

## **Au pays de l'air rare**

Titre(s): Au pays de l'air rare [[periodique]] / Thomas Goubin

Ensemble: Sport et vie 216

Auteur(s): Goubin, Thomas

Editeur, producteur: 01/05/26

Description matérielle: pp.44-49

ISSN: 1152-9563

Note sur la description matérielle: 6

Résumé ou extrait: La Coupe du monde 2026 pourrait être influencée par l'altitude mexicaine. Sur les 104 matches du tournoi, 13 auront lieu au Mexique, mais seuls 9 seront réellement concernés par l'hypoxie, les 4 matches de Monterrey se jouant à 540 mètres. Les rencontres disputées à Guadalajara (1570 m) et surtout à Mexico, au stade Azteca (2240 m), risquent de pénaliser les équipes non acclimatées. L'article rappelle le précédent de l'Argentine en 1986 : l'équipe était arrivée 28 jours avant le tournoi, avait effectué un stage à Tilcara (2465 m) et avait joué ses matches de poule à Mexico (2240 m) et Puebla (2135 m). Cette préparation avait facilité l'adaptation, dans un tournoi marqué surtout par l'influence décisive de Maradona, auteur de 5 buts et 5 passes décisives en 7 matches. Le préparateur physique Mehdi Mehdaoui, qui a travaillé près de vingt ans au Mexique, estime qu'il faut arriver au moins 15 jours avant un match en altitude pour bien s'adapter. Sinon, mieux vaut éviter un séjour intermédiaire de 5 à 7 jours, souvent associé à un mauvais sommeil et à un creux de fatigue. Sébastien Salles-Lamonge, joueur de l'Atlético San Luis à 1800 m, confirme la difficulté de l'effort en altitude, notamment lors des déplacements à Toluca (2660 m). Samuel Vergès explique que la raréfaction de l'oxygène affecte surtout la répétition des efforts intenses, même si les efforts très courts peuvent parfois profiter de la moindre résistance de l'air. L'article cite aussi l'exemple d'Angel Di Maria à La Paz (3650 m), contraint d'inhaler de l'oxygène après un effort. L'article détaille les moyens modernes d'acclimatation, comme les chambres hypoxiques, avec des protocoles de 3 semaines et plus de 12 heures d'exposition quotidienne, ou des séances d'environ 1 heure simulant 3000 m. Il revient sur l'héritage des Jeux olympiques de Mexico 1968, qui ont lancé les recherches sur l'entraînement en altitude. Le Mexique, dont les deux tiers de l'effectif jouent dans le championnat local et qui disputera ses 3 matches de poule en altitude, pourrait tirer un avantage tactique de cette familiarité. Le texte signale enfin des risques annexes : altérations cognitives en hypoxie, besoin accru d'hydratation, surveillance du fer, cumul avec la chaleur attendue au-dessus de 30 °C dans 14 des 16 villes hôtes, et risque médical spécifique pour certains joueurs, comme la drépanocytose, qui touche environ 5 millions de personnes selon l'OMS....

Sujet - Nom commun: Football -- Mexique

Altitude, Influence -- Effets physiologiques -- Mexique

Football, Coupe du monde