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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 8

Artikel: Cyclisme sur piste : du nouveau dans la formation des moniteurs J+S

Autor: Ravasi, René

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998487

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

Cyclisme sur piste: du nouveau dans la formation des moniteurs J+S

René Ravasi, expert J+S Cyclisme et entraîneur national diplômé du CNSE

René Ravasi – et il sait de quoi il parle – affirme qu'un coureur en quête de performance, en cyclisme, doit être un coureur «complet», donc «pluridisciplinaire»; en d'autres termes: capable de faire de la «piste» aussi bien que de la «route» et que du «cyclocross». Aujourd'hui, c'est la «piste», dernier en date des trois «volets» intégrés à la branche Jeunesse + Sport, qui nous intéresse. Un premier cours de formation de moniteurs a été organisé au mois d'août 1986 au vélodrome de La Pontaise à Lausanne. «Entraîneurs et moniteurs en ont profité pour parfaire leurs connaissances», explique René Ravasi, «et pour mieux en faire bénéficier leurs athlètes.» Mais laissons maintenant l'«expert» se pencher d'un peu plus près sur cette discipline. (Y.J.)

Historique

Il y a un peu plus de dix ans que la branche sportive Cyclisme a été admise au mouvement Jeunesse + Sport (J+S) grâce, surtout, à une personnalité à qui ce sport doit beaucoup: Paul Köchli. Promoteur de principes d'entraînement révolutionnaires, le «professeur» (c'est ainsi que l'appellent ceux qui le connaissent bien) a su transmettre intelligemment son savoir. C'est lui, par exemple, qui a remplacé la notion de «kilomètres parcourus» (distance) par celles de «durée» et de «degré d'effort», mieux à même d'évaluer l'effet des charges sur l'organisme humain. Heureusement, par leur compétence, les responsables actuels du cyclisme à J+S, à savoir Heinz Arnold (maître d'éducation physique) et Jean-Marc Morand (médecin-dentiste et entraîneur diplômé), ont pu assurer une parfaite continuité. Leurs efforts n'ont d'ailleurs pas tardé à porter leurs fruits, la création d'un «cours de compétition» consacré à la piste ayant été admise.

Installations

En Suisse, la pratique de la «piste» est limitée à quatre vélodromes. Deux d'entre eux sont situés en Suisse alémanique: à Zurich (piste couverte du Hallenstadion) et à Oerlikon, les deux autres en Suisse romande: à Lausanne et à Genève. Ce dernier, comme celui de Zurich est couvert, les deux autres à ciel ouvert. C'est donc assez peu et certains «nationaux» n'hésitent pas, cela étant, à aller s'entraîner à l'étranger: à Varèse (Italie), à Bregenz (Autriche), à Singen (RFA) et à Colmar (France).

Bien qu'étant momentanément hors de service, la piste de Genève peut servir d'exemple: construite avec l'aide de la commune et du canton, elle a suscité l'enthousiasme des sportifs locaux et contribué à démontrer que, bénéficiant d'un cadre d'entraînement idéal, la pratique du cyclisme sur piste peut obtenir un franc succès.

La piste, un complément précieux

L'organisation du premier cours de formation de moniteurs destinés à la «piste», à Lausanne, a permis aux participants d'acquérir les éléments spécifiques d'une spécialité qui ne comporte pas moins de 14 disciplines:

- Vitesse
- Contre la montre
- Poursuite individuelle
- Poursuite par équipes
- Course aux points
- Tandem

Robert Dill-Bundi entraînant de jeunes pistards sur le vélodrome de Zurich-Oerlikon.

- Américaine
- Course éliminatoire
- Keirin
- Australienne
- Handicap
- Demi-fond
- Omnium
- Divers.

Par la pratique de la piste, le coureur ne développe pas seulement sa condition physique mais aussi, parallèlement, ses qualités techniques, tactiques et cognitives, de même que son sens de l'anticipation et de la «prévision» spatio-temporelle.

Dans un même temps, la «piste» permet au pratiquant d'acquérir une meilleure confiance en soi et de forger son pouvoir de décision, face à une situation de «stress» par exemple.

Cycliste «complet»

En pratiquant la «piste», la «route» et le «cyclocross», le cycliste a trois moyens à sa disposition pour arriver à optimaliser son potentiel physique et technique et à développer au mieux, ainsi, l'ensemble des onze qualités physiques présentées par le tableau ci-dessous.

Qu'il ait hérité d'un organisme et d'une constitution le prédestinant à la «route» et plus particulièrement aux courses par étapes (prédominance de fibres musculaires lentes) ou qu'il présente, au contraire, des qualités de «sprinter» (prédominance de fibres rapides), la «piste» ne pourra que compléter son potentiel.

Sans doute, il appartient à l'entraîneur de déceler les points forts et les points faibles de son protégé, de manière à lui éviter les erreurs de parcours.

De ce qui vient d'être dit, il découle que chaque coureur doit pratiquer la «piste» dès le début de son activité, et cela indépendamment de ses objectifs de carrière.

Il n'est que de constater les résultats obtenus par certains «pistards» sur route (Urs Freuler, Robert Dill Bundi ou Roger de Vlaeminck par exemple) pour se persuader que la vérité, en cyclisme comme dans d'autres domaines du reste, se situe au niveau de la pluralité et de l'ouverture d'esprit.

Perspectives

Sous l'égide de Heinz Arnold, chef de la branche sportive, un groupe d'entraîneurs a élaboré une structure didactique pour la formation des entraîneurs. Elle sera présentée au Comité national cette année encore et sa concrétisation se fera par étape. Nouveau directeur technique, formé à l'école Köchli, Bruno Hubschmid devrait, grâce à sa forte personnalité et à sa grande expérience, parvenir à convaincre le Comité de l'opportunité de ce projet. ■

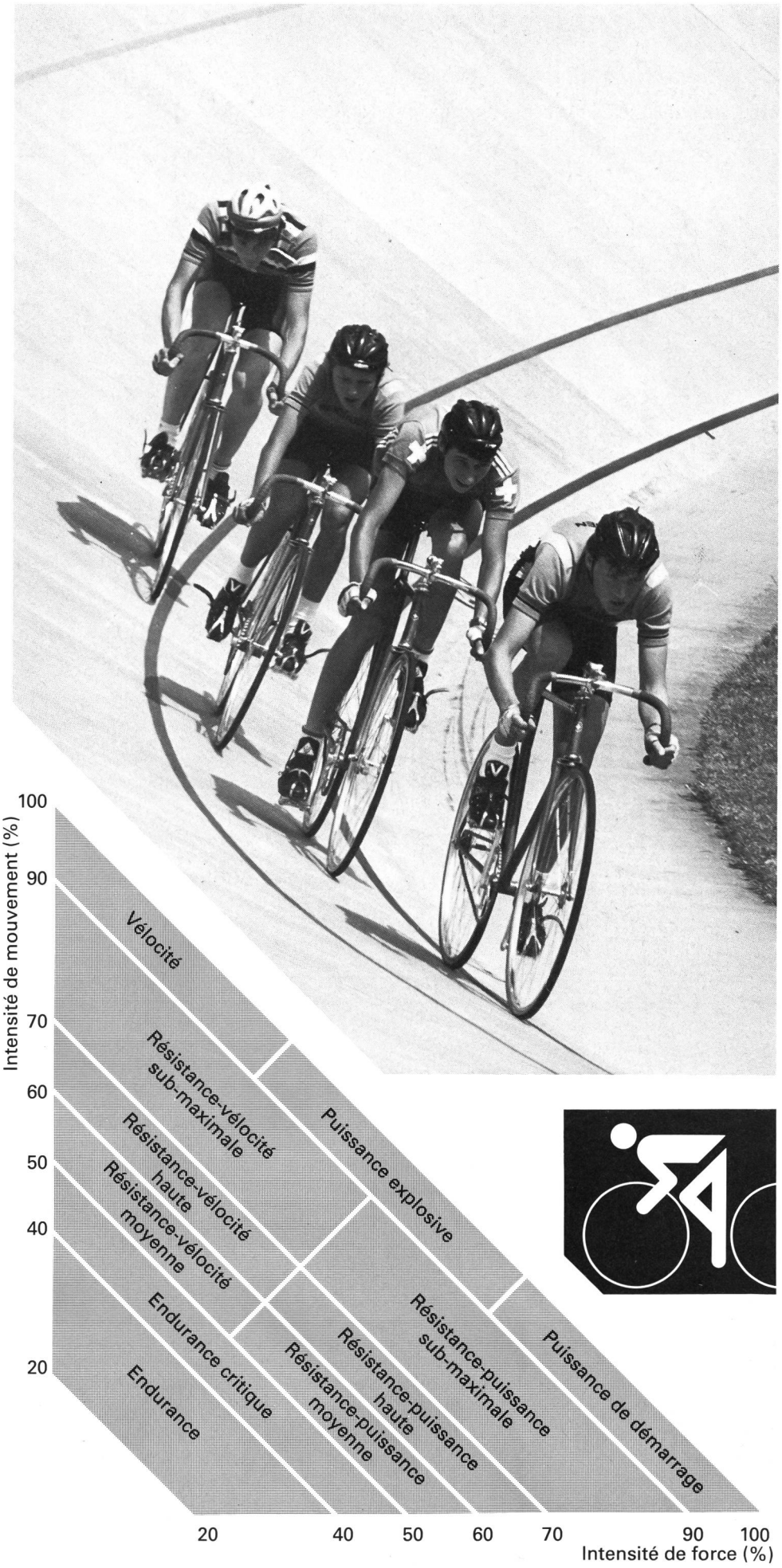

Schéma des onze qualités physiques du coureur cycliste.