Le BEC

AVRIL 1987
PRIX : 2 FRANCS

DOYEN
DES CLUBS
UNIVERSITAIRES

SOMMAIRE : Page 1 : A vos souhaits, par M. LENGUIN. Editorial. A Raymond Pautrizel, par M. LENGUIN. Oser rêver d'être..., par G. PERKS. Démocratiser l'organisation du Club. Page 1 et 2 : Impact du sport pour tous sur la conception et la gestion des équipements sportifs, par Y. CHATEAUREYNAUD. NATATION : Cuvée 1986-1987. Page 3 : HAND-BALL, par Y. SOURBIER. ATHLETISME, par P. BOURBEILLON. GYM-CORO. FOOTBALL, par B. MARSAL et J.P. PICARD. PELOTE BASQUE, par R. OLAZCUAGA. TENNIS, par DAULOUEDE. YOSEIKAN BUDO, par G. CHEVRIER. Page 4 : BEC MEDICAL. Page 5 : ESCRIME, le Challenge DAMESTOY. PELOTE BASQUE, par PEYO. VOLLEY BALL, par B. HOULLIER. Pédagogie chronologiquement différenciée... Page 6 : CARNET. Connaissez-vous Augustine ? PELOTE BASQUE, par PAQUITO, G.R.S., par G. MANDARD. Page 7 : ORGANIGRAMME DU BEC. RUGBY, par B. DESTANDAU. HOCKEY par V. de la GARLIERE. Page 8 : Pierre VERGNES.

A vos souhaits

Souhaitons à chacun sa part de BONHEUR. En ces temps difficiles, le monde du sport n'est pas épargné. Les Clubs Omnisports subissent une crise d'identité.

Précisons. L'identité d'omnisports leur est peu à peu refusée.

Les joyaux d'une couronne patiemment sertis, des années, des décennies durant, sont chapardés un à un à des fins «SOLITAIRE» dont la durée de l'éclat n'est pas assurée.

Dans ces fractures ouvertes, l'érosion peu à peu désagrège le ciment qui associait une grande famille d'individus.

Et pourtant ! Solidarité fait aujourd'hui partie du Discours comme en d'autres temps le mot «AMITIE».

Alors que la crise interpelle chacun de nous pour ne pas céder au réflexe du «Chacun pour soi», nous assistons à des agressions insensées de structures, de systèmes qui unissent et rassemblent.

Tous les pouvoirs prennent le risque majeur d'atomiser des comportements qui ne seront plus contrôlables.

Notre monde a besoin de chaleur, d'amitié, de sérénité, mots tellement galvaudés, qu'on a quelque peine et réticence à les écrire, à les dire...

En cette année 1987 ! «A VOS SOUHAITS !!» Comme une envie de prévenir un éternuement trop violent.

Que le BEC, milieu grouillant de vie, que les Bécistes Résistent, que le Mythe Survive !

Michel LENGUIN

Editorial

Cher lecteur,

Tu peux constater que nous n'avons pas, encore notre propre réseau de distribution. Ainsi, nous avons été victimes comme beaucoup des perturbations dans les messageries et autres «SENECEFE».

Voici donc avec du retard nos immortels feuillets roses qui, espérons-le, auront l'heur de te plaire.

Si je devais formuler quelques souhaits pour l'année qui s'ouvre, ce serait concernant la distribution du Journal à l'intérieur du Club lui-même. Trop de publications restent encore en «souffrance». Nous demandons un effort supplémentaire à nos correspondants de presse dans les sections, pour qu'ils diffusent le B.E.C. à toutes occasions : matches, entraînements, soirées, etc...

De notre côté, nous avons installé des «paniers» aux points stratégiques de la maison du Club afin de faciliter la circulation de ces écrits (les dits paniers d'ailleurs, avaient une vocation d'origine léguminifère, mais j'interdis de parler de feuille de chou).

Gageons que 87 verra augmenter par la force des choses, notre tirage, pour autant que tous les publics s'arrachent le B.E.C. !

Maintenant, nos vœux, à toi, aussi lecteur : succès, santé, amour (argent ? ce n'est pas l'essentiel)...

Bien tard, diront les ignorants. Mais nos modèles antiques ne commençaient-ils pas l'année au mois de mars ? Fête du Dieu Guerrier dont le courage anime nos vaillantes équipes bécistes. Haec fuit Romuli ordinatio, qui primum anni mensem genitori suo Marti dicavit. (Macrobe, Saturnales, I, 12, 5).

LA REDACTION

A Raymond Pautrizel

Il aura connu de grandes Aventures humaines avec des plages où l'ombre n'était qu'une fraîcheur recherchée dans la lumière crue de ses origines.

De sa lointaine Guadeloupe, il abordera un rivage où la brume légère tempère les élans, les propos... et tamise la lumière. Les rangs de vigne nobles et bien réglés enseignent au nouvel arrivant que les parallèles ne se rencontrent jamais...

Mais l'Université pointe son BEC, tonitruant et chaleureux, œcuménique, où se croisent et se mêlent les êtres les plus extravagants, les idées les plus folles.

Les rythmes d'une vie intellectuelle exigeante font tour à tour tomber les bastions de la médecine, de la pharmacie, des sciences.

A ces joutes intellectuelles, n'oublions pas les compétitions sportives... Men Sano...

La période «trouble», celle des décisions engagées permet à Raymond PAUTRIZEL de «Résister» et de faire l'éclatante démonstration de courage : Vertu sans laquelle toutes les autres...

Seuls son Enseignant et sa Recherche viennent «grignoter» l'admirable passion d'une vie familiale dont la progéniture témoigne qu'elle fut parfaitement conjuguée...

Sommet... d'une -vocation au sommet- l'INSERM ! l'Office Mondial de la Santé sacrifiés au service d'une non moins grande conviction.. Devant cette statue, chargée de responsabilités, bardée de distinctions, le BEC... ingénu... est venu taper à la porte...

Je retiens, Cher Président, au-delà de ces interminables discussions, interventions, ensemble menées, cette parfaite sérénité et cette confiance inaltérable en la jeunesse.

A ces bras grands ouverts qui vous accueillent et ce grand sourire... qui en a vu d'autres... l'angoisse et l'inquiétude ne résistent guère.

Sachant l'importance du point de fuite en perspective... vous donnez d'une montagne la dimension d'un relief libéré de vertige.

Attentionné jusqu'à l'extrême... des soucis et des malheurs des autres, vous réservez à chacun la visite d'un moment «chargé d'éternité» tant votre disponibilité démesure le temps.

Dans les discussions de grande assemblée ou celles plus restreintes, c'est le chercheur qui interpelle, qui interroge, qui s'interroge.

Dans les discussions de grande assemblée ou celles plus restreintes, c'est le chercheur qui interpelle, qui interroge, qui s'interroge.

Humanité ! Humilité ! Tolérance !

Vivante «leçon de choses» comme on les apprenait quand l'Instituteur était encore le MAITRE !

Michel LENGUIN

Oser rêver d'être...

Oser rêver d'être... trois infinitifs qui ne devraient se conjuguer qu'au présent. Surtout, lorsqu'avec cœur, on essaye d'exprimer des remerciements.

Le fait de m'élire à la présidence des Anciens et Amis est un bonheur tellement élogieux que mes phrases garderont un goût d'imparfait. La chaleureuse amitié que vous témoignez par ce geste, me permettra de respecter davantage l'éthique que je prône depuis mon retour au B.E.C. - (1946 !) : «Je ne suis rien - vous êtes tout».

Si je rêve de dire qu'avec tous mes devanciers, je n'ai que les mêmes ingrédients pour l'alchimie des âmes ; j'ose inviter à ne pas confondre Traditions et Folklore.

La tradition c'est la transmission du passé au présent. Le folklore étant la lumière d'exprimer ces traditions, autant parler du mariage de la tradition avec les techniques modernes.

A notre époque où, même les transmissions orales sont prises en compte par la statistique : il est établi qu'on a beau raconter un magnifique voyage : seuls ceux qui l'ont vécu s'en souviennent avec fougue. Ainsi, la continuité du B.E.C. ne sera plus un souci, dans la mesure où les témoins successifs que nous sommes, accepteront, plus qu'hier, de se rassembler, de se montrer, de redécouvrir leurs racines superficielles ou profondes.

Si les clubs se sont multipliés sur le marché : constatons que, de nos jours, peu d'associations survivraient si elles n'avaient pour ressources que la cotisation des membres. Nombreuses sont celles qui offrent des services alléchants - mais qui s'avéreront trop coûteux.

Sports d'élites - sports études - sports de masse sports et loisirs, sont devenus des entités sociales dont les discours se feront avec des structures bien éloignées de l'esprit des fondateurs d'une pratique libre, volontaire, taillée par chacun, à ses propres mesures. Sachant combien l'adolescence est un passage où l'organisme subit, tant sur le plan morphologique que psychologique des transformations qui laisseront des traces indélébiles sur le comportement de la personnalité ; ne nous rompons pas dans l'objectif que nous poursuivons.

«Mens sana, in corpore sano» quelle que soit la mouvance des jeunesses que nous encourageons ; leur appétit pour la fortune (des armes), le pouvoir (sur soi), le prestige... ne sera satisfait que par notre engagement d'aller jusqu'au bout de ce que nous avons rêvé.

L'outil dont nous désirons parfaire l'usage ; ne doit servir qu'à faciliter l'éclosion des espoirs. C'est aux jeunes d'avoir des idées, pour, qu'au bout de leur temps, ils sachent aller au fond de leur âme et conscience. Notre psychose commune n'étant que la malice et l'humanisme d'un folklore qui sache «scandaliser le bourgeois».

L'esprit sportif qui anime nos efforts - avant d'être un défi- rêve d'être un espoir qui explose en éclats de rires. Comme aux premières classes de nos aînés ; rajeunissons «le folklore et les bras» pour donner une vigueur différente à ces machines qui nous collectivisent. L'équilibre entre le rêve et le rationnel s'obtiendra dans la coordination des efforts conjugués.

Si le bureau des Anciens et Amis, ose rêver d'être le coordinateur de messures renouvelées (Rocquencourt !) n'oublions pas qu'une histoire d'amour n'a point la même consistance sous la Révolution Française ou dans l'Inde des Radjahs.

Mais, à Moscou comme à Rome, c'est quand même une histoire d'amour.

Georges PERKS
Le Président des Anciens et Amis

Démocratiser l'organisation du Club

Susciter la réflexion la plus générale possible,
Décrisper les relations,
Désamorcer les foudres accumulées sur les mêmes têtes,
Dynamiser et rendre notre démarche, plus efficace, autant d'ambitions et de prétentions dont nous mesurons la difficulté.
Conduire un club, c'est ordonner une mosaïque d'initiatives et de comportements juxtaposées, au service d'une idée fondamentale :
L'épanouissement du plus grand nombre.

Pas d'épanouissement sans réussites ; pas de réussites sans efforts, ni moyens d'agir :

- si le maçon ne peut bâtir un mur sans truelles, un entraîneur, un dirigeant peut-il prétendre développer une politique cohérente, s'il n'a pas à sa disposition, installations et conditions de préparation acceptables.
- Associées, dans une même urgence et dans l'appréciation inséparable du couple : moyens humains -moyens matériels- les conditions de nos dirigeants, éducateurs, entraîneurs, doivent être reconsidérées.
- Renouons des liens naturellement privilégiés avec une population sociologique apparentée, implantée dans un même environnement géographique.
- Animons une structure «parallèle» à l'abri de toute agitation, capable de concevoir des mécanismes propices à tamponner les à-coups et à saisir les opportunités.

Un cadre d'entraînement décent :

Nous sommes impliqués avec nos partenaires de l'Université : SIUAPS, SUAPS, UEREPS, FNSU, dans un projet de construction d'un gymnase qui nous permettrait, s'il se réalisait, d'assouvir les besoins des uns et des autres.

La transformation d'un terrain de rugby agréé pour les compétitions officielles, serait aussi pour toutes les parties intéressées d'un apport incontestable et la fin peut-être d'une perpétuelle errance.

Des éducateurs plus satisfaisants :

La pénurie d'entraîneurs, de dirigeants est pour toute association un drame. Renversant le propos, je dirais que ce drame est vécu par toute association.

Les initiatives spectaculaires, mais sans nuances et fatalement éphémères que notre show-société nous dispense, érodent les convictions des bénévoles, bientôt personnages reliques.

Problème préoccupant, éludé par le confortable affrontement archaïsme-modernité, qui ne veut rien dire et qui ne résout rien.

Paradoxe apparent ! il nous fallait alléger la condition de chacun en menant une politique plus ambitieuse pour le Club et l'Individu.

Une formation pédagogique et technique dispensée aux athlètes cessant leurs activités de compétitions et désirant s'insérer dans le groupe d'éducateurs de la section, pourrait faciliter un message plus «scientifique» moins empirique et par conséquent plus gratifiant.

Dans ces conditions devenir Educateur,

Suite page 2

Crédit Mutuel, partenaire du BEC

Impact du sport pour tous sur la conception et la gestion des équipements sportifs

«Le plus bel objet de consommation aujourd'hui, c'est votre corps».

Jean Beaudrillard

«A pied, à vélo ou sur des roulettes, en salle ou plein air, ils sont des millions à communier à la grand messe du corps. La santé et la beauté ont ouvert la marche. L'argent a suivi dans la foulée.

J'ai extrait ces deux citations d'un article intitulé «la vogue du corps», paru dans l'Express n° 459 de Juillet 1981.

Preuve s'il en était besoin, de l'intérêt et de l'engouement porté par les Français aujourd'hui, à toutes les formes de pratiques sportives.

Rappelons encore qu'en 1987 (enquête INSEE) 1 français sur 8, pratiquait une activité physique de façon irrégulière.

Ce rapport est estimé aujourd'hui à 1 français sur 3.

Fantastique évolution.

Se pose donc le problème de l'accueil des sportifs anciens et nouveaux ; et la programmation des équipements sportifs, malgré un effort très important des collectivités locales et de l'Etat, n'a pas pris en compte, car ne l'ayant pas décelé ni prévue, l'arrivée de ces nouveaux adeptes, dont les demandes légitimes n'ont pas toujours pu être satisfaites dans le cadre du mouvement sportif traditionnel. Ceci explique, en partie, l'extension du secteur spécialisé dans l'aérobic, le body building ou autre streching.

Cette arrivée massive de pratiquants ne laisse aujourd'hui, ni les collectivités locales, ni le mouvement sportif indifférents.

Sur quelles installations, spécifiques ou non, doit-on accueillir les pratiquants du sport pour tous ?

Doit-on développer une gestion spécifique relative à ces nouvelles modalités de pratique ? C'est à ces questions que nous allons essayer maintenant de répondre.

Il paraît de prime abord que le sport pour tous ne nécessite pas vraiment d'équipements spécifiques. Dans ce domaine, qui peut le plus, peut le moins.

Par contre, il est tout aussi évident que l'effort de construction doit être maintenu sous peine de voir d'ici quelques années, s'affronter les différentes catégories de pratiquants en terme de concurrence, quant à l'accès aux équipements, tout au moins aux équipements sportifs couverts !

Equipements dont on sait, que, construits il y a une vingtaine d'années, les charges d'entretien et de maintenance sont très lourdes à supporter pour les collectivités.

A ce sujet, et sans vouloir limiter aux pratiquants du sport pour tous, l'accès aux installations couvertes, il convient de noter qu'une certaine forme de pratique un peu «rustique» et en plein air, doit être encouragée.

Les collectivités locales devant alors s'assurer la maîtrise foncière d'espaces permettant l'accès au milieu naturel. La nature devenant alors le plus grand stade du monde !

Dans ce domaine, les études récentes montrent qu'un des freins à l'extension de la pratique du sport pour tous, est incontestablement, l'éloignement des structures d'accueil. Le succès des équipements de proximité ; type CRAPA, VITA etc... en est la preuve. De légers aménagements de ces équipements (bloc vestiaire - douche par exemple) renforceraient très certainement la fréquentation. De même qu'une réflexion menée sur leur aspect attractif.

Par ailleurs, les contraintes liées aux problèmes fonciers, dans les grandes agglomérations, ne permettent plus la construction de nouveaux équipements sportifs dans les centres villes.

Les quartiers périphériques étant souvent peu ou mal desservis par les transports en commun, il faut appréhender la question du sport pour tous en ville de manière innovante.

Une réponse en terme d'aménagement léger, de type mobilier sportif urbain satisferait sans doute une clientèle sportive grandissante.

Enfin, dernier point, nous devons souligner la pauvreté des équipements sportifs scolaires qui, eux aussi, devront être augmentés et dans le cadre du plein emploi, ouverts au public. Il ne semble pas, là encore, qu'il y ait besoin d'une gestion spécifique des équipements ouverts à la pratique du sport pour tous.

Les réponses à donner s'expriment plutôt, en termes de qualité d'accueil et d'animation. Ce qui n'est pas sans répercussion sur les coûts. A ce sujet, si le côté social du sport pour tous, dans le cadre même de son accession à tous, doit être maintenu, il apparaît que bon nombre de pratiquants sont prêts à participer financièrement à leur pratique (l'exemple des salles privées, le démontre assez bien). Peut-être est-ce, d'ailleurs, une piste pour les clubs qui pourraient alors offrir des prestations de service et les financer ainsi, avec l'aide des collectivités locales.

En ce domaine, ce n'est pas tant les cadres, ou leur formation qui sont en cause mais bien leur financement.

En effet, les cadres qualifiés existent : Brevet Etat sport pour tous, étudiants en S.T.A.P.S. etc... Bien sûr, dans ce domaine soumis à des effets de mode il faut donner des formations larges, qui permettent de s'adapter sous peine de voir s'établir des distorsions entre les animateurs et la réalité de pratiques nouvelles et parfois fluctuentes.

Mais le problème essentiel reste celui du financement. Les collectivités locales ne peuvent plus (et à la limite pourquoi devraient-elles le faire ?) recruter des animateurs, dont on sait que leur titularisation pèsera longtemps sur des budgets déjà serrés.

Par contre, des conventions entre les associations et les collectivités locales, devraient permettre une plus grande souplesse et une meilleure adéquation face à un marché dont on sait qu'il est pour le moins dangereux.

C'est donc en terme de partenariat avec des associations relais et supports que les collectivités locales pourront tendre une réponse, la plus large possible face aux besoins qui s'expriment aujourd'hui.

Notons encore que l'établissement d'une carte sport pour tous, prenant en compte les problèmes d'assurance dans le cadre de pratiques individuelles, informelles et diversifiées, serait sans doute de nature à faciliter l'extension d'une expérience bordelaise de type «stade pour tous».

En conclusion, l'impact du sport pour tous est indéniable. Le mouvement est très certainement irréversible. Il ne semble pas nécessiter de réponses spécifiques du point de vue des équipements sportifs, à l'exception d'installations légères dans les centres urbains. Mais c'est beaucoup plus en terme d'accueil et d'animation au sein du mouvement sportif, avec le concours des pouvoirs publics qu'il faut penser, sous peine de voir le sport pour tous, ou se poser, à terme, en concurrent du sport traditionnel, ou bien être complètement sous la dépendance du secteur marchand.

Yves CHATEAUREYNAUD
Secrétaire Général du BEC
Rapporteur commission sport pour tous et équipements sportifs au Colloque International Sport pour Tous

---

Démocratiser l'organisation du Club (suite de la page 1)

c'est en premier lieu, être réceptif et pouvoir satisfaire cette prédisposition. C'est l'espoir d'évoluer et la certitude de transmettre intelligemment et intelligiblement.

A la recherche du «milieu perdu» :

Faisant référence aux origines, il est important d'interpeller l'héritage mémoriser dans notre propriété exclusive.

Elle appartient à l'ensemble de la communauté universitaire et à tous les sociétaires Anciens ou Actifs.

Cette notion d'appartenance partagée, devrait nous rendre moins possessifs, plus attrayants, plus accessibles avec la perspective d'un milieu plus symbiotique...

Une meilleure adéquation avec le milieu extérieur :

Pour créer il faut imaginer... est-ce suffisant pour aboutir ? Aller au bout de l'idée nécessite de forger avec pugnacité des outils nouveaux.

Une équipe travaillant hors des turbulences et des préoccupations quotidiennes, pourrait tramer un canevas de «réponses» adaptées aux formules d'une société très évolutive.

Informer :

Comprendre la démarche générale, se situer dans le contexte, permet d'affiner sa propre définition.

Les structures actuelles -le Conseil d'Administration- entre autres, par ses représentants, diffusent peu et mal les informations et discussions auprès des dirigeants et sociétaires de section.

Trouvons la formule, pour que le système démocratisé au niveau des responsabilités, plus déployées en amont, trouve un écho auprès de ceux qui devraient justement en bénéficier.

Dès maintenant par petites touches personnelles agençons nos «tâches colorées» avec la conviction que le recul du temps, découvrira dans cette création impressionniste, une magnifique moisson dorée, piquetée d'une multitude rouge de petits coquelicots.

Michel LENGUIN
Président Général du BEC

Natation

Cuvée 1986-1987

Ne voulant point revenir sur la saison passée, qui fut particulièrement faste pour nos couleurs, je ne puis cependant m'empêcher d'établir un point de comparaison qu'il m'apparaît aujourd'hui nécessaire d'analyser, surtout si l'on suit le cheminement que prend le Sport de «Haut Niveau» dans notre société.

L'an passé notre équipe garçons-filles dans son ensemble était aussi bonne que cette saison, mais il y avait en plus un ou deux éléments, tant chez les filles que chez les garçons, qui permirent au cours des interclubs et pour d'autres compétitions fédérales de qualifier notre équipe féminine en Nationale II et de faire figurer en Nationale III en milieu de tableau, l'équipe de garçons.

Et puis, tel les étoiles filantes, ces éléments venus d'une autre planète, après avoir effectué une courte apparition sous nos cieux, sont repartis vers d'autres planètes. Ainsi vont les choses, et ainsi va la vie.

Ceci pour faire remarquer que si l'hirondelle ne fait pas le printemps elle annonce souvent les beaux jours. Quittant le Monde des Etoiles, et à nouveau sur terre, face aux réalités, l'évidence nous a montré au cours des derniers interclubs que les mêmes équipes (rajeunies et en gros progrès, il faut le souligner) n'ont pu accrocher un aussi bon résultat que l'an passé. Il s'en est fallu de peu chez les filles, la remarque est plus amère chez les garçons. Tant et si bien, que nos deux équipes se retrouvèrent en Décembre en finale de la Nationale III. Les filles réussirent à obtenir la troisième place au podium, et les garçons terminèrent cette finale à la 10e place.

La perte de deux ou trois éléments de valeur démontrant l'aspect négatif de la chose, il m'appartient en optimiste impétinent de souligner également le côté positif de notre action. La satisfaction vient de nos équipes remaniées et qui se présentent cette année comme le fruit des dernières vendanges. Le vin est tiré, il est jeune, frais, serein et plein d'espoir pour l'avenir. Il suffit maintenant de le faire vieillir dans une ambiance chaude, alimentée par l'Amitié et la Camaraderie.

Seule question me brûlant les lèvres : aurons-nous les moyens de les conserver pour en faire un cru réputé et compétitif ? C'est là toute la question face au chemin pris par le sport et la place qu'il occupe dans notre Société.

Il y a peu de temps, je croyais encore aux valeurs éducatives, morales du sport ; je croyais au respect, à la gratitude, à l'esprit... en un mot je m'attachais à des vraies valeurs.

Aujourd'hui le doute s'insinve, tel le fond humide et pénètrant des mauvaises journées d'hiver, et force m'est de reconnaître que les valeurs acquises et auxquelles je m'accroche sont quotidiennement bafouées au profit d'une compétition où apparaissent les notions d'Argent, de sport en tant que véhicule politique dans un monde hypocrite et irresponsable envers la jeunesse.

Face à ce dilemme et surtout face aux jeunes qui nous sont confiés, naïvement peut-être, aux yeux d'un grand nombre, j'essaie de faire le point, pour sans ambiguité aucune, trouver un juste milieu nous permettant de conserver nos jeunes de talent, et pourquoi pas, attirer pour une période durable des nageurs venus d'autres horizons, qui ressentent intérieurement la Duperie des Adultes à leur égard.

Cela signifie en clair :

1) Assurer un recrutement toujours plus important chez les jeunes et amener les Parents qui, il faut le dire, ont tendance à renoncer pour un grand nombre à une conception saine et simple du sport et de la vie.

2) Conserver les structures d'Accueil acquises à la Piscine Universitaire et si possible les améliorer.

3) Conserver nos talents en leur facilitant une réussite scolaire, afin d'éviter les échecs et le déséquilibre qui s'en suit.

Et puis, et enfin, pourrons-nous trouver des éducateurs ou entraîneurs pour assurer l'encadrement à tous les niveaux ?

Les différentes réponses appartiennent à tous, faut-il encore avoir la volonté d'y faire face, pour devenir efficace ?

Pour l'instant, il n'y a pas péril en la demeure, mais il faudra bien qu'un jour, le sujet soit abordé, sans passion mais avec fermeté.

A l'instant où j'écris ces quelques lignes la saison d'hiver est très entamée et déjà, elle nous a apporté quelques très belles satisfactions outre les éléments moteurs de la section.

Tels que : Sandra JOFFROY, qui poursuit sa progression vers le Haut Niveau National et qui au cours du week-end du 1er Février a d'une façon éclatante réussi trois belles performances, la plupart comme une finaliste A possible aux championnats de France d'Hiver au 50 Papillon, 200 Papillon et 200 (?) en attendant le prochain week-end où on devrait encore parler d'elle, au 100 m Papillon.

*- **Marie-Pierre REYSSENT** toujours la reine incontestée dans la spécialité de la nage sur 100 et 200 m Dos.*

*- **Thierry KRAWIEC** qui en dehors de sa spécialité en Papillon commence à montrer de réelles possibilités en nage libre.*

*- **Alphonse N'GUYEN** qui sans bruit, mais avec détermination s'affirme comme une future chef de file régional en DOS. Et puis, et enfin, trois jeunes qui déjà nous apportent la confirmation de leur talent mais aussi le sérieux et l'application qui nous permettent de très grands espoirs dans très peu de temps.*

J'ai nommé :

*- **Nadia DESCOT** née en 1973 qui fut une des rares très jeunes, à se hisser en finale A. Toute catégorie au 400 m Nage Libre après un excellent chrono aux championnats d'hiver.*

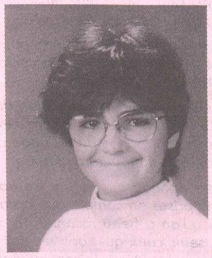
*- **Stéphane MOYNET** né en 1974 qui déjà se classe dans sa catégorie dans les 5 premiers français au 100 et 200 M Brasse.*

*- **Sabine LAPOUGE** (1974) qui brûlant les étapes commence, après une année d'entraînement à afficher son tempérament généreux et sa volonté farouche à venir se classer dans un bon rang régional.*

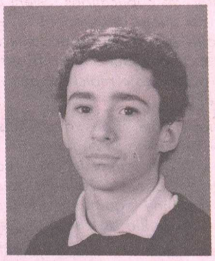
Ne voulant point citer que les éléments de Pointe actuels de la section, nous mentionnons celles et ceux qui toujours font honneur à la section par les places de choix qu'elles s'octroyent. Sylvie LAVERGNE, Marlène BAWEDIN, Carol CANDAU, Fabien CAURRAZE, Claude FOREST, Pierre DOMERGUE. Sans oublier la toute jeune équipe, qu à notre grande surprise termine première aux finales départementales inter-club, et qui était composée de : Mickael DESCOT, Sébastien NORLET, Ludovic BOUVRY, Julien CLEMENS, Stéphane LIANCE et Stéphane MOYNET.

Comme vous pouvez le constater, la section NATATION vit et vit bien. Mais tout en ressentant de grandes joies, nous restons vigilants et attentifs au Monde Sportif qui nous entoure et qui sans cesse remet les acquis en balance.

Pour conclure cet article, qu'il me soit permis de présenter mes Meilleurs Vœux aux Amis du BEC, aux Bécistes, à tous les dirigeants qui œuvrent pour le BEC et tous les Parents.



Nadia DESCOT née en 1973.
Deuxième année d'entraînement.
Ses qualités physiques et sa forme de caractère l'on amenée à un niveau régional de valeur qui lui permet d'espérer d'excellentes prestations en 1987, pour la plus grande joie des Supporters Bécistes. Il faut cependant à cet âge penser que le chemin est long pour obtenir le niveau National souhaité et que forcément cela signifie un respect profond pour les lois d'entraînement.



Stéphane MOYNET né en 1974.
Depuis deux saisons au BEC. Il opérait auparavant sous les couleurs de Villeneuve-sur-Lot où il avait déjà acquis une excellente formation de base. Après une première année sous nos couleurs où il commença à afficher de réelles dispositions pour la NATATION, il vient de se signaler par d'excellents parcours d'AVENIR.
Calme, Posé, Réfléchi. Nous avons tout lieu de penser qu'un bel avenir l'attend dans cette discipline qu'est la brasse.
Conseils :
- Savoir être patient,
- Travailler, car à cet âge, il y a toujours une grande distance entre la coupe et les lèvres.

Crédit Mutuel, partenaire du BEC

Hand-ball

par Yves SOURBIER

Je reviens du Palais des Sports après notre douzième défaite, le moral n'est pas au beau, surtout après avoir supporté pendant une heure le responsable de l'A.S.P.O.M. près de moi à table. Je suis reparti sur la pointe des pieds, sans même regarder le match suivant ; l'Apothéose : les Girondins contre Poitiers. Je me doutais du résultat avant le début. Musique, présentation en grande pompe, le tralala, afin la Totale. Si certains avaient des plumes ils auraient une roue.

Je suis rentré chez moi avec de mauvaises pensées : le ras le bol, exactement.

Cette nuit, j'ai rêvé et oui on peut rêver, et ce matin miracle, j'ai trouvé la solution à mon problème, j'ai écris au Père Noël.

Petit Papa Noël,

Tu vas trouver bizarre que je t'envoie une lettre mais je crois que c'est le moment. Tu le sais toi que je m'occupe d'une équipe de Hand au sein d'un Club qui est le BEC. Il y a longtemps déjà, je ne te dis pas combien d'années, car tu me ferais le reproche de ne pas t'avoir écrit plus tôt.

J'ai une équipe formidable de gentillesse, de jeunes sympathiques, mais il y a un hic ! alors il faut que tu me donnes un coup de main. Si tu pouvais faire quelque chose pour le moral, le début est bon mais par la suite il y a un laisser-aller. On ne revient pas, on attend, enfin un manque de volonté... Et puis, si tu pouvais leur faire prendre la balle avec les deux mains, ce serait formidable pour ne pas que l'adversaire nous mette un autre but... Puis les faire venir s'entraîner le plus souvent et le plus sérieusement possible, enfin ne pas les laisser se disputer entre eux.

Tu vois il y a beaucoup à faire ; mais si tu pouvais me faire gagner quelques matches, je crois que ce serait le plus beau cadeau de toutes mes années passées.

Merci Papa Noël. Assis sur ton nuage, tu dois voir Kergomard, je laisserai dorénavant la porte d'entrée ouverte pour que tu puisses faire le nécessaire et rentrer comme tu sais faire. Ne t'inquiète pas, je n'en parle à personne. Merci d'avance.

PS : Je ne t'ai pas parlé de mes filles, mais je crois que ce n'est pas la peine, ce sont de grandes filles et elles ne croient plus au Père Noël, elles ne croient qu'à une chose, à Christine CARRE !

Athlétisme

Par P. BOURBEILLON

La vocation d'accueil des clubs universitaires a ses travers dans la maintenance des effectifs, Franck Esponda, Lionel Astie, Thierry Alard ont dû rejoindre d'autres régions pour raison d'études ou professionnelles. Nous les remercions pour leur passage remarqué effectué au BEC J.J. Boussemart, M. Francki, C. Cosseau nous ont quitté pour un club voisin -pour des raisons de convenance personnelle- nous les remercions pour les performances qu'ils ont réalisées sous nos couleurs, moins pour les conditions dans lesquelles cette rupture s'est produite.

Notre accession à la N.III chez les garçons sera difficile à honorer, il va falloir serrer les rangs et relancer quelques vieilles manches.

Cet état de chose mérite cependant réflexion et nécessite certainement une remise en cause ou tout au moins une amélioration de nos qualités et capacités d'accueil.

Au niveau des installations, nous avons l'espoir de voir se réaliser un vieux projet : couverture d'une partie de la ligne droite du stade.

Au niveau de l'encadrement, la section se renforce avec l'engagement de quelques dirigeants supplémentaires.

M. Deschamps, Gardères, Maya, Sophie Arnoux recrue de qualité, une des meilleurs athlètes régionales sur 1 500 m, prendra en charge le secrétariat administratif.

Eric Meyer, quant à lui vient renforcer les rangs de l'équipe technique. La remise en place de notre section Etudes -Sport-Université doit améliorer notre image de marque.

Voilà donc quelques éléments qui peuvent redonner espoir, il n'en reste pas moins que les efforts de recrutement doivent être multipliés.

Outre l'arrivée de Sophie Arnoux saluons Jean Verges, Bernard Pérez sprinter de qualité.

Gym-Coro

Toute la section

Chers Amis, Chères Amies,

Pour une fois nous n'avons rien de bien sérieux à exprimer dans les colonnes du journal.

Heureusement, la lettre du Président en date du 12.12.86 a bien été enregistrée et a retenu toute notre attention.

Nous nous en remettons à sa haute AUTORITE pour lui dire que D'ORES ET DEJA : nous sommes DEMANDEURS d'une très Grande Salle Couverte pour maintenir notre activité (le COSEC juste à côté par exemple), si nous ne pouvons pas réintégrer BARBEY dans l'horaire convenant à notre Seule et Unique Pendule «Notre Cœur» (soit de 18 heures à 19 heures).

Ceci dit nous ne sommes pas «Pressés» d'ici à la rentrée prochaine en Septembre.

Espérons que le temps et l'énergie de notre Président Vaincra l'adversité.

Toutefois, si nous ne sommes pas trop «Pressés», nous sommes «Entassés» et ne voudrions pas devenir la matière première des entreprises «Papa Falcone» ou «Petit Navire» (à moins d'être sponsorisé : c'est peut-être un appel).

Non ! Nous ne «ralons» pas ni ne «radotons» du moins presque plus.

Nous avons le temps ! Nous recrutons !

Si notre effectif se ressent de nos avatars concernant les locaux, c'est reparti comme en 1985.

Nous avons du succès !!

Nous ne faisons rien pour cela à moins que naisse une mode «Etre comme Eux : Cardiaques».

Aurions-nous atteint une nouvelle vue du romantisme ? ou ne serait-ce la très bonne ambiance au sein de la section ?

Toujours est-il que nous sommes là plein d'entrain et d'espoir.

Nous participons même à la recherche «Scientifique» (et notre avenir alors !).

A propos de recherche nous aimerions rencontrer une secrétaire aimable, charmante, frisée, ou bouclée, ayant de l'humour et du cœur pour devenir notre mascotte et être témoin de notre enthousiasme.

En attendant ces prochains événements, il nous reste encore un peu de souffle pour vous souhaiter de cordiales et joyeuses fêtes de fin d'année.

Nous pensons bien à nos souhaits que vous exaucerez certes avec empressement. En retour, recevez nos meilleurs et plus sincères vœux pour l'année 1987.

Pelote basque

Par R. OLAZCUAGA

Bilan très encourageant pour les pilotaris bécistes en cette fin d'année 86. Notons au niveau de la section un réel engouement pour les entraînements du samedi (17 h - 19 h) qui s'est traduit par la signature d'une dizaine de nouveaux joueurs. Le triumvirat BRIGNON-OYHAMBERRY-VISCONTI a su faire preuve à la fois de dévouement et de rigueur pour bien gérer ce créneau du samedi, très important pour la vie interne de la section. Si la demande persiste nous pourrions élargir la plage horaire (17 h - 20 h) après le tournoi HORDAGO : affaire à suivre.

Parmi les résultats significatifs à «baline» :

Il faut souligner la qualification de LALHEVE-HIRIGOYEN pour les 1/4 finales (3e série) du tournoi IRRINTZINA. Nos inséparables se sont inclinés dans les futurs vainqueurs du tournoi sans avoir démérité.

En 1re série, éclatante confirmation de la paire J. COUECOU - F. CLEMENT (nouveau béciste) qui arrive en finale du tournoi DASSAULT après avoir éliminé les vainqueurs de l'an passé. Le BEC pourra désormais compter sur 2 équipes pour le championnat de France Inter-Ligues. Du jamais vu !

En championnat de Côte d'Argent (2e série - pelote pleine).

Nous avions engagé 7 équipes. Deux d'entres elles ESPIL - GOITY et ARBOUET - LASSERRE ont atteint les 1/2 finales. Seule la première a passé ce cap sans problème avant d'affronter le C.H.S. (DURBAS - CAVERO), en finale, et mériter l'honneur de jouer en 1re série l'an prochain. Cette finale de 2e série a surtout valu par l'incertitude qui a pesé sur la rencontre. Au jeu très physique et «par à coups» des hospitaliers les bécistes tentèrent d'imposer un jeu plus posé plus «trinquet». Après une dernière égalisation à 40 les nôtres se firent coiffer peut être par manque d'homogénéité dans la dernière ligne droite. P. ESPIL ne put donner totalement libre cours à son tempérament comme il l'aurait souhaité ; J.F. GOITY, soumis à rude épreuve, fut exemplaire de ténacité et de rage de vaincre. Un grand bravo aux quatre acteurs pour leur tenue parfaite et leur esprit sur la cancha.

En championnat (1re série - pelote pleine)

Le BEC a qualifié ses deux équipes pour les 1/2 finales. G. OYHAMBERRY et C. VIVIER sont passés très près de l'exploit en ne s'inclinant que de fort peu (50 - 47) devant la paire PIQUEMAL-LAFFITE (unis précipitamment pour la circonstance) après une partie d'un niveau remarquable. G. OYHAMBERRY fit un sans faute et manqua un tantinet de réussite en dépit de bons choix tactiques. Quant à C. VIVIER, il fut égal à lui-même c'est-à-dire souverain dans ses offensives et très présent sous la pression adverse.

La seconde 1/2 finale a vu la victoire de OLAZCUAGA-DAULOUEDE sur GESTA LAVIT-MARTRE. Bien que menés de 14 points (40-26) les premiers nommés retrouvaient leur cohésion pour s'imposer (50-45) à la stupéfaction des spectateurs présents.

Tous ces résultats traduisent parfaitement notre présence constante dans toutes les compétitions et à tous les niveaux. La place nous manque pour vous parler de la coupe ETCHANDY, du tournoi du MAITENA, de la belle de santé de l'Ecole de Pelote, de la paleta cuir etc...

Il m'est enfin agréable de signaler la présence dans nos rangs de trois nouvelles joueuses ayant signé au BEC récemment. Vous avez dit macho ?...

Bonne année à tous. URTE BERRI ON DENERI.

NB : Fanfan PRAT, qu'on ne présente plus, nous a fait l'amitié de partager quelques-uns de nos «Mardis soirs» avant de quitter Bordeaux. Nous connaissions le joueur hors pair, nous avons mesuré son talent de gagneur (pelote et «muss» confondus) et apprécié son sens de la convivialité, qu'il soit assuré que les gens de sa qualité seront toujours les bienvenus au BEC en général et à HORDAGO en particulier.

Tennis

Par DAULOUEDE

La section Tennis du B.E.C. a engagé trois équipes en championnat d'hiver :

- les vétérans ont échoué d'un souffle à la participation aux poules finales. Péché de jeunesse...

- l'équipe féminine malgré la défection de quelques-unes de ses leaders s'est honorablement comportée.

- enfin la moribonde équipe I a fait un comeback remarqué avec trois victoires et deux défaites. Comme nous l'avions annoncé il semble que nous aurons largement assez de joueurs pour participer au championnat de printemps. Les bonnes volontés sont bien sûr les bienvenues.

D'une manière générale le nombre de licenciés est resté stable (60), l'école de tennis a souffert d'un retard de démarrage du cours mais a maintenant trouvé son rythme de croisière. Enfin l'occupation de la salle est en progression par rapport à la saison précédente. Tableau d'honneur donc pour la section tennis mais... des progrès restent à faire.

Sans jouer les hommes politiques porteurs de toutes les promesses il est prévisible que les aménagements réalisés dans la salle, la constitution d'une nouvelle équipe, la mise à disposition d'une nouvelle équipe, la mise à disposition d'heures d'entraînement pour chaque équipe, la réalisation d'un petit voyage avec match contre un club espagnol, devraient augurer d'un «frémissement» de la croissance du tennis béciste.

Yoseikan Budo

par G. CHEVRIER

Depuis la rentrée scolaire le club a participé à quatre stages : celui de DECAZEVILLE le 11 octobre sous la direction de J.P. PICHEREAU (5e dan), celui de TARBES les 14, 15 et 16 novembre sous la direction de Maître MOCHIZUKI (fondateur), celui de POITIERS le 30 novembre sous la direction de Maître MICHAUD (6e dan), ainsi qu'au stage pour ceinture noire le 19 octobre au même endroit.

Il s'avère que cette année l'accent sera mis sur les katas happoken Yodan pour les débutants et les tai sabaki no kata pour les premiers dans. Ce dernier kata s'exécute à deux et permet un travail de projection, d'appréciation des distances, de timing et de sensation. Il enseigne comment obliger votre adversaire à vous attaquer, au poing, à l'endroit que vous souhaitez. Quant à Happoken Yodan, c'est le dernier kata à mains nues exigé pour l'obtention du premier dan. Le travail de clef et de projection y est nettement visible. De plus, on y trouve presque tous les blocages de base ainsi qu'un travail d'esquives nettement plus fines que dans les précédents kata. On y voit effectivement d'autres esquives que celles à 90°, mais aussi ls esquives de buste. Afin que tout le monde soit prêt pour les prochains stages, nous avons décidé de faire travailler ce kata, y compris aux débutants puisque ces stages s'adressent aussi à eux. De plus, à compter du mois de janvier nous remplacerons l'enseignement du Jo (bâton moyen) le lundi par celui du sabre. Sur ce, nous vous souhaitons une bonne et heureuse année et vous rappelons que les prochains stages ont lieu à RAMONVILLE le 11 janvier, à SAINTES le 8 février, mais surtout que le Maître MOCHIZUKI, fondateur du Yoseikan Budo, dirigea le stage de Maître MICHAUD et de J.P. PICHEREAU.

Football

Anciens B : Bilan à mi-saison

par B. MARSAL J.P. PICARD

Cinq victoires, cinq défaites en championnat et, alors qu'il reste dix rencontres à jouer, une honorable place en milieu de tableau.

L'éloignement des terrains par blessures d'éléments majeurs, tels Francis MEYNIEU et Stéphane SAYO (tout le mois de Novembre) a été fort préjudiciable.

Malgré cela les équipes de tête (Girondins Musclés, Renault Langon) ne nous ont défait que par la plus petite des marges.

Heureusement qu'après de longs mois d'indisponibilité nous avons eu le plaisir de voir revenir début Décembre Bertrand POUGET et déjà quatre buts à son actif pour quatre rencontres.

Espérons pour le grand bien de notre attaque qu'il reviendra à la hauteur d'Yves PIQUET en tête du classement des buteurs (8 buts contre sept à Francis MEYNIEU qui le talonne).

L'effectif est maintenant plus que convenable : la dernière recrue (juste avant la date limite du 31 Décembre) est Régis BACQUEY qui effectuera son entrée dès que les conditions atmosphériques le permettront.

Michel EGARIUS repousse toujours son arrivée : peut-être est-il passé entre les mains du même médecin que CHALANA.

La trêve imposée par la météo défavorable ne devrait pas stopper notre ascension : invaincus depuis le 23 novembre dernier, nous occupons une position très favorable pour l'ascension aux demi-finales de coupe.

En poule éliminatoire, nous avons en effet vaincu les adversaires huppés que sont le SBUC (2-0) et Renault-Langon (2-1) nous contentant d'un nul (1-1) contre le BEC lors d'un match difficile dans tout les sens du terme.

Clôturer la saison par un succès en coupe n'est sûrement pas un objectif hors de notre portée.

Rendez-vous pour cela au PRINTEMPS.

BEC Médical

Les noyés de la terre ferme

Article paru dans SCIENCE ET VIE n° 824 Mai 1986

Les sportifs engagés dans les épreuves de plusieurs heures, triathlons et autres marathons, risquent un accident aussi grave que paradoxal : la «noyade» de l'intérieur, parce qu'ils ont peur de se déshydrater et boivent trop d'eau. Mais s'ils n'en buvaient pas assez, ils risqueraient la déshydratation... Plusieurs accidents graves indiquent que la médecine sportive doit revoir d'urgence ses normes d'endurance et d'hydratation.

Nous savions déjà qu'un nombre modeste mais réel de drogués du kilomètre, les coureurs «obligatoires» (Science et Vie de Décembre 1983), étaient si intoxiqués par leur sport qu'ils abandonnaient progressivement toute vie normale. Se jetant dans la défonce, inondant leur cerveau d'endorphines hallucinogènes : 20 km par jour, 140 par semaine, ils organisent complètement leur existence autour du sport, sacrifiant en groupes de dévots adeptes, au culte du baume et de l'onguent, à la diététique et au gadget. D'ailleurs, les joggers sont devenus d'excellents clients pour toutes les professions médicales, psychiatres, et des objets de congrès : certains de ses coureurs ont véritablement établi des rapports bizarres avec leurs corps, leur alimentation... Ne disons rien des arythmies cardiaques, entorses, insuffisances coronariennes, fracture de fatigue tendinites, myosites, déviations vertébrales et déchirures ligamentaires qui encombrent les consultations de médecine du sport.

Ce qui est plus neuf, c'est l'apparition de pathologies rares et graves, que ne rencontraient jusqu'ici que réanimateurs et anesthésistes : infarctus du myocarde du jeune ultra-sportif (dus à des spasmes coronaires), pneumothorax bilatéraux (entraînant des asphyxies majeures), destructions musculaires étendues, désordres métaboliques etc... «noyades» internes.

Deux cas cliniques viennent d'être rapportées par le Journal of the Américan Medical Association du 14 février 1986. Ils sont apparus à l'issue d'un supermarathon de Chicago, organisé par l'American Medical Joggers Association, groupement sportif de médecins, comme son nom l'indique.

Victimes : un étudiant en médecine de 24 ans, qu'on appellera tout aussi fictivement John Smith, et un médecin de 45 ans, qu'on appellera tout aussi fictivement Mike Turner. Ces gens ne «débarquent» pourtant pas ; médecins, ils connaissent les risques médicaux de l'épreuve sportive excessive. Ce 2 octobre 1983, sur les bords du lac Michigan, médecins et postes de secours se tiennent, eux aussi, prêts à courir... à l'aide des coureurs qui se trouveront mal à un moment ou à un autre de l'épreuve. Celle-ci consiste à «jogger» sur 62 miles, soit 100 km. Il fait chaud pour la saison, 32°C. Le vent, qui souffle à quelque 20 km/h, brasse un air modérément humide. Mais John Smith, 1,78 m, 74 kg, qui a déjà couru 4 marathons la même année (sa meilleure performance a été 2 h 54 mn pour 42 km) et court ici sont 16e marathon, a soigneusement noté la température et le degré hygrométrique de l'air. Il sait, en effet et comme tous les autres marathoniens, qu'il faut ne pas perdre trop de liquide corporel par transpiration. Et, par une telle température il risque de se faire «pomper» beaucoup d'eau. Mais cette préoccupation, qu'il partage avec les organisateurs, sera tragiquement évaluée par les uns et les autres. Il a donc établi à l'avance son rythme optimal et les quantités de liquide à boire au cours de ces longues heures de course. A chaque arrêt, il boira 120 ml d'une boisson de remplacement à base de sel, de sucre et d'électrolytes, pour compenser les pertes de sodium, potassium et chlore, éléments essentiels à l'homéostasie organique. Il complètera cet apport par 180 ml de cola, pour enrichir l'apport hydrique et potassique. A chaque mile, il s'arrêtera au ravitaillement en liquides.

Excellent calcul : John Smith ira jusqu'au bout de supermarathon, en 8 h 35 mn, temps remarquable qui lui vaut la deuxième place au classement général toutes catégories. Après coup, on calculera que John a consommé pendant l'épreuve 20 l de liquide, qui se décomposent en 12 l de liquide de remplacement soit 148 milliéquivalents ou mEq de sodium et 8 L de cola, soit 48 mEq de sodium. Quantité totale de sodium absorbée : 196 mEq. John Smith ne savourera pas longtemps sa victoire : moins de cinq minutes après son arrivée, il est fiévreux, désorienté dans le temps et dans l'espace, prostré, bref «sonné».

Il est transporté dans cet état de stupeur au service des urgences médicales.

L'autre marathonien dont le cas est rapporté par le JAMA. Mike Turner, a couvert sans encombre les 50 premiers kilomètres du parcours. Il s'est maintenu au rythme qu'il s'était fixé. A chaque poste de ravitaillement il a bu 120 ml d'eau fraîche ou 120 ml de liquide de remplacement. Le 50e kilomètre marque le tournant de sa course : il s'est fatigué soudain, s'est arrêté plusieurs fois pour reprendre son souffle et enfin pour marcher simplement afin de récupérer ses forces. Les pauses de marche sont devenues de plus en plus fréquentes. A partir du kilomètre 48, il ne buvait que de l'eau pure, et c'est là le plus stupéfiant, il ne fait en cela que suivre les instructions de la course au moins 240 à 360 ml d'eau à chaque arrêt, complétés par une gorgée de cola. Au kilomètre 80 après 10 h 36 mn de course, alors qu'il «trottinait» déjà 25 km, Mike s'arrête. Après une demi-heure de répit, il tombe aussi dans une prostration à demi-consciente ; il est comme John Smith, désorienté, comme ivre et comme lui, il est emmené au service des urgences. Il est agité, sa respiration est rapide, ses gestes maladroits, son discours incohérent.

Voilà, ce que notent les médecins au service d'urgences : John Smith a une température centrale normale, sa fréquence cardiaque est également normale, à 80 battements par minute, sa pression artérielle est de 15/8, ce qui n'est pas alarmant, son rythme respiratoire est, lui aussi normal, et l'on ne note aucun signe de déshydratation.

Pourquoi alors est-il désorienté et ne sort-il pas de sa torpeur ?

On procède à un prélèvement sanguin. Et l'on relève des anomalies flagrantes : la concentration en sodium est très basse, à 123 mEq/L, alors que la normale ne doit varier que dans l'étroite fourchette de 135 à 148 mEq/L. Si les concentrations de potassium, d'urée et de glucose sont normales, celle de chlore est également trop basse, à 83 mEq contre une fourchette de 98 à 109 mEq/L. Le sodium s'est enfui avec le chlore. Du coup, une donnée biologique essentielle, celle de la quantité d'ions exerçant une pression osmotique à l'intérieur d'un compartiment biologique, ou osmolatite, s'est effondrée ; cette donnée se mesure en milliosmoles, la moyenne se situe entre 280 à 295 mo ; chez John Smith, elle est tombée à 250. C'est grave pour le cœur, le cerveau, les reins qui risquent de ne plus être perfusés normalement par un liquide hypotonique, qui remplit mal les vaisseaux.

Même tableau pour Mike Turner. Constantes physiologiques normales, fuite du sodium et du chlore.

Cela s'appelle de l'hyponatrémie et, dans le cas des coureurs, elle est aigüe. Or, le cerveau, entre autres organes, supporte mal ces variations brusques d'électrolytes, d'où les troubles neurologiques enregistrés.

Que font les médecins ? Très logiquement, ils ajoutent à la perfusion, qu'ils ont pris la précaution de mettre en place chez les deux marathoniens, une solution isotonique de chlorure de sodium, avec une concentration en sodium égale à celle du sang. Pour Mike Turner tout va alors mieux, presque immédiatement, mais pour John Smith, c'est la catastrophe : il est saisi de convulsions généralisées, d'une crise d'épilepsie, alors qu'il n'a aucun antécédent neurologique connu. On lui administre du Valium. Aurait-on procédé trop vite à la réanimation liquidienne ?

Toujours est-il que les convulsions de John Smith ont failli mal finir, elles se caractérisent par des décharges de tous les neurones à la fois, dites décharges hyper synchrones. Elles étaient presque certainement dues à un trop fort écart entre la concentration liquidienne interne des cellules du cerveau et celle du milieu dans lequel elles baignaient.

Au deux doigts d'être intubé et ventilé, car il ne respirait plus suffisamment de façon spontanée, John Smith a vu la mort de près. Heureusement, la crise d'épilepsie a été endiguée. Après un semi-coma de 36 h, après un rétablissement de son équilibre liquidien, après un bilan neurologique complet, comprenant tomodensitométrie cérébrale et électro-encéphalogramme, bref, après cinq jours d'hôpital, Smith est sorti d'affaire et de l'hôpital. Inutile de préciser qu'il a abandonné les marathons. Mais il a quand même repris l'entraînement.

Mike, moins atteint à l'évidence, avait retrouvé une conscience parfaite 3 h après le départ de la réanimation et il est sorti 8 h plus tard du service des urgences. Plus de marathons pour lui, mais il a aussi repris l'entraînement.

La conclusion de ces épisodes dramatiques est loin d'avoir été tirée par tous. Depuis quelques années, des athlètes continuent, dans le monde entier, d'être victimes d'épreuves dangereuses même pour des organismes entraînés. Le nombre des cas augmente.

On a là affaire à ce qui s'appelle de l'hyponatrémie par intoxication à l'eau. C'était rare chez les sportifs. Les médecins de l'université Vanderbilt, Frizell et Lang, auteurs de la publication dans le JAMA, ont fouillé la littérature scientifique : ils n'ont trouvé que deux références comparables (1).

Pourtant la déshydratation est bien connue des sportifs et même redoutée.

Cette complication du sport pratiqué en atmosphère chaude a été maintes fois décrite en littérature, avec son cortège d'insolations et d'hyperthermies malignes (2). Pourquoi alors l'hyponatrémie aigüe des sportifs est-elle en brusque augmentation ?

Frizell et Lang attribuent cette augmentation à la vogue excessive des manifestations sportives d'endurance de type triathlon (une épreuve de natation, une de cyclisme et une course à pied immédiatement enchaînés), de skiathlons, de supermarathons. On a vu ainsi, en juin 84, lors de la course d'endurance des 100 miles (160 km) du Western States Run, une femme de 57 ans désorientée, avec une natrémie à 124 mEq après 80 km. En avril 85 deux «ultra-marthoniens ont été hospitalisés près de Sacramento, après une course de 80 km et avec des natrémies de 122 à 124 mEq. Pour les trois, la perfusion d'un sérum ssalé a servi de remède.

Le mécanisme de l'hyponatrémie aigüe s'explique mieux que celui de l'hyponatrémie chronique. Ou bien il y perte excessive de sodium ou bien absorption excessive d'eau, ou bien les deux. Et l'on peut perdre beaucoup de sel dans un gros effort physique, surtout par la sueur. Et les pertes sudorales peuvent être énormes : lors du marathon olympique de 1984 à Los Angeles, Alberto Salazar a perdu 8 l de liquide durant la course. Le record absolu de perte de sueur appartiendrait à un athlète qui a su perdre jusqu'à 14 l en une journée (3).

Comme la concentration en sel de la sueur peut varier entre 10 et 100 mEq, il serait aléatoire de prétendre mesurer les quantités de sel perdues par rapport à la sueur excrétée. Mais on peut se permettre des approximations fiables.

Pour John et Mike, la perte sudorale se situe entre 10 et 14 l, en raison de la chaleur, qui régnait à Chicago (les recommandations de l'AMJA enjoignent pourtant de ne jamais donner le départ d'une épreuve quand la température dépasse 28°C). Si l'on se base sur une concentration sodique de 25 à 40 mEq par litre de sueur ; les pertes de sodium ont dû se situer pour chaque coureur entre 250 et 560 mEq.

Ce sont là des pertes considérables, que l'organisme du sportif n'est pas capable de compenser par des réserves corporelles. Une perte de 400 mEq représente 25 % du stock de sodium extracellulaire pour un adulte de 70 kg.

Or, et suivant en cela les instructions des organisateurs, John n'a absorbé que 196 mEq de sodium et Mike encore moins, 110.

Et ces quantités de remplacement étaient par ailleurs diluées dans des quantités très importantes de liquides hypotoniques, soit 20 et 24 l. Pendant leur course, nos marathoniens étaient donc constamment hyperhydratés, car, quand on boit 20 l et que l'on en évacue seulement 2 ou 3 par la sueur et 14 ou 15 par les urines, le calcul est vite fait : pour John, quelque 3 l et pour Mike quelque 7 l de trop. De plus, pendant la période qui suit immédiatement la course, l'estomac se vide rapidement, car, pendant le marathon, les muscles, le cœur, les poumons et le cerveau sont perfusés au détriment des autres tissus et en particulier des organes digestifs. Quand la course s'arrête, le sang est redistribué en faveur des organes digestifs et rénaux. L'intestin étant mieux vascularisé absorbe à toute vitesse les liquides hypotoniques, ceux-ci passant ensuite dans le sang il s'en suit que le sang est encore plus dilué. La concentration de soluté était déjà basse et voilà qu'on y ajoute du solvant.

Pour Frizell et ses collègues, il est possible que tous les coureurs de marathon soient dans une mesure plus ou moins importante victime de ce phénomène «pervers» : le liquide bu pendant la course qu'après l'effort, c'est-à-dire juste au moment où c'est le plus dangereux.

Que valent donc les fameux «liquides de remplacement», reconstituants et énergétiques commercialisés par les producteurs de soda, cola, et autres boissons diététiques ? Disons d'emblée qu'il n'existe actuellement aucune définition universelle acceptée de ce que serait un liquide de remplacement idéal pour les épreuves d'endurance. Et les idées ont pourtant varié : dans les années 60, les marathoniens olympiques, n'avaient droit qu'à un apport limité. Aux jeux olympiques de Rome, en 1960, et alors que la température atteignait 40°C, le danois Knud Jensen s'est ainsi écroulé à l'arrivée de l'épreuve des 100 km cyclistes, victimes d'un collapsus par déshydratation : il avait perdu 7 kg de poids, en eau !

Il semble qu'on soit passé d'un excès à l'autre. La décennie 70 a vu triompher des liquides de remplacement tels que Gatorade, ERG, Athlon et autres. La plupart des athlètes de marathon les trouvent trop sucrés ; ils ont sans doute raison. Si on les analyse de près, on constate par ailleurs, que leurs propriétés chimiques et osmotiques sont très différentes à la fois de leurs promesses publicitaires et des liquides biologiques sang et sueur.

Ainsi, l'ERG 11 mEq de potassium/L alors que le sang n'en contient que 3,5 à 5,3. Gatorade, lui contient 21 mEq de sodium/L alors que le sang en contient de 135 à 148. Les recommandations officielles de l'American College of Sports Medecine disent bien que «les coureurs devraient s'abstenir de boire des quantités excessives de boissons à haute concentration de sucre pendant les épreuves» mais elles ne parlent pas du sel.

Actuellement, la stratégie en faveur parmi les marathoniens, en ce qui touche le remplacement des liquides, consiste à boire de l'eau ou des liquides de remplacement dilués... avec de l'eau.

Or ces liquides de remplacement sont déjà pauvres en sel ; si on les dilue encore, leur apport en sel est quasi homéopathique.

Hippocrate dit oui, mais Galien dit non. Une fois de plus, là non plus les experts ne sont pas d'accord. Le Food and Nutrition américain (ah si l'on avait en France d'aussi grands experts en médecine sportive !) recommande que l'on absorbe au moins 35 mEq de sodium par litre de liquide pendant l'effort. Mais aucun des liquides commercialisés ne répond à cette définition. Pis : on recommande aux coureurs de boire plus qu'à leur soif ; ce conseil se base sur le fait que la soif est stimulus tardif et qu'elle reflète mal les vrais besoins en liquide d'un organisme astreint à l'effort. Les coureurs sont donc invités à «pousser sur les liduides», ce qui nous ramène au risque de noyade sur terre ferme décrit plus haut...

En 1983, l'Américan Medical Joggers Association a prescrit que chaque coureur doit boire 300 à 360 ml à chaque station de ravitaillement (celles-ci sont distantes d'un mille, soit 1 600 m). Un calcul rapide indique que cela revient à boire 15 à 18 l par 80 km et de 18 à 22 l par 100 km. Et l'AMJA précisait que l'eau pure est le meilleur liquide de remplacement. A force d'être hantés par la désydratation, les experts astreignent donc les marathoniens à une consommation qui conviendrait beaucoup plus à un moteur automobile de 8 cylindres...

Et toutes les conditions sont alors réunies pour réaliser une belle hyponatrémie aigüe.

L'American College of Sports Medecine, plus nuancé conseille une consommation de 100 à 200 ml de liquide non pas tous les 1,6 km, mais tous les 2 à 3 km, et il précise que ce liquide doit être de soupe, du bouillon, du sérum salé, tout cela afin d'acquérir les fatidiques 35 mEq de sodium/L. Bonne idée, parce que de tels liquides sont mieux absorbés par l'intestin que les boissons commerciales de remplacement.

Là, il faut observer que ce sont finalement les sportifs engagés sur de très longues épreuves qui semblent les plus en danger.

C'est à eux que le problème de sel se pose de façon critique. Box-berger, un coureur qui fait un marathon en quelque deux heures n'a pas le temps de se désydrater, mais un autre qui le fait en quelque six heures, même «à la trottinette», subit des pertes en sel beaucoup plus importantes. Et ce dernier ne court pas sur une piste à plat, mais aussi sur le fil d'une épée : s'il ne boit pas assez, il se déshydrate, s'il boit beaucoup, il se «noie» de l'intérieur et, dans les deux cas c'est le cerveau qui «trinque».

Conclusions : les fabricants de boissons de remplacement feraient bien de reconsidérer leur production et leurs coureurs de fond feraient bien de s'informer. Ou de ne pas s'engager dans des épreuves qui dépassent, en l'état actuel des choses, les possibilités humaines.

Les médecins du sport, eux, devraient savoir moduler les apports de liquides pour les supermarathons s'il faut qu'il y en ait encore. Les données qui devraient les alerter ne manquent pas : 19 sur 64 «rescapés» du triathlon Havaïan Iran Man analysés après la course (3,8 km de natation, 179 km de vélo et 41,9 km de course de pied) avaient des natrémies anormalement basses ; il en était même un qui était tombé à moins de 144 mEq/L. Et l'on a trouvé 4 athlètes victimes d'intoxication par l'eau au cours d'épreuves d'endurance de plus de 7 h.

Pour les coureurs inscrits à de telles épreuves il existe pourtant une échelle de mesure commode, elle a été produite par l'AMJA, essentiellement utile dans le cadre de ces épreuves de longue durée (marathon et super-marathon) et prévoit par tranche de 16 km les pertes et les gains de poids en eau. Les coureurs peuvent adapter leurs apports, en fonction des données de la table.

Qu'ont donc prévu les organisateurs d'une course de 192 km par étapes de 70 et 42 km dans le grand sud marocain, qui a eu lieu le 22 février dernier ? On annonçait 400 participants, la Fédération Française d'Athlétisme avait donné son aval, et même que la Ville de Paris et le ministre de la Jeunesse et des Sports. Ignorait-on que l'on peut aussi se noyer dans le désert ?...

Dr Jean-Michel BADER

(1) Goodvin, A fluid opinion. S.A. Runner 1983. Stegemann. Exercise physiology. Year Book Medical Publisher Inc., Chicago 1981.
(2) Nadel et al, Physiologicial defenses against hyperthermia, NY Academy of Science 1977.
(3) Physiology and biochemistry of exercise Toronto 1982.