Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 22 (1965)

Heft: 1

Artikel: Remarques du physiologie

Autor: Schönholzer

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996383

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: 16.07.2025

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

2×800 m à un train de compétition de 1500 m ; pour des coureurs de 10 000 m : 5×1000 m à un train de 3000 m, etc. Les variantes sont innombrables.
Cette excellente forme d'entraînement se nomme aussi, dans les nombreux ouvrages spécialisés, course de train (Tempolauf). On connaît, depuis des années — grâce à des enquêtes précises — les méthodes d'entraînement des meilleurs coureurs mondiaux de demi-fond et de fond. En outre, des livres ont été publiés à ce sujet. Or, — et c'est la chose la plus importante que je puisse dire aujourd'hui — il s'agit là de la plus efficace forme d'entraînement. 80 pour cent des plus grands coureurs sont du même avis, et ordonnent leur entraînement selon ce principe.

3. **Courses en séries** (à ne pas confondre avec interval-training d'endurance). Par exemple : 3 (3×200), 4 (400), 5 (3×200), etc. On court à train rapide, mais soutenu. Les pauses sont aussi brèves que possible, quoique plus prolongées entre les séries elles-mêmes (2 et 6 minutes par exemple).
4. **Forme mixte.** On fait alterner distances brèves et distances longues en une même phase d'entraînement: 200 — 400 — 200 — 400 ou 100 — 200 — 300 — 400 — 300 — 200 — 100 ou 200 — 600 — 200, etc. Pauses de 2, 4, 6 minutes.
5. **Déboulés,** pratiqués par les Néo-Zélandais (Snell notamment), avec un incroyable succès. Par exemple, 4 tours de piste, avec brusque démarrage à chaque 100 m (accélération) et 20—30 m à train rapide, puis en décontraction jusqu'à la fin des 100 m, ensuite répéter, soit 4 fois par tour de piste. Snell est capable de courir ainsi durant 15 tours. C'est un entraînement pénible, mais combien profitable !

Ces 5 formes d'entraînement constituent les moyens d'entraînement capitaux.

III. Formes d'entraînement particulières

1. **Course de régularité.** C'est un principe physiologique, confirmé par la pratique, que l'on parvient à courir d'une manière tout à fait régulière (temps égaux pour chaque tour de piste). Sinon, on ne saurait songer à réaliser les plus hautes performances personnelles. Dans ce but, le coureur s'impose certaines tâches à remplir avec une exacte régularité. Un coureur de demi-fond capable, par exemple, de courir seul un 800 m en 2 min., doit pouvoir réaliser chaque tour à environ 59 à 61 sec. Il s'agit donc de courir plusieurs tours entrecoupés de pauses suffisantes (afin de garder toujours la situation de compétition).
2. **Développement du sens du train.** Forme d'entraînement analogue à la précédente. Cela ne suffit pas pour courir régulièrement, car cette régularité doit être précise. Le coureur de fond devrait, en effet, parvenir à indiquer lui-même avec exactitude les différents temps de passage.
3. **Américaine.** Il s'agit à proprement parler de courses-répétitions. Je ne la mentionne que parce que la Suisse est le seul pays au monde qui l'inscrive au programme de ses championnats nationaux. Prodigieux moyen d'entraînement, elle nécessite un maximum de résistance et d'énergie.
4. Le meilleur entraînement — mais à condition que l'on y soit déjà suffisamment préparé — demeure la compétition elle-même !

Maintenant, il s'agit de déterminer, parmi toutes ces formes d'entraînement, celle qu'il convient d'appliquer. Je tiens surtout à mettre en évidence le principe de base de l'entraînement, selon lequel tout système d'entraînement doit être adapté à l'individu, c'est-à-dire à ses qualités anatomiques, physiologiques et psychologiques personnelles. Il ne convient pas de copier servilement tel système. L'expérience montre — et c'est à la même conclusion qu'a abouti le congrès de Duisburg, groupant plus de 150 entraîneurs, professeurs et autres spécialistes — que l'entraînement ne doit pas être unilatéral, mais au contraire constituer un juste mélange, approprié à l'individu et à sa situation. Ce mélange ne s'inspirera pas uniquement d'un souci de rigueur, mais tendra également à la constitution d'un centre de gravité. C'est là la seule manière de réunir en nous tous les moyens qui permettent aux athlètes d'atteindre leur maximum.

Traduction : Noël Tamini

Remarques du physiologue

Prof. Schönholzer

1. La détermination d'une judicieuse méthode d'entraînement n'est pas strictement fonction de telle discipline sportive, mais bien plutôt de l'individu lui-même. L'application en est individuelle, c'est-à-dire que l'entraîneur doit veiller au complet développement des aptitudes nécessaires à telle discipline et à telle personne.
2. La pause inhérente à l'interval-training typique s'achève au moment où les pulsations atteignent une fréquence de 130—120. Lorsque la pause dure plus longtemps, d'inutiles difficultés surgissent pour passer du repos au travail.
3. L'interval-training typique est et demeure une forme d'entraînement importante et intéressante, tout particulièrement sur le plan de l'endurance. Si l'on a parfois exagéré son importance c'est parce que l'on avait sous-estimé celle de la résistance (capacité de repousser les limites de la fatigue), laquelle joue pourtant un rôle capital pour une multitude de disciplines. C'est d'ailleurs pourquoi on s'intéresse surtout aujourd'hui à des systèmes d'entraînement basés sur les courses-répétitions, etc. (voir exposé du Prof. Mysangyi, II/1, 2, 3, 4, 5). Il s'agit souvent là d'excellents systèmes combinant d'heureuse manière l'entraînement de la résistance avec celui de la puissance et celui de l'endurance.
4. Il existe des raisons physiologiques qui militent en faveur de courses de longue durée accomplies en « steady pace », c'est-à-dire au train régulier déterminé par la capacité d'admission d'oxygène indispensable à l'équilibre métabolique. Sitôt cette limite franchie, la dette d'oxygène s'accroît et, par conséquent, le rendement diminue.
5. Puissance : force musculaire, déterminée par le diamètre musculaire.
   Résistance : capacité de reculer les limites de la fatigue : endurance-vitesse : supporter la plus grande dette d'oxygène possible (= stockage d'acide lactique). Dépend des conditions dans lesquelles s'opère le métabolisme, mais aussi de la volonté.
   Endurance : Temps durant lequel on peut fournir un rendement maximum sans rompre l'équilibre métabolique.

Traduction : Noël Tamini