins de 4h30



## LA SECTION PATINAGE ARTISTIQUE

### *Un romeufontain dans Ice Show.*

Oscar Ardid patine tous les mercredis dans l'émission de M6.

Il a fait tout son apprentissage auprès de Laurence Enard au sein du club et de la section sportive de Font-Romeu. Il développe sa sensibilité chorégraphique. Lors de sa dernière saison en Cerdagne, il participe au spectacle de Noël de Port-Aventura.

Il déménage à Paris après l'obtention de son bac pour se lancer dans une carrière de patineur de couple, il obtient une 3eme place en championnat de France de la discipline.

C'est avec la même partenaire Silja Dos Reis qu'il intègre l'équipe d'Ice show.

Son talent de porteur et ses qualités d'interprète lui ont servi lors du 2e show pour mettre en valeur la célébrité Kenza Farah.

Le club de glace de Font-Romeu se félicite du succès de ses anciens qui sont devenus des patineurs professionnels.

Petit rappel de nos ambassadeurs :

Thibaud Picheire patineur dans la troupe de Sarah Abitbol

Florian Valera, patineur à Holiday on ice et à Europapark...

Un club qui forme ses patineurs non seulement à la compétition mais aussi au spectacle.

L'équipe actuelle a présenté son gala sur le thème de « NémO » le 7 décembre lors de l'inauguration de la piste du Barcarès et le proposera de nouveau le 3 janvier à Font-Romeu.



## POLE SHORT TRACK

Podium de Tristan Navarro à la compétition d'Hasselt



Star class d'Hasselt : podium Aurélie Monvoisin



***Les membres de la cité de l'Excellence Sportive, de l'éducation et de la formation de Font-Romeu Sud de France vous souhaitent de très joyeuses fêtes de fin d'année et vous envoient leurs meilleurs vœux de bonheur et de succès pour 2014.***