

Expériences mexicaines (II)

Autor(en): **Wolf, K.**

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 6

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997717>

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.

Expériences mexicaines (II)

K. Wolf

2. Problèmes d'assistance

Quelques idées personnelles, notées en cours de route:

- En cas de longs voyages groupant de nombreux participants, il faut veiller que l'on dispose d'un choix suffisant de journaux et de livres.
- Il s'en est fallu de peu qu'une valise ne restât à New-York. Lorsqu'on change de moyens de transport, il est toujours nécessaire de contrôler les bagages !
- Au cours du voyage de retour, un sac de voyage, comprenant notamment un passeport, s'est égaré dans une gare. Garder sur soi argent et documents ! Tout est possible... même la surprise de voir ledit sac réapparaître en plein New-York.
- Durant la première journée, nous avons eu plusieurs difficultés à surmonter. On devrait autant que possible les régler auparavant, afin que les compétiteurs ne soient pas tiraillés par le va-et-vient que cela nécessite.
- L'exemple des repas. Malgré ce qui avait été convenu préalablement, il fut impossible de bénéficier d'une cuisine suisse dès le premier jour. Et même, ensuite, il fallut encore palabrer. Il est important de manger tout à fait normalement: sur plateaux, de telle sorte que chacun puisse se servir individuellement, sans longues pauses « gastronomiques », et bénéficier d'un service agréable. Cela ne quitta hélas pas le domaine du rêve !
- Le choix des places à table ne doit pas être confié au hasard. Former les groupes qui conviennent exige réflexion et habileté psychologique. Selon son voisin, manger devient un plaisir ou une corvée.
- Les transports donnent facilement lieu à des difficultés. Les trajets dans les grandes villes prêtent souvent à de faux calculs. Expérience faite à Mexico: calculer le temps théorique, mais compter le double. Cela épargne des énervements.
- Il est indispensable de bénéficier, à l'hôtel, d'une salle de séjour privée. On s'y trouve des heures durant, avant et après les repas, avant de quitter l'hôtel, au retour. Les halls d'hôtel sont les lieux les moins favorables à la détente, à la conversation, au sentiment d'être « chez soi ».
- La salle de séjour est le centre de ralliement de l'équipe; c'est un lieu de discussions, de communications, de rapports. La table de la salle à manger ne saurait remplir ces fonctions.
- Il convient de renouveler chaque jour les journaux du pays dans la salle de séjour. Une bibliothèque portative, pourvue d'ouvrages sportifs et de quelques romans policiers, n'est pas un luxe. Veiller à l'ordre et à la propreté.
- Bien préparée, obligatoire pour chacun, une discussion commune quotidienne est indispensable au parfait déroulement des événements. Je n'ai jamais réussi à comprendre la raison pour laquelle les athlètes se « couchent » alors dans les fauteuils, au lieu de s'y asseoir tout simplement.
- Comportement à table et bonnes manières ! Un « terrain d'exercice » : le camp d'entraînement. Le sujet n'est que signalé.
- Le problème des loisirs. C'est là l'un des problèmes psychologiques les plus compliqués. Le Suisse est habitué à travailler et à s'entraîner. Et voici qu'il

ne doit plus que s'entraîner (ou participer à une compétition). Que faire de tout le reste du temps? Nous ne répondrons pas ici à cette question, laquelle nécessiterait sans doute à elle seule un symposium.

Journaux et livres ? — Oui.

Films ? — Oui, mais dans nos langues nationales, puisque la plupart des athlètes ne comprennent pas la langue étrangère. Un projecteur n'est pas un luxe.

Visites ? — Oui, mais avec des réserves. Les pôles d'intérêt sont différents. Une visite sans la conduite d'un bon guide n'a pas de sens. Au cas où l'on n'en disposerait pas, on peut fort bien charger un athlète de le remplacer, en s'y préparant.

Quoi qu'il en soit, fixer les tâches à remplir (compensation du travail habituel): observations bien préparées concernant entraînement et compétitions, individuellement ou en groupes (avec bloc-notes, voire caméra de 8 mm.), étude du pays et de ses habitants, etc. Ne pas vouloir s'occuper à tout prix, mais ne pas non plus s'ennuyer à mourir, ennui qui engendre souvent le mal du pays.

- Encore plus épineux, le problème des loisirs après la compétition: lorsqu'on doit attendre plusieurs journées jusqu'à ce que les autres en aient terminé eux aussi. Retours échelonnés ? Permettre des voyages de 2—4 jours, à leurs propres frais, pour ceux qui s'y intéressent ?
- La camelote achetée en commun ! Est-il vrai que l'on n'est pas responsables de tout l'argent que des jeunes gens, inexpérimentés et manquant parfois de maturité, dépensent pour ce que l'on appelle des souvenirs ?
- Le problème de la promenade du soir. C'est là une affaire d'éducation à résoudre par le chef d'équipe. Cette éducation doit se manifester dès avant le voyage à l'étranger.

3. Autres observations

3.1. Analyse des différentes représentations nationales (voir tableau de la page suivante)

- 25 nations étaient représentées à Mexico, dont presque tous les pays européens (sauf la Grande-Bretagne, la Yougoslavie, la Suède et la Norvège) et notamment tous les pays de l'Est.
- 25 pour cent des équipes avaient bénéficié d'un entraînement préalable en altitude, de seize jours en moyenne.
- Séjournèrent le plus longtemps à Mexico: l'Italie (36 jours), la France (32), le Danemark (32), l'Allemagne (29), les Pays-Bas (29), l'Espagne (28). En comparaison: la Suisse (15), tout compris.
- Acclimatation moyenne des représentations nationales avant le début des compétitions: 13 jours.
- 25 pour cent ont accompli pour ainsi dire une acclimatation complète d'un mois.
- Dans l'ensemble (le Mexique compris), 500 athlètes et officiels ont pris part à cette « Semaine pré-olympique », soit une proportion d'officiels égale à 60 pour cent (caractère expérimental des compétitions !).

Analyse des représentations nationales

pays	entraînement en altitude			acclimatation		nombre de participants		
	oui/non	lieu	jours	arr. à Mexico	jours	total	officiels	athlètes
Autriche	oui	Bad Gastein	10 +10	4. 10.	7	6	3	3
Belgique	non			8. 10.	3	16	6	10
Tchécoslov.	non			27. 9./3. 10. chacun 1/2	14/ 8	21	8	13
Cuba				3. 10.	8	132	50	80
Espagne	non			24. 9.	18	34	10	24
Etats-Unis	part.			25. 9. (12) 10. 10. (19)	16/ 2	34	8	26
Finlande						8	2	6
France	oui	Font Romeu	21	19. 9. (21) 30. 9. (30)	22/11	51	24	27
Grèce						4	2	2
Hongrie				4. 10.	7	29	11	18
Italie	non			15. 9. (20) 29. 9. (46)	26/12	66	27	39
Japon				28. 9. (10) 6. 10. (13)	13/ 1	23	5	18
Pologne				3. 10.	8	31	11	20
Allemagne O.	oui	Font Romeu	21	22. 9.	19	75	22	53
Allemagne E.				29. 9.	12	44	22	22
Tunisie	oui	Font Romeu	14	8. 10.	3	3	1	2
Bulgarie				2. 10.	9	10	4	6
URSS	oui	nouv. cent.		3. 10. (10) 6. 10. (60)	8/ 5	130	41	89
Colombie						2	—	2
Roumanie				27. 9.	14	16	5	11
Pays-Bas	non			22. 9.	19	27	17	10
Suisse	oui	Saint Moritz	9	6. 10.	5	7	3	4
Canada	non					11	11	—
Danemark				19. 9.	22	12	4	8
Mexique								

3. 2. Saint Moritz

- Nos 4 compétiteurs avaient bénéficié d'une acclimatation préalable de 9 jours. Il ne fait aucun doute que cette préparation fut déjà bénéfique à Mexico. Cependant, après quelques jours, baisse trop sensible des performances. Quinze jours à Saint Moritz constituent minimum et bonne mesure.
- A cause d'une fatigue musculaire locale, le « step-test » médico-sportif semble défavorable (à Saint Moritz comme à Mexico). Ergomètre!

3. 3. Adaptation à l'altitude et acclimatation

- Voici ce qui s'est passé en général: durant les premiers jours à Mexico, capacités physiques apparemment complètes. Baisse des performances dès le 4e—5e jour. Etat de faiblesse corporelle. Grande fatigue. Les douleurs musculaires dues à l'entraînement ne parviennent presque pas à disparaître. Nécessité des massages. Amélioration des performances après 10 jours, pleines capacités physiques retrouvées après 14 jours.
- Cette évolution générale est sujette à des variations individuelles. Il existe de nombreux exemples de compétiteurs qui ont subi une évolution différente, parfois inexplicable. Il en résulte une double conséquence:
 - primo, examiner les aptitudes de chacun à l'égard des conditions particulières à l'altitude, secundo, à l'égard des conditions propres à Mexico.
- Cas-modèle de l'acclimatation: le Colombien Mejia, domicilié à 2800 m., réalise 14'20" sur 5000 m. et 30'10"6 sur 10 000 m., battant le Tunisien Gamoudi

(14'20" et 30'30"), coureur de classe internationale qui avait suivi un entraînement en altitude à Font Romeu. Meilleures performances de Gamoudi en plaine: 13'30' et 28'25". Suivant un entraînement mieux dosé, Gamoudi comme Roelants devraient pouvoir améliorer encore leurs performances à l'altitude de Mexico. En effet, à Mexico, Gamoudi s'est entraîné comme à l'ordinaire: entraînement erroné, parce que trop éprouvant.

- Il en résulte l'une des plus importantes expériences: à Mexico, il faut doubler le temps nécessaire à un même programme de travail qu'en plaine. Au lieu de 2 heures d'entraînement, il en faut donc 3 à 4 (nécessité de plus longues pauses de récupération). On doit prévoir des intervalles prolongés. Tout doit être plus « aisé », dans le plus vrai sens du terme. Au 8e jour, Mumenthaler était si fatigué que 3 jours avant l'épreuve, il a complètement stoppé son entraînement. Et il courut en 1'49"9 !
- Les Français ont subi une baisse de forme après 3 semaines d'acclimatation. La cause est certainement de nature psychologique: l'équipe était saturée de séjourner dans un pays étranger, que l'on ne peut, à cause des exigences de l'entraînement, apprécier en touriste.

En conclusion:

Tout cela constitue des observations et des idées exprimées en vrac. L'important pour nous, ce sont les conséquences à tirer.

Traduction: Noël Tamini