

SANTÉ



Sous les tropiques aux Bleuets

Vendredi, le triathlète Vincent Luis, champion d'Europe 2016, achève un « audit physiologique » qui permettra d'affiner la connaissance de ses capacités physiques et physiologiques, rendements énergétiques, seuils, puissance VO2max, etc. M.L.

REIMS Récemment installée à la polyclinique, la start-up Sport Science Expertise reproduit, pour les sportifs, professionnels ou amateurs, les conditions météo tropicales et en altitude.

Au départ de Sport Science Expertise (SSE), il y a ce constat, répété vendredi par Maxime Point, l'un des deux fondateurs de la start-up : « Il y a beaucoup d'outils pour le sportif de haut niveau mais nettement moins pour les amateurs qui ont pourtant tout autant envie de "performer". » C'est il y a deux ans, alors qu'il suivait à Reims un master de recherche en sciences du sport, que la route de ce Normand a croisé celle de Isaias Perez, 24 ans également, issu de la même promotion et aujourd'hui cogérant de SSE. Un troisième homme, Teddy Pellerin, depuis deux ans préparateur physique de l'équipe de football du Sénégal, les a récemment rejoints. Voilà pour les présentations. Depuis le début du mois, l'aventure SSE se concrétise dans un sous-sol de la polyclinique des Bleuets, dont la direction a jugé le projet suffisamment pertinent pour l'héberger. « C'est un projet innovant, qui n'existait pas encore dans la région Grand Est. L'idée, c'est donner à n'im-

porte quel sportif la possibilité de s'entraîner comme le très haut niveau », appuie Teddy Pellerin.

UNE PROGRESSION DE LA PERFORMANCE "ENTRE 4 ET 15 %" SELON LES ÉTUDES

Cette semaine va être mise en place une thermo training room, petit jouet de 45 000 euros dont le nombre d'exemplaires se compte encore, en France, sur les doigts d'une main - l'une a été acquise par le PSG, une autre à l'Insep. « C'est une cabine d'entraînement simulant

un climat tropical - la chaleur peut se régler entre 37 et 42°, traduit Maxime Point, passé dans les catégories jeunes du Stade Malherbe de Caen et du CS Sedan Ardennes. À l'intérieur pourra se faire un entraînement en course à pied ou vélo qui permettra d'engendrer différents bénéfices, notamment cardiovasculaires. » Pour résumer à gros traits : le transport d'oxygène dans le sang sera amélioré, ainsi que, transpiration abondante oblige, la capacité du corps à évacuer la chaleur, celle-

ci restant « un facteur limitant de la performance ». À terme, la progression de la performance oscillerait « entre 4 et 15% », selon les études scientifiques.

La question qui tue : c'est combien ? 35 euros la première heure, tarifs dégressifs pour les suivantes. Avant d'entrer dans la cabine tropicale, il faudra d'abord satisfaire à un audit physiologique - capacité respiratoire, tests de souplesse, d'équilibre, de puissance, etc - afin « d'appréhender à mieux se connaître. »

Outre ces conditions tropicales, SSE disposera dans « moins d'un mois » d'une deuxième cabine, celle-ci reproduisant les conditions d'entraînement en altitude - « comme à Font-Romeu (station réputée pour accueillir les athlètes français, NDLR) mais sans le décor, malheureusement », plaisante Teddy Pellerin. Ce type de cabine, nettement plus coûteuse que la thermo training room, est déjà utilisé à Marcoussis par l'élite du rugby français ou encore à Liverpool par les Reds. Dans sa première phase d'existence, SSE a déjà pu se rapprocher des footballeurs du Stade de Reims - pour les tests du début de saison - et des basketteurs du CCRB - les cadets et espoirs, pour les tests de prévention des blessures. À terme, les cabines de SSE pourraient-elles bénéficier à d'autres publics - obésité, certaines pathologies respiratoires, etc ? « Dans l'absolu, pourquoi pas, bien sûr, acquiesce Maxime Point. Mais on commence juste l'aventure, le chemin est encore long. » ■ MATHIEU LIVOIRE

"LA CHALEUR, ON EN TIRE VITE BEAUCOUP DE BÉNÉFICES"

À l'issue de sa séance, Vincent Luis, qui figure dans le gratin mondial du triathlon (3^e au classement général mondial en 2015, champion d'Europe 2016), récupère. Son visage est barré d'un masque qui permettra de déterminer ses caractéristiques physiologiques actuelles - puissance, seuils, rendement énergétique, etc. À terme, ces données permettront d'affiner le protocole d'entraînement qui sera mis en place pour les semaines à venir.

Le licencié de l'Esra explique en quoi les conditions proposées par Sport Science Expertise (voir ci-dessus) peuvent être bénéfiques : « L'entraînement dans les conditions chaudes et hu-

mides, c'est prouvé depuis longtemps que c'est un plus, notamment au niveau cardiovasculaire. Les effets de la chaleur sont plus faciles à maîtriser que ceux de l'altitude, pour laquelle il y a des périodes de plateau à prendre en compte - on va être en forme un temps, moins dans un deuxième temps, etc. La chaleur, on en tire vite beaucoup de bénéfices », résume celui dont le dernier triathlon, il y a deux semaines, se déroulait à Abou Dabi - le suivant, dans un mois, sera au Japon. « Le matériel dont dispose SSE est similaire à celle de l'Insep. Avoir une telle installation près de la maison, c'est super. C'est évident que ça va être un avantage dans ma préparation. »