**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

**Band:** 2 (2000)

**Heft:** 6

**Artikel:** L'entraînement intégratif dans la pratique

**Autor:** Fischer, Franz / Chevalier, Philippe / Held, Leo

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-996139

**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**

Cinq disciplines sportives sous la loupe

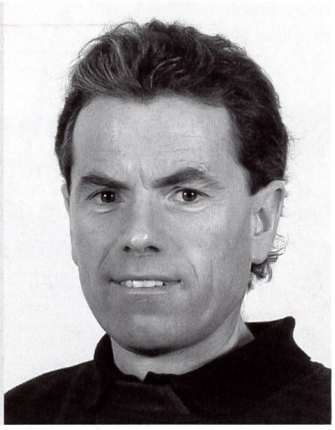
# L'entraînement intégratif

## Questions

1. Quels sont les objectifs de l'entraînement de la condition physique orienté vers la technique et/ou de l'entraînement de la technique orienté vers la condition physique dans votre discipline sportive? Et quelles possibilités offrent-t-ils?

2. Quels sont les facteurs de la performance qui peuvent être développés de façon ciblée dans votre discipline sportive au moyen d'un entraînement intégratif?

3. Comment s'y prend-on, dans votre discipline sportive, pour mettre le principe de l'entraînement intégratif en pratique?



### Franz Fischer, aviron

**1.** L'aviron est à la fois un sport qui sollicite l'ensemble du corps et un sport d'équipe. L'entraînement ne peut pas être purement technique ni exclusivement physique. Les deux aspects vont de pair et doivent donc être entraînés conjointement si l'on veut que les efforts consentis se traduisent sur l'eau. Selon l'objectif visé, on mettra l'accent sur l'aspect technique ou sur le facteur physique. Mais l'optique dans laquelle on travaillera restera toujours la même: investir de façon optimale l'énergie disponible dans le bateau. Et pour que cet optimum puisse être atteint, il faut aussi maîtriser la technique.

**2.** Du point de vue de la condition physique, le facteur à développer est surtout l'endurance (endurance de base et endurance spécifique à la compétition). Du point de vue des qualités de coordination, priorité doit être donnée à l'équilibre (stabilité du bateau), au rythme (travail d'équipe) et à la différenciation (vent, vagues). Tactiquement parlant, il convient de privilégier les variantes tactiques (sprints intermédiaires avec fréquence de battement différenciée). Et sur le plan psychique, on s'attachera surtout à développer la disposition à la performance et la confiance en soi.

**3.** On définit les performances à accomplir au moyen de données claires (pouls, fréquence de battement, etc.). Sur le plan technique, on travaille avec différentes variations (ramer en tenant les pelles à la verticale, ramer en n'effectuant que les ¾ de la course, etc.). Selon l'objectif visé par l'entraînement, on privilégie plutôt la technique ou la condition physique.

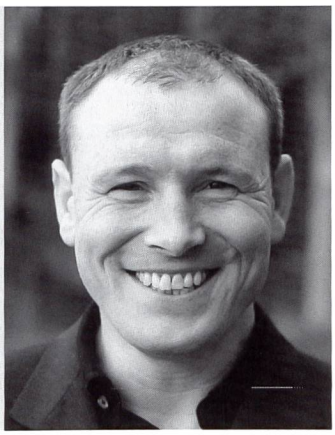
### Philippe Chevalier, ski alpin

**1.** La technique du ski alpin se compose de mouvements clés relativement simples à définir. La complexité de ces mouvements réside dans la variation extrêmement riche en modèles d'action. Le changement des lignes, de la vitesse, du terrain et de la neige demande une adaptation constante de la variation technique individuelle en relation avec les qualités conditionnelles et cognitives. La solution réside dans la capacité de réaliser, à chaque moment, la synthèse technique – condition optimale.

**2.** L'entraînement intégré permet le développement des éléments force – équilibre, force – endurance et force stato-dynamique dans de multiples situations. Le dosage et le timing forment le noyau de l'entraînement technique intégré. Le but est donc de trouver les moyens d'entraîner force, équilibre et endurance avec le bon dosage et le bon timing.

**3.** Par principe d'entraînement intégré, nous entendons tous les exercices et parcours d'imitation. Ces parcours et exercices vont se composer de mouvements de même structure, de même rythme, de même énergie ainsi que d'angles de travail musculaire identiques à la pratique de la discipline du ski. Ces parcours ou exercices se font au moyen d'engins se trouvant dans les salles de gymnastique ou au moyen de machines spécifiques.

# dans la pratique



## Leo Held, judo

**1.** L'objectif premier en judo, comme dans bon nombre d'autres disciplines sportives, consiste à améliorer la performance sportive. Celle-ci correspond toujours à la somme de divers facteurs à l'action complexe (habiletés et qualités, sens stratégique, talent). Ce sont d'eux que naissent et se développent les principales actions de combat technico-tactiques en judo.

**2.** En judo, tous les facteurs servent la technique. Lorsque l'effort physique et la pression psychique s'accentuent, la précision des déroulements de mouvement technico-tactiques doit se renforcer. Grâce à la faculté de s'imposer qui en découle, il est possible de vaincre non seulement la résistance de l'adversaire, mais également de se surpasser. L'entraînement des facteurs de la condition physique contribue à optimiser les prérequis physiques nécessaires. Parallèlement, on recourt à des techniques d'autogestion pour entraîner et développer les ressources mentales.

**3.** On essaie d'atteindre le maximum en économisant et en optimisant les facteurs de la performance ayant une action complexe. On cherche à améliorer la qualité en préservant la quantité. Pour développer les qualités d'endurance, on utilise des formes d'entraînement sollicitant les qualités de coordination. Les adaptations acquises peuvent être consolidées moyennant des mesures de régénération et de prévention ciblées. Les formes d'entraînement mental sont intégrées dans toutes les situations.

## Kurt Bürgi, cyclisme

**1.** A première vue, le cyclisme semble être un sport d'endurance purement physique, déterminé avant tout par le métabolisme énergétique. Mais, pour gérer efficacement et économiquement son approvisionnement en énergie, il faut posséder un excellent niveau technique. En cyclisme, les déroulements de mouvements complexes (p. ex. le mouvement de pédalage) doivent pouvoir s'effectuer à des intensités variées et dans différentes conditions extérieures. C'est pourquoi il est essentiel d'entraîner conjointement la technique et la condition physique.

**2.** Vu qu'aucun facteur de performance ne peut être considéré comme étant *la* clé du succès, il convient de développer conjointement l'ensemble des facteurs de performance.

**3.** En définissant par exemple une fréquence de pédalage ou une fréquence cardiaque, on essaie d'intégrer en permanence la technique dans l'entraînement de la condition physique. On recourt également à des activités relevant de disciplines apparentées au cyclisme, telles que le cyclisme sur piste ou le VTT selon l'objectif d'entraînement visé à une période donnée.

## Claus Haller, gymnastique artistique

**1.** La gymnastique artistique est une discipline sportive dans laquelle les déroulements de mouvements globaux jouent un rôle central. La force et la technique doivent donc toujours être conjuguées. En compétition, les performances exigées requièrent toujours davantage de force et de condition physique. On entraîne par conséquent de plus en plus ces facteurs, parallèlement à l'entraînement technique proprement dit (acquisition de nouveaux éléments aux engins). En gymnastique artistique, la force joue également un rôle vital pour la santé compte tenu des énormes charges que doivent supporter les articulations. C'est la raison pour laquelle de plus en plus de gymnastes s'entraînent de façon ciblée avec des haltères.

**2.** En gymnastique artistique, on peut, grâce à l'entraînement global, entraîner en principe tous les facteurs de performance. C'est le sport par excellence qui permet de prouver l'efficacité de l'entraînement intégratif. C'est un fait reconnu depuis de nombreuses années et il en a été tenu compte en conséquence dans la pratique.

**3.** Bien que les parties des différentes séquences d'entraînement varient en fonction de la période de compétition, on s'entraîne en principe toujours de façon globale. Avant, on plaçait toujours l'entraînement de la force à la fin des unités. Aujourd'hui, il est d'usage d'intégrer les unités de musculation tout au long de l'entraînement sous forme de variations d'une grande difficulté et d'une haute complexité. On tient également compte des connaissances existant en matière de surentraînement.