Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 42 (1985)

Heft: 5

Artikel: La salle ou le cross? : Un choix difficile, mais un choix nécessaire! : Les coureurs à pied suisses souffrent de ne pas savoir, ou de ne pas "pouvoir" choisir!

Autor: Jeannotat, Yves

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998535

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

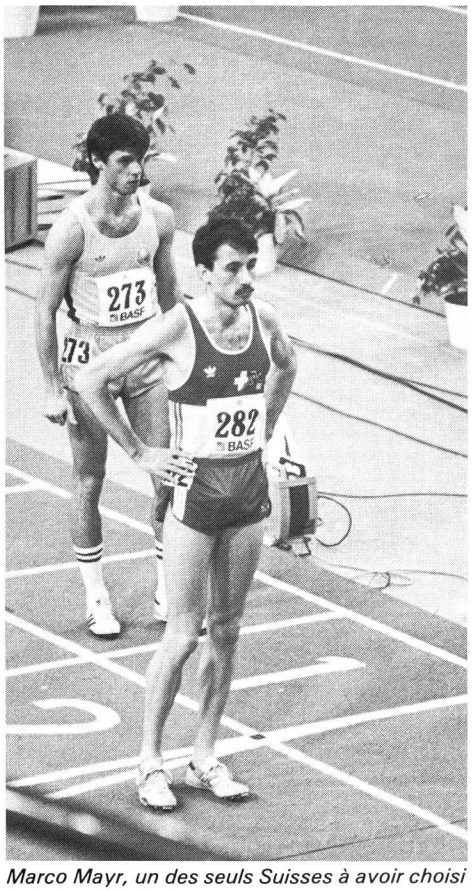
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La salle ou le cross? Un choix difficile, mais un choix nécessaire!

Les coureurs à pied suisses souffrent de ne pas savoir, ou de ne pas «pouvoir» choisir!

Texte et photos: Yves Jeannotat

En course à pied, depuis que l'on pratique toutes les formes de compétition pour ainsi dire d'un bout à l'autre de l'année, le choix des athlètes est devenu extrêmement difficile; le choix de ceux, bien sûr, qui ambitionnent de se hisser, dans un genre ou dans l'autre, au meilleur niveau national, voire international. Il est bien clair, en effet, que les autres, ceux qui ne visent que le plaisir procuré par le mouvement, peuvent courir ce qu'ils veulent, quand ils le veulent et presque comme ils le veulent, sans que leur satisfaction en soit altérée.
Ceux qui font partie de l'élite, par contre, doivent s'imposer une discipline. S'ils mélangent tout: courses en salle, sur route, à travers champs dans le même temps et tout en croyant – ou espérant – réaliser des prouesses, ils pourraient bien se retrouver Gros-Jean comme devant. Le niveau de performance est, en effet, si élevé, au jour d'aujourd'hui, qu'il est pratiquement impossible de «réussir» sans s'astreindre à une certaine spécialisation.



Marco Mayr, un des seuls Suisses à avoir choisi la salle sans équivoque.

Fin en soi!

Les épreuves en salle: 800 m, 1500 m et 3000 m, constituent une fin en elles-mêmes puisque, épreuves de train, elles exigent que ceux qui y prennent part soient en possession de leur meilleure capacité aérobie au début de l'hiver (ce qui leur interdit quasiment de s'accorder une pause de récupération automnale) et qu'ils travaillent leur résistance au cours des mois de novembre et de décembre. Ils devraient donc être en pleine forme de «performance-train» en février-mars. Mais s'ils s'imposent, pendant ces deux mois, un programme de compétitions très dures, alors ce n'est en principe qu'à la fin de l'été qu'ils parviendront à atteindre, en plein air, un nouveau sommet. C'est ce que pensait faire Pierrot Délèze en participant d'abord au circuit de l'«indoor» américain. Il n'y a pas brillé. On peut même dire qu'il y est resté bien au-dessous de sa valeur réelle. Ne serait-ce pas parce qu'il s'y est mal préparé: s'entraînant «long» et disputant des courses sur route, plutôt que de faire du «fractionné» court et rapide, autrement dit: de la «résistance»? Il est probable, par contre, qu'il atteindra son deuxième objectif, et qu'il sera à son meilleur niveau dès la mi-juillet.

Moyen d'abord!

Le cross-country, en revanche, bien qu'il compte un certain nombre de sommets intermédiaires (championnats divers) et un sommet absolu (championnat du monde), n'est pas une fin en soi. Sa pratique repose sur un entraînement d'endurance «au seuil aérobie», et non pas de résistance. C'est ce qu'ont parfaitement compris et ce qu'ont parfaitement su faire Cornélia Bürki et Markus Ryffel: Cornélia ayant été justement récompensée, puisqu'elle a terminé brillante cinquième du championnat du monde de cross de Lisbonne (24 mars); Ryffel n'ayant pas connu le même sort uniquement parce qu'il a été victime d'une petite blessure musculaire. Il ne fait aucun doute que l'un et l'autre seront à nouveau en forme «record» sur piste – ou ailleurs – dès le mois de juin et jusqu'à l'automne. Ce sera vraisemblablement le cas, également, pour les Portugais qui, sous la houlette de l'entraîneur Pereira, savent bien jusqu'où on peut – ou ne peut pas – impunément mélanger les genres!

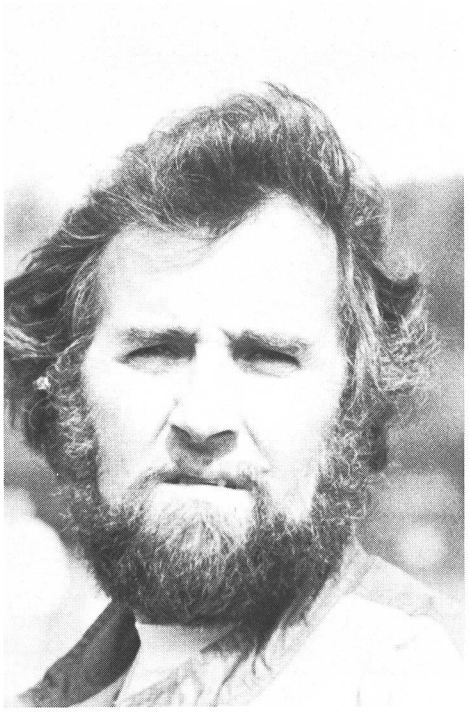
Le Hongrois Igloi, un des plus grands entraîneurs des temps modernes approuve: le cross ou la salle, un choix nécessaire.

Les Suisses délaissés!

Ceux qui ont choisi le cross-country plutôt que la salle attendent le mois d'avril pour introduire, dans leur programme de préparation, des séances d'effort en dette d'oxygène, et ils le font avec d'autant plus de réussite que la capacité aérobie, qu'ils se sont forgée en hiver par la course à travers champs, est élevée. L'été leur appartient!...

Seul junior suisse à Lisbonne, Hacksteiner a acquis une expérience qui aurait pu être utile à beaucoup d'autres!

Donc, à l'heure actuelle, les champions de course à pied planifient et «choisissent». Mais, pour ce faire, il faut qu'on leur donne des objectifs précis et sûrs. Malheureusement, ce ne fut, une fois de plus, pas le cas en Suisse cette année où, mis à part Délèze, Ryffel et Cornélia Bürki, qui jouissent d'une situation privilégiée, tous les autres «bons» coureurs ont été laissés dans l'incertitude. Des équipes seraient-elles envoyées ou non à Lisbonne? Peut-être, peut-être pas! Il faudrait voir!... Après les championnats de Suisse peut-être (à un mois des championnats du monde), puis plus tard encore. En fait, la décision définitive ne fut prise qu'un peu plus d'une semaine avant le grand événement.



Gaston Roelants, connaisseur s'il en est: «Le cross est la meilleure des préparations aux grands rendez-vous de l'été.»

Cornélia Bürki a mené sa saison de cross à bien; gageons qu'elle s'est ainsi armée pour frapper un grand coup sur piste.

Faut-il reprocher aux coureurs, dans ces circonstances, de s'être mal préparés – car ils se sont mal préparés – et d'avoir aveuglément mélangé salle et cross-country? Non! Si un blâme devait être adressé à quelqu'un, ce ne serait pas à eux, mais à ceux qui, dès l'automne 1984, auraient dû leur dire: «Certes, nous ne sommes pas très forts sur le plan international sans Délèze et Ryffel, mais nous nous devons d'être présents aux championnats du monde de cross, ne serait-ce que parce que, en 1986, ils seront organisés à Neuchâtel. Nous irons donc à Lisbonne avec trois formations: une masculine, une féminine et une juniors. Préparez-vous le mieux possible...»

Si ceci avait été clairement dit, on n'aurait pas vu les Lafranchi et Cie courir un jour en salle, un jour à travers champs. Pour finir, une équipe «hommes» a couru à Lisbonne: elle y a été mauvaise; puis une équipe «dames»: même constat, si l'on excepte Cornélia Bürki; un «junior» isolé enfin: il s'y est bien comporté, et y a en tout cas gagné de l'expérience... ■

Mamede (377), recordman du monde des 10 000 m et Carlos Lopes, champion olympique du marathon et deux fois champion du monde de cross connaissent, comme tous les Portugais, les vertus de la course à travers champs... On les retrouve toujours sur piste!

Championnats du monde de cross: quelques résultats

Messieurs (12 km)

1.	Carlos Lopes (Portugal)	33'33''
2.	Paul Kipkoech (Kenya)	33'37''
3.	Wodajo Bulti (Ethiopie)	33'38''
98.	Marius Hasler (Suisse)	35'21''
160.	Bruno Lafranchi (Suisse)	— — *
192.	Kai Jenkel (Suisse)	— —
195.	Othmar Schoop (Suisse)	— —
220.	Werner Meier (Suisse)	— —
228.	Jean-Pierre Berset (Suisse)	— —
234.	Markus Kacksteiner (Suisse)	— —

* Plus de temps à partir du 143e

Par équipes:

1.	Ethiopie	130 points
2.	Kenya	141 points
3.	USA	154 points
26.	Suisse	1093 points

Juniors (7 km 900)

1.	Kimeli Kipkemboi (Kenya)	22'18''
2.	Habte Negash (Ethiopie)	22'37''
3.	Milkesa Woldsilasse (Eth.)	22'37''
52.	Daniel Hacksteiner (Suisse)	24'16''

Par équipes:

1.	Ethiopie	16 points
2.	Kenya	26 points
3.	Espagne	64 points

Pas d'équipe suisse

Dames (5 km)

1.	Zola Budd (GB)	15'01''
2.	Cathy Branta (USA)	15'24''
3.	Ingrid Kristiansen (N)	15'27''
4.	Fita Lovin (Roumanie)	15'35''
5.	Cornélia Bürki (Suisse)	15'38''
85.	Martine Oppliger (Suisse)	16'47''
102.	Daria Nauer (Suisse)	17'04''
111.	Isabelle Moretti (Suisse)	17'22''

Par équipes:

1.	USA	42 points
2.	URSS	77 points
3.	Roumanie	96 points
18.	Suisse	303 points