

# L'entraînement des filles

Autor(en): **Fauconnier, Louis**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 5

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997715>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Le service de presse du CNSE communique

La réflexion souvent entendue en rapport avec les résultats enregistrés par nos sportifs lors de compétitions internationales « les autres ont plus de temps pour s'entraîner » a incité le Comité national pour le sport d'élite à entreprendre un sondage auprès de 198 athlètes pour déterminer la question du temps nécessaire à un entraînement intensif. Ce problème est particulièrement imminent au moment de la préparation des Jeux Olympiques de 1968.

Un premier dépouillement des questionnaires relève que la plupart des athlètes sont conscients de l'insuffisance des conditions actuelles et demandent en conséquence plus de temps. Cette réaction est tout à fait compréhensible si l'on sait que nos sportifs occupent tous une situation professionnelle accaparante et qu'après déduction du temps nécessaire pour le repos et la récupération, il leur reste trop peu de temps pour l'entraînement et la compétition. Le besoin de temps

supplémentaire est donc évident, mais il ne faut pas oublier que l'entraînement lui-même doit également être intensifié pour pouvoir atteindre des résultats de classe internationale.

Il est par contre étonnant de constater que la plupart des athlètes ne désirent pas une intervention auprès de leurs employeurs. Il faut en déduire que les employeurs ne sont pas suffisamment orientés, pour des raisons diverses — fausse modestie, solidarité envers les camarades, soucis pour l'avenir —, sur les besoins supplémentaires de temps des athlètes travaillant chez eux.

Le CNSE est conscient de cette situation et entreprend des démarches dans ce sens. Il lance un appel à la compréhension et à la générosité des employeurs lorsque les athlètes leur soumettent ce problème. Il est une tâche noble des associations sportives d'entamer, le cas échéant, le dialogue avec les employeurs. Au besoin, le CNSE interviendra directement.

## L'entraînement des filles

Louis Fauconnier

Une prudence, jugée unanimement exagérée, a freiné jusqu'à ce jour l'évolution des performances en athlétisme féminin et plus spécialement en demi-fond, où les limites du possible sont estimées être encore très éloignées.

En quantité d'abord, le travail est estimé très largement insuffisant. L'entraînement quotidien et réalisé tout au long de l'année est à la portée des athlètes féminins et doit absolument être adopté si l'on veut atteindre le niveau supérieur des performances.

L'entraînement doit prévoir une évolution allant de la quantité vers la qualité (... lisez ici « intensité »). Là encore la prudence habituelle n'est plus de mise.

Dans la préparation pour le demi-fond, les méthodes et moyens à utiliser par les jeunes filles sont absolument semblables à ceux adoptés par les garçons. Aucune restriction n'est à envisager à propos du développement de l'endurance par le « travail continu » (longues distances en terrain varié et parcourues en « steady state »), ni pour le « Power training », le « Circuit training », etc...

L'entraînement devra cependant toujours comporter une phase initiale et importante (octobre à décembre) de préparation très généralisée. Il semble également qu'un début de carrière consacré à une formation polyvalente soit une excellente base pour une spécialisation ultérieure en demi-fond. (Il faut noter que les médailles d'or et d'argent du 800 m. de Tokyo revinrent à deux athlètes: Packer (GB) et Dupureur (F) ayant toutes deux débuté de cette façon).

Cette phase initiale annuelle de préparation doit également faire un appel très large aux moyens destinés à développer l'endurance. (Travail continu, travail par intervalles, « Fartlek »). De l'avis général, c'est en endurance que la femme se rapproche au plus près de l'homme. Il faut toutefois envisager d'intégrer très tôt un faible pourcentage d'entraînement de la résistance.

Dans le dosage de la période « d'entraînement spécifique », le rapport entre la quantité de travail d'endurance et celle du travail de la résistance à adopter doit être basé sur les caractéristiques individuelles. Il faut, à ce moment, mettre l'accent sur le point fort de l'athlète et non tenter de réduire son insuffisance.

L'intensité de tout exercice doit avoir — relativement — le même taux pour la jeune fille que pour le garçon. Un effort donné, devant être réalisé disons à 80 pour cent des possibilités maximales du garçon, doit aussi — pour être efficace — être exécuté par la jeune fille à ce même taux de 80 pour cent de ses possibilités individuelles.

Il est cependant normal que le rythme cardiaque s'élève plus chez la femme et que le temps de récupération soit légèrement plus long, en raison d'un rendement cardiaque/minute inférieur. (Débit et « Pouls d'oxygène »).

Aucun critère n'a pu être précisé pour aider l'entraîneur à déterminer avec plus de sûreté le moment où la séance d'entraînement doit ou peut se terminer. Il semble qu'ici la perspicacité et le « métier » du coach sont toujours les seuls éléments sur lesquels il puisse s'appuyer.

Si aucune réticence n'apparaît chez l'athlète, les périodes des menstrues ne doivent entraîner aucune modification systématique de l'entraînement. Seule une éventuelle adaptation de la séance doit être envisagée. Il ne faut certainement pas en tenir compte dans l'élaboration des plans d'entraînement.

Si les performances de la femme semblent moins stables que celles de l'homme, il est certain qu'en sport cette labilité est généralement due à une préparation moins bonne et souvent plus courte.

Pour les Polonais, la spécialiste idéale du demi-fond aura 1 m. 68 et 57 kg. (Moyenne établie à Tokyo).

Tiré de « Sport »