



RECOMMANDATIONS SUR LA PRATIQUE VETERAN ET LA PERTE DE POIDS

Introduction

Comme je l'ai précisé, mon regard n'est pas celui d'un professionnel de la santé. Mon expérience des régimes et de la diététique appliquée à la pratique du judo de haut niveau m'a amené à écrire un ouvrage empirique sur la question. Ayant participé à plusieurs compétitions vétéran depuis que j'ai franchi le cap de la trentaine, je connais également l'état d'esprit qui règne, ou tout du moins qui devrait régner selon moi dans ce genre de championnat. C'est pourquoi je me permets, sur une sollicitation de monsieur BRIONES de formuler les recommandations suivantes.

Recommandations sur l'éthique et la promotion de ces événements

La rigueur du sport de haut niveau, la notion de performance à tout prix dans un contexte d'opposition toujours plus important, conduisent les athlètes à adopter des comportements dans lesquels ils sont amenés à rompre leur équilibre alimentaire. Comme je l'explique dans mon livre, le judo de haut niveau est aujourd'hui une source de déséquilibre physique et psychologique. En effet et sans apporter de jugement de valeur, des individus qui à priori ne souffrent pas de surpoids se soumettent à des régimes drastiques contre nature et trop souvent sans accompagnement médical, pour atteindre le plus haut niveau de performance. La recherche de la limite physique, les pertes de poids basées sur un jeûne de 24heures ou encore des pertes hydriques importantes sont encore monnaie courante dans notre sport.

C'est pourquoi je pense qu'il est indispensable selon moi de développer une pratique vétéran en nette rupture avec le sport de haut niveau. Ainsi, l'appellation de championnat d'Europe ou du Monde vétéran ne doivent en aucun cas induire une pratique de haut niveau dans laquelle la performance sportive est le moteur premier. Rappelons que c'est cette recherche de performance propre au sport de haut niveau qui est susceptible d'engendrer les comportements déviants.

Aussi, je tiens à préciser que les championnats d'Europe et du Monde vétéran, ainsi que tous les tournois organisés pour cette tranche d'âge sont sans commune mesure avec les championnats officiels seniors. Le niveau hétérogène des pratiquants, l'absence de sélection nationale et l'ouverture à tous, quelque soit son niveau, sont des opportunités uniques de favoriser l'esprit sportif et la convivialité, et de s'éloigner des enjeux de la compétition classique.

Par conséquent, je pense que la première des recommandations est de défendre l'esprit convivial, le sens du fair-play et de l'éthique lorsqu'il s'agit de promouvoir ces championnats. De fait, il s'agit de **bannir la notion de préparation à la haute performance, et de privilégier la notion de rencontre**. Je sais bien que cette simple recommandation ne suffira pas à faire changer l'appellation de ces compétitions, mais je pense qu'il est plus judicieux de nommer « rencontres mondiales des vétérans » ces compétitions plutôt que championnat du Monde. Cette condition éthique et promotionnelle est importante à mon sens pour faire en sorte que ces compétitions

restent une source d'équilibre et d'épanouissement des pratiquants vétérans, dans laquelle la recherche de bien-être et de plaisir doivent s'imposer comme une priorité. Elles doivent être une alternative intéressante pour pérenniser la pratique en lui donnant un nouveau sens mais en aucun cas une solution pour revivre sa vie d'athlète ou pire encore se prendre pour le champion qu'on n'a pas pu être.

Recommandations sur la perte de poids

Plus concrètement, je recommande de **ne pas s'engager dans une perte de poids liée à une logique de performance**. De cette seule recommandation découle toutes les autres.

De fait, ceci implique qu'il faut, à défaut de pouvoir les interdire, **bannir les pertes de poids basées sur la déshydratation**. Sans s'engager dans une explication trop lourde sur la déshydratation, rappelons toutefois qu'elle est dangereuse pour la santé, dès lors qu'elle est supérieure à 4% de poids de corps, et que les risques sont aggravés avec l'âge, le manque d'entraînement et la chaleur.

D'une manière plus générale, il faut **bannir les pertes de poids trop importantes et trop rapides**. Par exemple, il est impensable de s'engager dans des pertes de poids supérieures à 4% de poids de corps sur des périodes courtes de une à deux semaines comme cela se pratique au plus haut niveau.

Ainsi, seules les pertes de poids liées à un mieux-être sont à encourager, en les associant à une recommandation et un suivi médical. Il faut **accompagner des pertes de poids lentes et régulières uniquement pour les personnes en surpoids identifié**.

Afin de garantir cette absence de perte de poids rapide sous tendue par une logique de performance, on peut envisager de mettre en place un **passport sportif vétéran**, dans lequel pourrait être indiqués :

- le **poids et la taille du combattant** afin de déterminer l'**indice de masse corporelle (IMC)** et de se faire un avis sur le rapport général d'un individu à son poids de forme.
- les indices de **pli cutané** pour estimer la masse grasseuse des individus et d'identifier les variations anormales de poids de corps.

On pourrait imaginer que **la durée de validité du certificat médical soit revue à la baisse**. Le tampon du médecin sur le passeport sportif pourrait ainsi n'être valable que 3 mois. Ce règlement, certes plus lourds, garantirait un suivi médical plus régulier et un contrôle du poids des participants sur la durée.

Dès lors, on pourra préconiser :

- **de limiter les pertes de poids à 4% de poids de corps dans le délai de validité du certificat médical.**
- **de ne pas faire de régime dès lors que l'IMC est inférieur à 22 pour les hommes et 20 pour les femmes.**

Ces chiffres sont sans doute à affiner par des médecins ou des professionnels de la diététique mais on pourrait aller **jusqu'à interdire la participation dans une catégorie de poids, en fonction de ces seuils**, sous réserve évidemment d'un avis médical.

