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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 53 (1996)

Heft: 6

Artikel: Par-dessus l'épaule de l'entraîneur : Toto à l'entraînement des jeunes athlètes

Autor: Weber, Rolf

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998341

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: 15.07.2025

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

Par-dessus l'épaule de l'entraîneur

Toto à l'entraînement des jeunes athlètes

Rolf Weber, chef de la branche sportive J+S Athlétisme
Traduction: Dominique Müller

Toto, enchanté par le dernier entraînement d'athlétisme auquel il a assisté (voir *MACOLIN N° 3/96*), en redemande! Il a réussi cette fois à harponner un entraîneur et ne lui «lâche plus les baskets», bien décidé de suivre en direct l'entraînement des 16 à 17 ans.

Toto: *Dis, entraîneur, pourquoi es-tu déjà sur place, alors que l'entraînement ne commence que dans une demi-heure?*

L'entraîneur: Eh bien pour installer les haies! Je dois d'abord m'assurer que je dispose de la place et du nombre de haies nécessaires, ensuite j'aime que tout le matériel soit en place pour les différents exercices prévus au programme. En fait, et aussi paradoxal que cela paraisse, cette demi-heure de préparation me fait gagner du temps et me permet de me consacrer plus intensivement à l'entraînement. Je suis ainsi entièrement disponible et à l'écoute de mes athlètes pour discuter de la semaine écoulée, du dernier entraînement et du programme prévu pour aujourd'hui.

Toto: *Combien de haies as-tu l'intention de traîner encore sur la piste?*

L'entraîneur: Etant donné que mon groupe compte aussi trois filles, je dois aménager deux rangées de haies plus basses spécialement pour elles. En outre, je prévois toujours au moins 5 à 8 haies, pour que mes athlètes puissent en franchir un nombre suffisant.

Toto: *Et qui va les ranger après la séance?*

L'entraîneur: Les athlètes eux-mêmes, pendant que je prépare l'évaluation de l'entraînement pour la discussion finale. Parfois, c'est moi, lorsqu'il me semble important qu'ils aient une phase de retour au calme plus longue.

Toto: *Et aujourd'hui tes athlètes, ils n'exercent que la course de haies?*

L'entraîneur: Non. Certains d'entre eux vont aussi s'entraîner au lancement du javelot et les autres ont un programme de sprint à réaliser de façon autonome.

Toto: *Dis donc, tes athlètes ont l'air vraiment aimables, à voir la façon dont ils te serrent la main! Et maintenant, où courent-ils donc?*

L'entraîneur: Ils partent s'échauffer tous ensemble. La mise en train comporte 10 minutes de course en guise d'échauffement, puis 15 minutes de gymnastique pour s'étirer et se décontracter. Ensuite nous ferons ensemble quelques exercices préparatoires un peu plus exigeants au niveau de la coordination, avant de nous rendre sur la piste de haies.

Toto: *Ça ressemble à un véritable rituel, ils font tous la même chose...*

L'entraîneur: Mais il s'agit bien d'un rituel... Au début de chaque saison, nous définissons un programme qui sera ensuite répété à chaque entraînement et qui englobe les exercices les plus importants. Les athlètes disposent ainsi, lorsqu'ils se préparent pour la compétition, d'un programme d'échauffement fixe, qui leur procure une certaine sécurité et les met en confiance.

Toto: *Et ces exercices bizarres en font aussi partie?*

L'entraîneur: Ce sont des exercices de tension pour assouplir la musculature du tronc et des fessiers. Cela permet d'obtenir rapidement la tension adéquate pour exécuter des mouvements rapides et techniquement impeccables.

Toto: *Mais regarde, ils franchissent les haies en sautillant plutôt qu'en courant!*

L'entraîneur: Le sautillement, qui présente l'avantage de ralentir la vitesse sans changer la cadence de course, permet à l'athlète d'exercer et de stabiliser les mouvements de la jambe d'appel et de la jambe d'attaque, ainsi que le travail des bras. Grâce à cette technique, il peut aussi

Solution
Un jeu et on «spor't» mieux...
Le mot vertical: TILLMANN
1. Tir – 2. Balle – 3. Acclamé – 4. Chamade – 5. Avant – 6. Une

mieux enregistrer, percevoir et appliquer les corrections à apporter au mouvement, avant d'être en mesure de franchir les haies normalement.

Toto: *Pourquoi font-ils cinq pas entre les haies et non pas trois comme les vrais coureurs de haies?*

L'entraîneur: En l'espace de cinq pas, ils ont plus de temps pour se préparer au franchissement de la haie; de plus, en augmentant ainsi la distance, j'accrois leur vitesse de course et de franchissement, ce qui permet aux athlètes de parcourir l'espace entre les haies avec plus d'assurance et donc de manière plus décontractée.

Toto: *Pourquoi certains coureurs ne passent-ils qu'une jambe par-dessus la haie?*

L'entraîneur: C'est un exercice de correction pour ramener la jambe d'appel en avant de façon plus rapide et plus efficace. Je prescris toutes sortes d'exercices de correction, en fonction des erreurs commises; ces corrections visent à affiner certains mouvements nécessaires au franchissement de la haie, et ce dans le but final d'améliorer le mouvement global.

Toto: *Et pour quelle raison les trois filles disposent-elles de deux couloirs, alors que les cinq garçons n'en ont qu'un?*

L'entraîneur: Deux des filles ne sont pas encore capables d'effectuer sans problème la totalité de la distance habituelle, et c'est pourquoi j'ai volontairement raccourci leur parcours. Elles peuvent quand même franchir toutes les haies, sans craindre l'échec ou la chute.

Toto: *Tu es vraiment un fin psychologue...!*

L'entraîneur: Pour enseigner la course de haies, ou tout autre discipline d'ailleurs, il faut savoir mettre en confiance, corriger de manière positive et faire progresser par étapes avant d'arriver à la forme finale. Il s'agit plutôt d'une approche méthodologique et surtout pédagogique, plutôt que de psychologie à proprement parler...

Toto: *Et maintenant, vais-je avoir la chance d'assister à une petite compétition?*

L'entraîneur: Oui, pour terminer, je laisse toujours deux ou trois participants de force à peu près égale s'affronter sur la piste. Les autres participants donnent le signal du départ, font part de leurs observations en ce qui concerne la technique, la vitesse et la cadence. Ainsi, tout le monde participe et les jeunes focalisent totalement leur attention sur le franchissement des haies.

Toto: *Ton entraînement est-il toujours aussi amusant?*

L'entraîneur: En général, l'entente est bonne et les plaisanteries fusent à tout moment. La mixité entre garçons et filles joue aussi un rôle au niveau de l'ambiance: il y a un plus grand respect entre eux et par conséquent les relations sont plus agréables. Et surtout, il y a dans l'entraînement un facteur tout aussi important que la performance et l'apprentissage: c'est le rire...

Toto: *Tu m'as dit que tu termines la séance par une évaluation. A quoi ça sert?*

L'entraîneur: J'essaie de leur donner à tous un feedback sur l'entraînement, qui résume une dernière fois les corrections les plus importantes à effectuer; je mets aussi l'accent sur les aspects réussis ou les points qui m'ont déplus et je leur présente un aperçu du contenu de la prochaine séance. Quoi encore? Oui, je les interroge aussi sur leur état d'esprit, l'intensité de l'effort qu'ils ont à fournir et bien sûr sur le programme de formation.

Avec certains, la discussion dure longtemps, avec d'autres, elle se limite à quelques mots.

Toto: *Et ils te disent toujours tout?*

L'entraîneur: Non, ils ne me font pas toutes leurs confidences, mais ils savent qu'ils peuvent toujours me faire part de leurs réflexions et que mon intérêt ne se limite pas à leur entraînement et leurs performances...

Toto: *Et maintenant, que fais-tu? Tu rentres à la maison?*

L'entraîneur: Je vais encore vérifier si les haies sont rangées et les javelots bien nettoyés. Ensuite je vais essayer d'organiser, pour la prochaine séance, une partie de basket avec le groupe d'un collègue entraîneur. Ce sera une excellente manière de conclure l'entraînement! Je dois encore remplir le contrôle des présences J+S et organiser, avec le responsable technique, le déplacement pour la compétition du week-end prochain. Et voilà, ce sera tout pour aujourd'hui.

Es-tu satisfait?

Toto: *Formidable! Tu sais, entraîneur, j'aimerais bien m'entraîner avec toi! Tu m'acceptes dans ton équipe?* ■