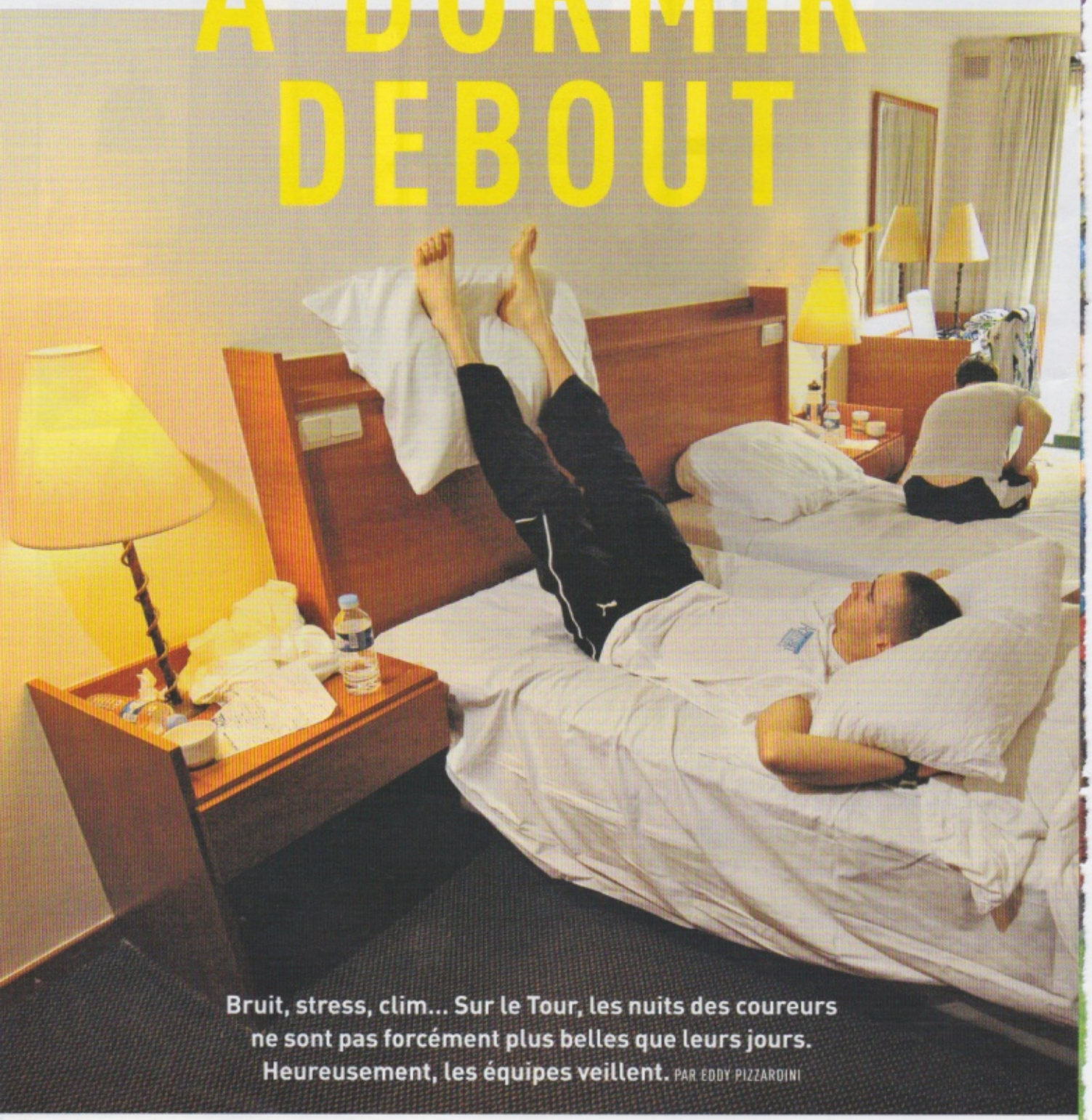
UNE COURSE À DORMIR DEBOUT



Bruit, stress, clim... Sur le Tour, les nuits des coureurs ne sont pas forcément plus belles que leurs jours. Heureusement, les équipes veillent. PAR EDDY PIZZARDINI

POUR ÊTRE PERFORMANT, LE COUREUR DOIT ÉVITER CE QUE SUBIT PLUS D'UN TIERS DE LA POPULATION FRANÇAISE ADULTE : TOMBER SOUS LA BARRE DES SIX HEURES DE SOMMEIL PAR NUIT.

Bernard Papon/L'Equipe

La scène avait failli dégénérer en une vulgaire bagarre de parking. Un peu comme quand deux vacanciers se disputent leur emplacement de mobil-home en arrivant au camping. Pendant la première semaine du Tour 2015, les membres du staff d'équipes rivales étaient tout près d'en venir aux mains à propos des espaces réservés aux véhicules au pied des hôtels. En cause, la flotte mobile du Team Sky qui avait acheminé trois Pullman supplémentaires, ultraconfort, destinés à loger son personnel pour la nuit. Mais quel personnel ? L'initiative avait suscité la polémique. Le patron britannique Dave Brailsford avait assuré que c'était pour y faire dormir ses hommes de l'encadrement, permettre à ses coureurs de dormir à un seul par chambre et leur assurer une meilleure nuit de récupération. L'Union cycliste internationale a dû pondre une réglementation à la hâte, laquelle reste encore valable aujourd'hui, comme elle nous l'a confirmé. Le logement obligatoire des coureurs dans les hôtels établis par l'organisateur assure le « fair-play entre les équipes qui ont droit au même standard de logement et aide à l'efficacité dans la lutte contre le dopage avec les contrôles inopinés dans les hôtels des équipes ».

Le sommeil est un enjeu majeur de récupération et de performance, et sa gestion est d'autant plus délicate sur le Tour de France qu'elle intervient dans un contexte « électrique » : forte chaleur, environnement sonore exacerbé du matin au soir, pression médiatique et sportive, déplacements sur les routes rendus plus difficiles par la forte affluence touristique de juillet. Les encadrements techniques et médicaux ont dû se pencher sérieusement sur la question, et à chacun d'imaginer une organisation et des stratagèmes pour améliorer ce secteur déterminant. Pour cela, ils disposent d'outils et de connaissances dont auraient bien aimé disposer les anciens. « À notre époque, il ne fallait pas trop compter sur la climatisation, se souvient le Varois Lucien Aimar, Maillot Jaune du Tour 1966. Évidemment que l'on pouvait beaucoup souffrir de la chaleur nocturne. Alors, il arrivait que l'on pose le matelas sur le sol pour y dormir, ou que l'on sorte un relax sur le balcon pour y passer la nuit. Il y en a même certains qui allaient dormir dans la baignoire. Comme elles étaient en fonte, ça tenait bien la fraîcheur ! »

SELON ÉRIC BOUVAT, LE MÉDECIN DE LA FORMATION AG2R, LE REPAS EN COMMUN EST ESSENTIEL POUR ATTÉNUER LE STRESS ET FACILITER LA RÉCUPÉRATION.

Aujourd'hui, la gestion du sommeil est minutieusement pensée et commence bien avant de se glisser sous les draps. Et le coureur cycliste doit éviter ce que subit plus d'un tiers de la population française adulte : tomber sous la barre des six heures par nuit. « Ce qu'il faut préciser en préambule, c'est qu'un coureur cycliste qui fait le Tour n'a pas le même sommeil que le commun des mortels, prévient le docteur Éric Bouvat, médecin de la formation AG2R de Romain Bardet. C'est une population spécifique, de moins de 35 ans, qui en est arrivé là par une sélection naturelle. Et pas forcément parce qu'ils sont plus puissants sur le vélo. Ils sont également les meilleurs dans la récupération ou l'évacuation du stress. Donc on compose avec des gens exceptionnels dans le vrai sens du terme. »
Le contexte du Tour, lui aussi, est exceptionnel. Cette kermesse populaire se caractérise d'abord par un environnement sonore incessant, d'un bout à l'autre de la journée. La clameur d'un public présent au village-départ ou sur les bords des routes du premier au dernier kilomètre, l'hélicoptère qui survole la course, les communications dans les oreillettes et entre coureurs, la vigilance accrue pour détecter les moindres bruits du peloton comme les coups de frein. Ce stress sonore global va constituer un facteur aggravant de la tension ambiante et va naturellement influer sur la qualité du repos.
La première mission, invisible aux yeux du public, est menée par les assistants en parallèle à la course. Très tôt, à la mi-journée, ils débarquent à l'hôtel pour une visite d'inspection. Dans une situation classique de forte chaleur estivale, l'objectif est d'anticiper sur la répartition des chambres. La logique veut que les quatre meilleures soient réservées aux coureurs plutôt qu'au staff (deux coureurs par chambre). Les plus exposées au soleil ou aux bruits de la rue sont donc à éviter. Les assistants ont pour consigne de fermer les volets et mettre la climatisation en marche. La répartition doit également tenir compte de la compatibilité des habitudes de sommeil des deux occupants de façon à ne pas les perturber dans leur rituel du soir et du matin.
Principale évolution dans l'approche du sommeil depuis quelques années, les équipes ne se contentent plus des structures d'accueil hôtelières, elles transportent elles-mêmes leur propre équipement de couchage. « On veut éviter que le gars se réveille avec un cou en vrac, un torticolis, explique le docteur Jean-Jacques Menuet, médecin référent de l'équipe française Arkéa-Samsic de Warren Barguil et qui a notamment travaillé sur cette problématique au centre du sommeil du CHU d'Amiens. Alors, on installe nous-mêmes nos oreillers, des surmatelas à mémoire de forme qui permettent d'enregistrer la morphologie de chacun de nos coureurs et des housses antiacariens pour éviter les allergies. »
Une fois la logistique installée, le but est d'écourter le délai d'acheminement des coureurs entre la zone d'arrivée et le lieu d'hébergement. Au fil des années, l'horaire d'arrivée s'est sensiblement décalé à la fin de l'après-midi, pour une meilleure exposition télévisuelle, ayant ainsi une incidence sur tout le processus de la mise au lit. Fini le temps des années 1980 ou 1990, où il était fréquent que le sort de l'étape soit joué à 16 h 30.

De plus, les hôtels proches de la ligne d'arrivée se font de plus en plus rares même si l'organisation privilégie le confort des équipes au moment de la réservation, quasiment un an à l'avance. Le département « hébergement » d'Amaury Sport Organisation (ASO), composé de cinq personnes à l'année, veille même en ce domaine à préserver une certaine équité de confort entre les groupes cyclistes. Ainsi, un barème d'étoiles est attribué à chaque établissement hôtelier, un guide Michelin version Grande Boucle, qui doit permettre à chacune des formations de comptabiliser le même nombre d'étoiles à la fin de l'épreuve. Malgré ces précautions, le trafic routier, surchargé à cette période de l'année, contribue à retarder le rapatriement. Entre les bains froids de récupération et le massage (une heure par élément), le dîner est parfois repoussé très tard. « Et il n'est pas question d'organiser plusieurs services. Le repas en commun permet d'atténuer le stress, de détendre l'atmosphère et de faciliter la récupération », estime le docteur Bouvat, d'AG2R.

À l'heure de rentrer dans son cocon, souvent pas avant 22 heures, le paramètre fondamental en plein été est la température ambiante. Alberto Contador avait poussé un violent coup de gueule lors d'une escale prolongée du Tour de France 2015 à Gap. « Il fait 35 °C dans la chambre. Les coureurs sont déjà punis par le soleil, ils doivent être mieux traités. Ce n'est pas un hôtel digne du Tour de France ! » Le coup d'éclat du « Pistolero » a fait son effet. Non seulement la climatisation est désormais généralisée dans les hôtels des coureurs, mais ASO met à disposition des climatiseurs portables en cas de besoin. Cela dit, la clim reste sous une étroite surveillance de l'encadrement. Si elle est mise en fonction par les assistants dès leur visite d'inspection à la mi-journée, elle est automatiquement coupée à l'arrivée des coureurs et ne sera remise en route qu'à leur descente en salle de restaurant, puis à nouveau interrompue pendant la nuit. « Je conseille une température autour de 17-18 °C, poursuit Éric

LES ÉQUIPES EMPORTENT DES ÉQUIPEMENTS DE COUCHAGES : OREILLERS, SURMATELAS ET HOUSSES ANTIACARIENS

DEPUIS 2015 ET LA POLÉMIQUE SUSCITÉE PAR LA FLOTTE MOBILE DE LA SKY, L'UNION CYCLISTE INTERNATIONALE OBLIGE LES COUREURS À DORMIR DANS LES HÔTELS ÉTABLIS PAR L'ORGANISATEUR POUR ASSURER LE « FAIR-PLAY ENTRE LES ÉQUIPES ET LUTTER CONTRE LE DOPAGE AVEC LES CONTRÔLES INOPINÉS ».

DEUX RÈGLES D'OR SONT À RESPECTER APRÈS LES ARRIVÉES D'ÉTAPE : QUE LES CHAMBRES SOIENT FRAÎCHES ET ÉVITER DE CONSULTER SON SMARTPHONE À L'APPROCHE DU COUCHER. UN PRÉCEPTE QUE LILIAN CALMEJANE (À GAUCHE) NE SUIT PAS À LA LETTRE.

Stéphane Mantey/L'Équipe - Bernard Papon/L'Équipe

ANTHONY DELAPLACE, COUREUR D'ARKÉA-SAMSIC, PRATIQUE LA SOPHROLOGIE POUR FAVORISER L'ENDORMISSEMENT. SUR LE TOUR, IL ÉCOUTE LA SÉANCE ENREGISTRÉE AVEC SON MÉDECIN.

Bouvat. Le coureur est bien couvert par la couette, il doit même sentir le bout de son nez froid ! Je les incite même à prendre une petite douche fraîche avant de se coucher. »

Le doc met également en place toute une série de préconisations destinées à une plongée progressive dans le sommeil : éviter les visites en chambre, baisser progressivement la luminosité de la pièce dans l'heure qui précède l'endormissement, ne pas utiliser des écrans ou des tablettes, facteurs d'excitation des cellules cérébrales, prévoir des collations sucrées destinées à prévenir les petites hypoglycémies responsables des microréveils nocturnes.

Jean-Jacques Menuet, lui, préfère remplacer ces astuces par des séances audio de sophrologie, de quinze minutes, qu'il a lui-même enregistrées et adaptées à la personnalité des coureurs qui en font la demande. Anthony Delaplace en avait témoigné dans *Vélo Magazine*, en août 2016 : « L'idée, par cette séance, est de me soustraire à la pensée de la course, qui me stresse et déclenche chez moi une somme de pensées parasites. » Dans sa séance, le médecin a ainsi pour but d'emmener son coureur vers d'autres centres d'attention, tels que ses hobbies ou sa famille. Enfin, le bouchon d'oreille, l'accessoire indispensable au sportif comme au commun des mortels, est couramment utilisé, mais présente l'inconvénient de rendre sourd aux réveils impromptus dus aux contrôleurs de l'antidopage. Alors, « il faut frapper un peu plus fort aux portes », précise l'un des dirigeants chargés d'escorter les médecins préleveurs.

Malgré toutes ces attentions, la qualité du sommeil varie d'un individu à l'autre et d'un jour à l'autre. Un vainqueur d'étape boosté par l'adrénaline, le détenteur d'un maillot distinctif qui pense à garder son bien le lendemain, un autre concerné par une bonne place au général, nous avons là un échantillon représentatif des cas les plus exposés. L'Australien Adam Hansen, 38 ans, l'un des vétérans du peloton, est non seulement le recordman de participations à tous les grands tours en activité (8 Tours de France, 10 Tours d'Italie et 9 Tours d'Espagne), mais aussi le recordman des nuits

« VOUS SAVEZ, QUAND J'AI GAGNÉ MON ÉTAPE SUR LA VUELTA EN 2014, J'AVAIS DORMI EXACTEMENT QUATRE HEURES ET VINGT MINUTES ! » Adam Hansen

L'AUSTRALIEN ADAM HANSEN (ICI LORS DU TOUR 2015) EST INSOMNIAQUE DEPUIS QUINZE ANS.

sans sommeil, un cas d'espèce dans le monde sportif puisqu'il est insomniaque depuis une quinzaine d'années ! « Sur le Tour de France, j'arrive complètement à faire abstraction de la tension nerveuse ou de la chaleur. Moi, ce qui m'empêche de dormir, c'est mon cerveau qui ne peut pas s'arrêter de réfléchir. Sur le dernier Giro, il m'est arrivé de me coucher après 3 heures du matin et, si j'arrive à aligner quatre heures de sommeil, c'est parfait pour moi. Mais je ne dirais pas que cela m'handicape athlétiquement. Vous savez, quand j'ai gagné mon étape sur la Vuelta en 2014, j'avais dormi exactement quatre heures et vingt minutes ! Bon, parfois, il m'arrive de prendre un somnifère si ça s'annonce très mal. Mais j'ai plus l'impression qu'il agit comme un placebo. Et qu'il n'est pas nuisible à la performance. Je sais qu'il y a débat autour de ça. » Le recours facile aux somnifères est effectivement un sujet sensible dans le milieu. Les encadrements médicaux sont divisés entre les partisans d'une politique drastique contre ces pilules miracles, et d'autres moins regardants sur leur consommation. Les opposants les plus radicaux avancent les effets secondaires telles que la baisse de vigilance ou de tonicité ou le risque d'addiction, et ont même soumis l'idée, en vain, de les détecter aux contrôles... ●

EDDY PIZZARDINI

Gilles Cenda - Stanislas Ivan