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

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

Band: 5 (2003)

Heft: 3

Artikel: À l'approche de l'heure H

Autor: Bühler, Rolf / Gerson, Mark / Aeschbacher, Beat

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996023

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: 14.07.2025

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

A l'approche de

Avant un enjeu important, rien ne doit être laissé au hasard. Quatre entraîneurs nous ont décrit les ultimes préparatifs de leurs athlètes durant les semaines, et même les heures, les minutes qui précèdent l'épreuve.

Photo: Keystone/Rhona Wise

Tennis

Chacun son truc

Dans ce sport «impossible» à planifier qu'est le tennis, nous essayons de structurer tout ce qui peut l'être. En effet, les tournois ont lieu tout au long de l'année, nous avons donc pratiquement un match important par mois. Dans ces conditions, il n'est pas facile de concevoir une progression qui «tienne la route».

Ce que je viens de dire s'applique d'ailleurs aussi aux heures qui précèdent un tournoi: aucun tournoi ne nécessite de préparation spéciale, étant donné que le tirage au sort a lieu la veille et qu'on ne connaît son adversaire qu'au dernier moment. Evidemment, cela ne facilite pas la préparation. Cependant, nous avons constitué une sorte de banque de données dans laquelle sont recensées les caractéristiques d'un certain nombre de joueurs et de joueuses. Nous y recourons avant les matchs; ces informations spécifiques sont utiles à nos athlètes.

Durant l'heure qui précède la rencontre, la préparation dépend de l'âge de nos poulains: les plus jeunes sont soumis à un programme d'échauffement précis, mais plus ils avancent en âge, plus ils sont libres. En effet, cette phase préparatoire est quelque chose de très personnel. Il y a ceux qui s'isolent et ceux qui préfèrent la compagnie; ceux qui ont besoin d'être «coachés» jusqu'à la dernière minute; ceux qui s'échauffent une heure durant pour pouvoir donner le meilleur d'eux-mêmes dès le coup d'envoi; ceux qui sont performants avec 10 minutes d'échauffement seulement. Il est essentiel que les athlètes connaissent leurs propres besoins.

Rolf Bühler, chef de la relève à Swiss tennis.

Volleyball

Ballon anti-trac

On ne prépare pas le Championnat suisse et une finale de Coupe d'Europe de la même façon. Pour une finale de Coupe d'Europe – pour laquelle nous avons été la première équipe suisse qualifiée – la préparation doit se faire plutôt à court terme. En revanche, pour un match de championnat, nous avons plus de temps et nous pouvons donc soigner davantage les détails.

Nous analysons par exemple les équipes adverses à partir d'enregistrements vidéo. Je résume les points essentiels dans une liste que je distribue aux filles. Durant l'entraînement, nous passons ces points en revue et nous simulons des situations. Les joueuses doivent mémoriser certaines positions et certaines actions.

Juste avant la rencontre, par exemple un match à domicile programmé en soirée, j'organise un dernier entraînement à midi. Ensuite, les joueuses rentrent chez elles. Elles peuvent consacrer l'après-midi à leur préparation individuelle, comme elles l'entendent.

Pour un match débutant à 20 h, nous nous retrouvons à la salle de sport à 18 h 30. A 19 h commence la préparation mentale, assurée par le masseur et par le coach. Ils font appel à des stratégies mentales spécialement choisies en fonction de l'épreuve du jour.

L'équipe est toujours au complet lors de ces discussions. Quelquefois, nous avons un entretien à part avec la passeuse, mais c'est très rare et il porte alors plutôt sur la tactique.

Je n'ai encore jamais vu toute l'équipe nerveuse avant une rencontre. Ce qui ne veut pas dire que la tension est absente. Une certaine tension est de toute façon indispensable, je l'exige des joueuses. Il peut arriver aussi qu'une fille ait particulièrement le trac; mais en général, elle se calme dès le coup d'envoi: la plupart des volleyeuses retrouvent leur sérénité dès qu'elles touchent le ballon.

Mark Gerson, entraîneur de l'équipe féminine de volleyball de Köniz, plusieurs fois vainqueur de la Coupe et du championnat suisse, participation à la finale de la Coupe d'Europe 2003.

l'heure H

Photo: Keystone/Steffen Schmidt

Athlétisme

La victoire appartient à ceux qui se lèvent tôt

Une fois les compétitions fixées – cette année, c'était les Championnats du Monde de Cross à Avenches en mars, et fin août les prochains Championnats du Monde d'Athlétisme à Paris et l'Universiade en Corée – nous décidons du contenu de l'entraînement, en respectant les normes de la Fédération suisse d'athlétisme. Le délai de sélection arrive à terme trois ou quatre semaines avant la manifestation.

Dans la préparation physique, les mots-clés sont souplesse et décontraction. Il faut éviter les unités d'entraînement susceptibles d'entamer le potentiel de l'athlète. Les entraînements sont axés sur les points forts des coureurs, de façon à entretenir leur assurance. Le dernier entraînement intensif a lieu trois ou quatre jours avant l'épreuve.

La veille, lorsque les adversaires sont connus, l'entraîneur discute de la tactique et du déroulement de la journée avec ses protégés.

Le jour J, ils se lèvent cinq heures au moins avant la compétition, donc parfois très tôt! Ils commencent en douceur, par un footing dont la difficulté croît par paliers. Le but est de se «réveiller» et de se mettre en train avant un repas léger. Puis, deux heures ou deux heures et demie avant l'épreuve, nous allons au stade pour la préparation mentale. L'entraîneur reste en retrait, donne encore un conseil positif ici et là. L'échauffement commence 60 à 70 minutes avant le coup de pistolet. Il consiste en une course d'endurance, des exercices de stretching légers et des courses en accélération. En choisissant des exercices appropriés, l'entraîneur peut aider le sportif à contenir sa nervosité et renforcer son assurance.

Avant les compétitions d'envergure internationale, les athlètes sont convoqués à la chambre d'appel 40 minutes avant le coup d'envoi. Là, ils se retrouvent seuls. L'entraîneur reste derrière la porte.

Beat Aeschbacher, entraîneur d'athlétisme spécialiste de la course.

Escrime

Un protocole de préparation personnalisé

Les championnats du monde seniors de La Havane fin septembre constituent le point culminant de la saison pour les épéistes et pour Sophie Lamon en particulier. Jusque-là, les différentes compétitions de coupe du monde permettent d'engranger des expériences – élément fondamental pour une athlète de 18 ans – et de progresser tant sur le plan technique que tactique.

La préparation spécifique pour ces championnats du monde a débuté progressivement pour Sophie après la mise en condition physique concoctée par Jean-Pierre Egger durant les mois de septembre à décembre 2002.

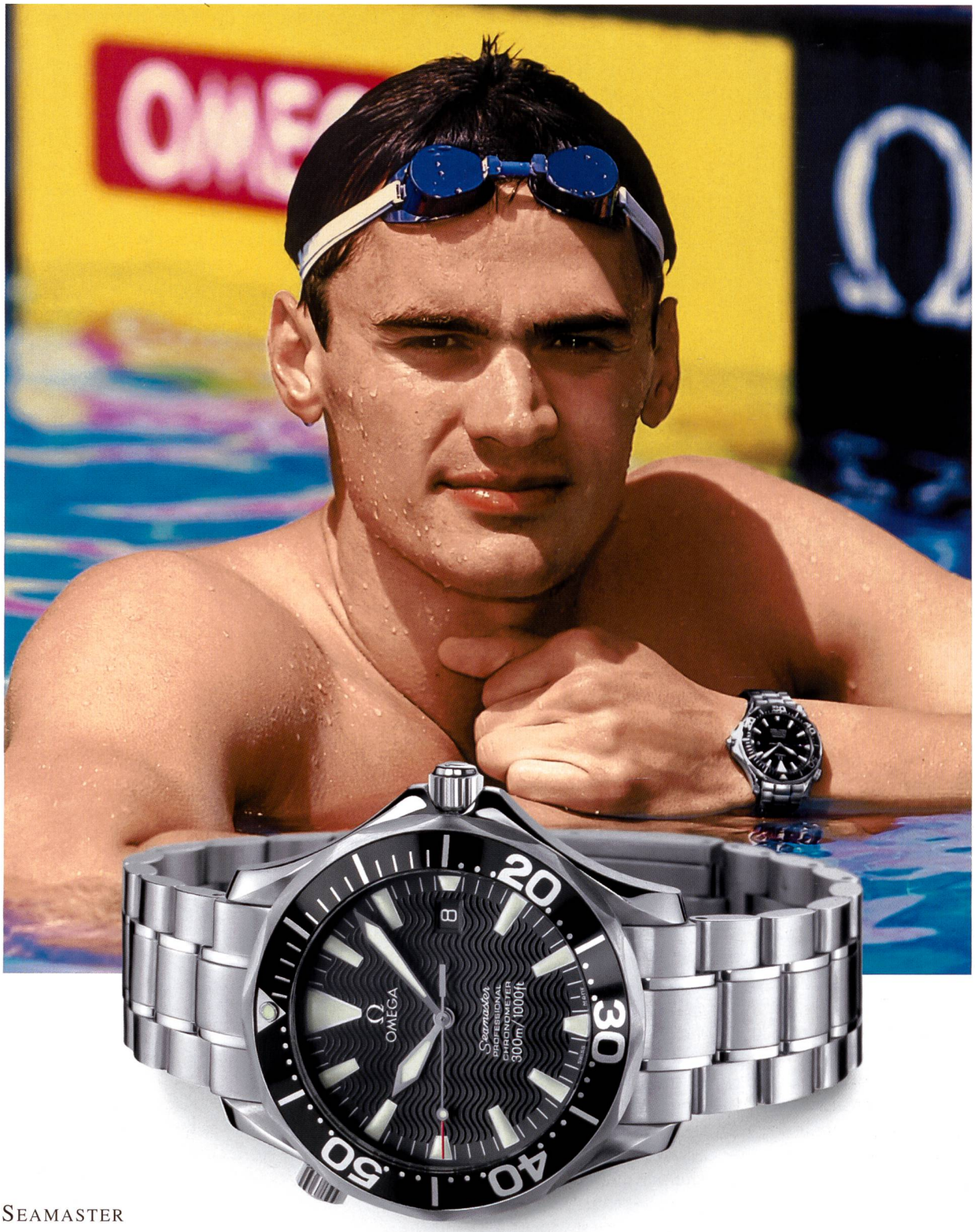
Plus l'échéance approche, plus l'accent est mis sur l'aspect mental, la confiance en soi. Tous les entraînements sont axés sur des éléments que l'athlète maîtrise au mieux. Il est clair que les aspects physiques tels que la vitesse d'exécution ne sont pas à négliger.

Pour le jour de la compétition, l'athlète a soigneusement travaillé un protocole de préparation qui lui correspond et il gère les situations en fonction de sa personnalité. A l'approche des premiers matchs, l'entraîneur doit se faire le plus discret possible. Il n'intervient qu'à la demande de l'athlète ou s'il remarque une nervosité inhabituelle. Dans ce dernier cas, il organise une dernière leçon avec le maître d'armes, bien rythmée du point de vue cardio-vasculaire, en insistant sur des éléments techniques que l'athlète maîtrise parfaitement. Cette ultime mise au point a pour objectif de focaliser l'attention de l'athlète sur son activité et de lui faire sentir que l'entraîneur est bien présent à ses côtés.

Ernest Lamon, maître d'éducation physique, responsable de l'équipe suisse junior dames à l'épée et entraîneur de sa fille Sophie Lamon, médaillée d'argent par équipe à Sydney.

Photo: Keystone/Fabrice Coffrini

Le Choix d'Alexander Popov



www.omegawatches.com

SEAMASTER

La Seamaster d'Omega établit des records de plongée sous-marine depuis 1937, lors de la première exploration des grands fonds par l'Américain William Beebe. Légende olympique de natation, Alexander Popov a choisi naturellement la montre de plongée par excellence.

OMEGA