

L a science et les sports



Il y a très peu d'années que la science a commencé à jouer dans les sports et le conditionnement physique des athlètes le rôle primordial qu'on attendait d'elle et qu'elle remplit aujourd'hui avec l'adhésion de la majorité des intéressés. De nos jours, par exemple, le testing se transforme lentement et sûrement en une habitude à laquelle de nombreux athlètes s'adonnent sur une base régulière. Ainsi le laboratoire est-il devenu un centre important dans la vie des sportifs. Dorénavant les sportifs devront composer avec la science comme avec une collaboratrice éclairée et loyale.

Il y a vingt ans, on ne testait les athlètes canadiens que de façon sporadique, mais depuis lors, Sport Canada et le Conseil canadien de la médecine sportive ont joint leurs efforts pour établir des critères

Le fondeur Pierre Harvey s'exerce sur le plan incliné sous la surveillance du Dr James Thoden.

universels de testing et pour mettre au point un système canadien d'accréditation. Cela n'est qu'un début, certes, mais il n'en s'agit pas moins d'un pas de géant. Aujourd'hui, plus de vingt-cinq laboratoires ont obtenu cette accréditation et il en résulte que l'athlète qui reçoit un testing à Vancouver a de bonnes chances d'être soumis à la même brochette de tests que celui qui est « examiné » à Montréal ou à Toronto. Sport Canada et les principaux organismes canadiens qui se consacrent aux sports avaient besoin de savoir que des normes solides assuraient les mêmes tests et les mêmes résultats dans toutes les régions du pays.

Les connaissances scientifiques qui nous

proviennent des laboratoires et des officines universitaires et qui s'inspirent de plus en plus de la technologie moderne sont d'un précieux secours au conditionnement physique des athlètes eux-mêmes. Elles permettent également aux entraîneurs et aux scientifiques du sport de se mieux concerter; ainsi leur est-il possible par la suite d'élaborer des programmes d'entraînement plus adéquats et plus efficaces. C'est dans cette perspective que Sport Canada a mis sur pied un nouveau programme de subventions de la science sportive. Intitulé « Mieux que jamais », ce programme contribue plusieurs centaines de milliers de dollars au testing, à la consultation physique, psychologique et nutritionnelle. La demande de subventions s'accroît d'année en année, ce qui témoigne en faveur de l'excellence du programme et de l'activité de

plus en plus efficace des centres de testing.

Par exemple, au centre de testing de l'Université d'Ottawa, on a conçu des tests pour le water-polo, le patinage de vitesse, le ski alpin, l'escrime, le hockey et le volleyball. Ce centre nouvellement accrédité fait également du testing psychologique, et cela, depuis 1968. Le professeur Thoden, à qui l'on doit beaucoup dans le domaine de la science sportive, nous explique que l'élaboration de tests propres à un sport passe par trois étapes principales : il faut d'abord analyser les exigences particulières du sport, concevoir ensuite certains tests précis et, après les avoir mis à l'épreuve, il faut en produire la version officielle.

Naturellement les tests sont basés sur les capacités physiques des athlètes qui, elles, sont mesurées avec rigueur et certitude. Il suffit d'un seul jour pour effectuer de tels tests et quelques jours encore, selon le volume des activités, pour en analyser les résultats. Ensuite, spécialistes, entraîneurs et athlètes se réunissent pour en discuter les constatations et prendre les mesures qui paraissent adéquates. Les tarifs varient selon les sports et les régions, mais donnons l'exemple suivant qui pourra servir de moyenne : pour tester un patineur artistique en Colombie-Britannique, il en coûtera soixante-quinze dollars.

Est-ce que tout cela en vaut la peine? Une réponse nous est proposée par Alex Juhasz, membre de l'équipe