

L'Indépendant, 20/07/23

JO de Paris 2024 : la préparation olympique prend de la hauteur à Font-Romeu



Le Centre national d'entraînement en altitude de Font-Romeu est prisé des athlètes. L'Indépendant - Nicolas Parent

Au bord du bassin du centre d'entraînement de Font-Romeu, un transat géant "En route pour Paris 2024" invite les athlètes au repos tout en leur rappelant leur objectif, qu'ils préparent à 1.850 m d'altitude dans un cadre pyrénéen toujours prisé.

De grandes photos des champions passés au fil des ans par l'établissement, situé dans le parc naturel régional des Pyrénées catalanes, en ornent les couloirs, aux revêtements défraîchis par endroits. Le Centre national d'entraînement en altitude (CNEA) de Font-Romeu a été érigé en 1967, à l'initiative du général de Gaulle, pour effacer l'année suivante à Mexico le fiasco français de Tokyo 1964.

L'or inattendu, sur 400 m, de l'athlète Colette Besson a immédiatement bâti la réputation de cet "Insep des montagnes", qui a accueilli au total 270 médaillés dans leur préparation terminale pour les Jeux (été et hiver), parmi lesquels le coureur britannique Mo Farah ou le biathlète français Martin Fourcade. L'équipe de France féminine de rugby à VII, le VTTiste narbonnais Victor Koretzky, les nageurs ukrainiens et de nombreux triathlètes internationaux y ont tous profité dernièrement des bienfaits, multiples, de l'altitude.

Séjourner pendant plusieurs semaines à 1 850 m permet d'abord d'augmenter naturellement dans le sang le taux de globules rouges, qui facilitent le transport de l'oxygène vers les muscles. *"On va aussi chercher des adaptations complémentaires pour faire en sorte que les muscles utilisent mieux l'oxygène une fois redescendu au niveau de la mer"*, relève Grégory Doucende, chargé au CNEA de l'accompagnement scientifique à la performance. Afin de générer davantage de "stress" sur l'organisme, les athlètes peuvent passer la nuit ou s'entraîner dans des chambres et salles hypoxiques reproduisant artificiellement les conditions de l'altitude, jusqu'à 5 000 mètres, ou plus pour les alpinistes. *"J'ai l'impression de la sentir seulement quand on se met en action"*, témoigne la joueuse de rugby Anne-Cécile Ciofani. *"Quand on fait un effort, peu importe lequel, on sent que c'est plus dur, plus lourd, plus long pour récupérer..."*

Bulle de concentration

Les Bleues du rugby à VII sont parties ce jour-là travailler leur cohésion de groupe à l'occasion d'une nuit en refuge au coeur des montagnes, près du lac des Bouillouses. Antoine Le Bellec, directeur du CNEA, met en avant *"l'ensoleillement fantastique"* du coin et son *"environnement naturel"* privilégié, avec un large choix de routes et chemins vallonnés pour les cyclistes et coureurs. *"Il y a de super centres d'entraînement dans des capitales, en ville"*, compare-t-il. *"Mais le cadre, à la montagne, joue beaucoup aussi dans la zénitude des sportifs et leur bulle de concentration avant les grandes échéances"*. *"Il y a tout sur place pour le vélo, la course à pied, la natation, le suivi médical, la muscu... Ce n'est pas évident de trouver ça"*, confirme la triathlète belge Claire Michel après avoir pris son repas dans la cantine collective, partagée avec les élèves du collège-lycée et de Staps.

Un peu plus bas, en surplomb de la piste d'athlétisme Colette-Besson, des travaux de terrassement ont commencé à l'endroit où devrait s'élever dans les prochaines années le futur Centre de préparation à la haute performance (CPHP). Ce dernier doit donner une nouvelle impulsion au site de Font-Romeu, une *"locomotive"* du sport français qui avait besoin de nouveaux rails, selon Kamel Chibli, vice-président de la région Occitanie, son propriétaire. *"On a vite vu qu'il fallait investir rapidement si on ne voulait pas perdre en vitesse"*, reconnaît-il. *"Il ne faut pas rater le virage. On ne prépare pas seulement Paris, mais toutes les olympiades à venir. L'enjeu est là"*. Notamment doté d'un espace dédié à la récupération, le CPHP devait voir le jour avant l'été 2024, mais le Covid et la flambée des prix des matières premières ont fait prendre du retard au projet. Ses ambitions ont également été revues à la baisse, avec l'abandon du bassin nordique initialement prévu. Pas celles des sportifs qui préparent actuellement les Jeux sur place.