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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 27 (1970)

Heft: 4

Rubrik: Entraînement, compétition, recherche : complément consacré au sport de compétition

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

Exemple d'un plan d'entraînement pour un gymnaste à l'artistique

par Hans Ettlin et Jack Günthard

Trad.: J.-C. Leuba

Très peu d'instructeurs ou d'entraîneurs non professionnels trouvent le temps de préparer un plan d'entraînement détaillé. Une grande partie de leur travail tient de l'improvisation et de l'amateurisme. Nous avons élaboré pour cette raison un plan d'entraînement qui peut servir à l'instructeur de base concrète ou d'exemple. A partir de ce projet, on peut adopter très rapidement un plan d'entraînement tenant compte de ses propres besoins et possibilités. On détermine le but à atteindre à la fin d'une période d'entraînement, répartit la matière selon ses projets et fixe avec précision les buts partiels pour chaque entraînement. Il apparaîtra que tous les athlètes n'apprennent pas avec la même rapidité et progressent différemment en force et en technique. L'instructeur avisé adaptera ses exigences à ses élèves. Par rapport à l'exemple ci-après, il consacrera plus ou moins de temps pour atteindre les buts partiels. Notre programme convient pour des gymnastes normalement doués. En principe, il importe de s'en tenir au plan, d'observer la durée des entraînements et de travailler systématiquement.

Fini le temps de l'improvisation; seule une préparation rationnelle permet de rapides progrès et assure le succès. Comme exemple pour notre plan d'entraînement, nous avons choisi des gymnastes qui, de la classe de performance 1 (perf. 1) du programme de classification (prog. de class.) de l'AFGA, désirent passer en classe de performance 2. Nous voyons les différentes phases de la première période d'entraînement semestrielle ainsi: janvier à avril répéter les connaissances acquises, apprendre de nouvelles parties d'exercice, les travailler en les liant les unes aux autres jusqu'à l'exercice complet; mai à juin nous prévoyons quatre concours puis deux semaines d'entraînement de vacances ou repos actif. Dans la pratique, ce plan sera probablement changé pour correspondre aux dates et aux concours. A la fin de cette période, les résultats seront contrôlés. On pourra décider si le gymnaste doit suivre une nouvelle période en perf. 2 ou s'il peut passer en perf. 3. Pour la deuxième période semestrielle, on préparera un programme semblable adapté aux nécessités et aux compétitions.

En ce qui concerne les heures d'entraînement, nous admettons les conditions habituelles: deux entraînements de 1 heure ¾ le soir dans la section et une fois trois heures dans le centre d'entraînement. La mise en train ne durera pas plus de 15 minutes, le travail à chaque engin 25 minutes; il restera alors 15 minutes à la fin de chaque leçon pour l'école de force. Les engins seront préparés avant le début de l'entraînement.

Entraînement: les gymnastes travaillent par groupe de 3 à chaque engin. Ils se corrigent, s'aident et se surveillent mutuellement. L'engin est toujours occupé par un gymnaste qui, sa partie exercée, surveille le suivant, puis prend de la magnésie. Le cycle est donc le suivant: travail à l'engin – surveillance – magnésie. L'instructeur supervise le tout et ne s'occupe que de l'introduction méthodique et de la correction des fautes. Grâce à ce système, le gymnaste passe presque toutes les minutes à l'engin, c'est-à-dire une vingtaine de fois pendant les 25 minutes. Il supportera au début difficilement cette intensité d'entraînement, cependant après quelques semaines, ce rythme lui paraîtra normal.

Explications pour le plan d'entraînement:

La base de notre plan d'entraînement est le programme de concours de la classe de performance 2 (prog. de class.).

Dans la «matière d'exercice» qui suit les tableaux du plan d'entraînement, nous trouvons les éléments pour chaque entraînement.

Par exemple: 5 × So 1 + So 2 signifie qu'il faut travailler 5 fois la matière d'exercice de la première leçon So 1, puis introduire méthodiquement So 2, l'exercer jusqu'au changement d'engin. Les chiffres avant les abréviations (différents engins) indiquent le nombre de répétitions, le chiffre qui suit, le numéro de la leçon.

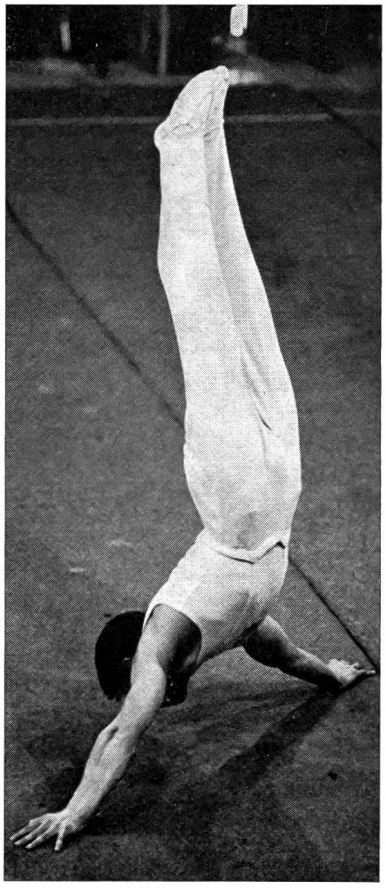
Pour le saut de cheval, le gymnaste doit exécuter au moins 12 sauts.

Aux barres parallèles et à la barre fixe, le programme de classification prévoit aussi un exercice libre. Nous en avons préparé deux exemples à la fin de ce plan. Le programme d'exercice doit donc être séparé pour les deux engins en BPO – barres parallèles, obligatoire – et BPL – barres parallèles, libre, idem pour la barre fixe.

Par «Force», ou F 1 – programme d'école de force du prog. de class. *p. 50, F 2 = programme spécial pour la gymnastique de musculation d'extension et d'assouplissement donné à la fin des 2 exercices libres.

En conclusion, nous avons ajouté quelques indications sur la forme de l'entraînement pendant la période de concours et des conseils pour les semaines de délassement et de vacances. Nous espérons que cet exemple apportera une aide efficace aux associations qui établissent un plan pour la formation des jeunes gymnastes.

* à adapter avec le nouveau prog. de class.



Tableau

	15'	25'	25'	25'	25'	25'	25'	15'
Dates	Mise en train	Sol	Cheval	Anneaux	Saut	Barres	Barre fixe	Force
1 5	○	5×So1+So2		2×An1+An2		5×BPO1+BPO2		F 1
7	○		3×Ch1+Ch2		SCh1+SCh2		5×BFO1+BFO2	F 1
10	●	5×So1+So2	5×Ch1+Ch2	2×An1+An2	5×SCh1+SCh2	BPL1	BFL1	F 2
12	○	5×So1+So3		2×An1+An2		5×BPO1+BPO2		F 1
14	○		3×Ch1+Ch3			BPL2	5×BFO1+BFO2	F 1
17	●	5×So1+So3	3×Ch1+Ch3	2×An1+An2	5×SCh1+SCh2	BPL2	BFL1	F 2
19	○	3×So1+So4		2×An1+An3		2×BPO1+BPO3		F 1
21	○		3×Ch1+Ch3		5×SCh1+SCh2		3×BFO1+BFO3	F 1
24	●	3×So1+So4	3×Ch1+Ch3	2×An1+An3	5×SCh1+SCh2	BPL2	BFL2	F 2
26	○	3×So1+So4		2×An1+An3		2×BPO1+BPO3		F 1
28	○		3×Ch1+Ch3			BPL3	3×BFO1+BFO3	F 1
1 31	●	5×So1+So4	3×Ch1+Ch3	2×An1+An3	SCh3	BPL3	BFL2	F 2
2 2	○	3×So1+So4		2×An1+An3		2×BPO1+BPO3		F 1
4	○		3×Ch1+Ch4		SCh3		2×BFO1+BFO3	F 1
7	●	3×So1+So5	3×Ch1+Ch4	An1+An3	SCh3	BPL3	BFL3	F 2
9	○	3×So1+So5		An1+An3		2×BPO1+BPO3		F 1
11	○		3×Ch1+Ch4			BPL3	2×BFO1+BFO4	F 1
14	●	3×So1+3×So5	3×Ch1+Ch4	An1+An3	SCh3	BPL3	BFL3	F 2
16	○	3×So1+3×So5		An1+An4		BPO1+BPO4		F 1
18	○		3×Ch1+Ch4		SCh3		2×BFO1+BFO4	F 1
21	●	3×So1+5×So5	3×Ch1+Ch4	An1+An4	SCh3	BPL4	BFL3	F 2
23	○	3×So1+5×So5		An1+An4		BPO1+BPO4		F 1
25	○		3×Ch1+Ch4				3×BFO4+BFL3	F 1
2 28	●	5×So1+5×So5	3×Ch1+Ch4	An1+An4	SCh3	BPL4	BFL4	F 2
3 2	○	3×So5+2×So6		3×An4		BPO1+BPO4		F 1
4	○		2×Ch1+3×Ch5		SCh4		BFO4+3×BFO5	F 1
7	●	2×So5+3×So6	2×Ch1+3×Ch5	3×An4	SCh4	BPL4	BFL4	F 2
9	○	2×So5+3×So6		3×An4		BPO1+BPO4		F 1
11	○		2×Ch1+3×Ch5				3×BFO4+3×BFL4	F 1
14	●	2×So5+3×So6	2×Ch1+3×Ch5	3×An5	SCh4	BPL4	BFL4	F 2
16	○	2×So5+3×So6		4×An5		BPO1+BPO5		F 1
18	○		2×Ch1+4×Ch5		SCh4		2×BFO4+2×BFO5	F 1
21	●	2×So5+3×So6	2×Ch1+4×Ch5	4×An5	SCh4	BPL5	BFL4	F 2
23	○	2×So5+3×So6		4×An5		BPO1+BPO5		F 1
25	○		2×Ch1+5×Ch5			BPL5	2×BFO4+2×BFO5	F 1
28	●	2×So5+3×So6	2×Ch1+5×Ch5	4×An5	SCh4	BPL5+2×BPL6	BFL4+2×BFL5	F 2
3 30	○	Vacances						
4 1	○	Vacances						
4	●	2×So5+3×So7	2×Ch1+3×Ch5	4×An6	SCh4	BPL5+3×BPL6	BFL4+2×BFL5	F 2
6	○	Vacances						
8	○	Vacances						
11	●	2×So5+3×So7	2×Ch1+3×Ch6	4×An6	SCh4	BPL5+3×BPL6	BFL4+2×BFL5	F 2
13	○	2×So5+3×So7		4×An6		BPO1+3×BPO6		F 1
15	○		2×Ch1+3×Ch6				2×BFO5+3×BFL5	F 1
18	●	2×So5+2×So8	2×Ch1+3×Ch6	2×An7	SCh4	BPL5+2×BPL7	BFL4+2×BFL6	F 2
20	○	2×So5+2×So8		2×An7		3×BPO6		F 1
22	○		2×Ch1+3×Ch6		SCh4		BFO4+2×BFO6	F 1
25	●	2×So5+2×So8	2×Ch1+3×Ch6	3×An7	SCh4	BPL5+2×BPL7	BFL4+2×BFL6	F 2
27	○	2×So8		3×An7		3×BPO6		F 1
4 29	○		2×Ch1+4×Ch6			3×BPL7	BFO4+3×BFO6	F 1
5 2	●	3×So8	2×Ch1+4×Ch6	An4+3×An7	SCh4	BPL5+BPL7	BFL4+2×BFL6	F 2
4	○	2×So5+2×So8		An4+2×An7		3×BPO6		F 1
6	○		2×Ch1+3×Ch6		SCh4		2×BFO6+BFL6	
9	●	Concours						
11	○	So5+2×So8		An4+2×An7		2×BPO6+2×BPL7		F 1
13	○		2×Ch4+3×Ch6		SCh4		2×BFO6+BFL6	
16	●	Concours						
18	○	So5+2×So8		An4+2×An7		3×BPO6		F 1
20	○		2×Ch1+3×Ch6			BPL5+2×BPL7	BFO4+2×BFO6	
23	●	So5+3×So8	2×Ch4+3×Ch6	An4+2×An7	SCh4	3×BPL7	BFL4+2×BFL6	F 2
25	○	So5+2×So8		An4+2×An7		3×BPO6		
27	○		2×Ch1+3×Ch6		SCh4		BFO4+2×BFO6	F 1
30	●	So8	2×Ch6	An4	5×SCh4	Eléments	Eléments	
5 31	○	Concours						
6 1	○	2×So8		An4+2×An7		3×BPO6		F 1
3	○		2×Ch1+3×Ch6			BPL5+2×BPL7	BFO4+2×BFO6	
6	●	So5+3×So8	2×Ch4+3×Ch6	An4+2×An7	SCh4	BPL5+2×BPL7	BFL4+2×BFL6	F 2
8	○	So5+2×So8		An4+2×An7		3×BPO6		
10	○		2×Ch4+3×Ch6		SCh4		BFO4+2×BFO6	F 1
13	●	So8	2×Ch6	An4	5×SCh4	Eléments	Eléments	
14	○	Concours Entraînement de vacances						

Matière d'exercice

So = exercice au sol

So 1 Répétition du saut de mains en av., bascule de tête, streuli, roue, saut de poisson et flic-flac.
So 2 Construction méthodique du saut de mains en av. à la bal. dors. passagère et du saut roulé en av.
So 3 Répétition du saut de mains en av. à la bal. dors. passagère et du saut roulé en av., puis construction méthodique de la chandelle, basc. à l'appui renv.
So 4 Répétition du saut de mains en av. à la bal. dors. passagère, du saut roulé, de la basc. à l'appui renv., puis construction méthodique de la roue fac. et du flic-flac.
So 5 Répétition du saut de mains en av. à la bal. dors. passagère, du saut roulé en avant, de la basc. à l'appui renv. et de la roue fac. suivie d'un flic-flac.
So 6 Du programme de classification (prog. de class.), classe de performance 2 (perf. 2), *p. 24, suite de sauts 1.1 à 1.3 y compris, 1.4 à 1.6 y compris et 1.7 à 1.8.
So 7 1re moitié de l'ex. obligatoire 1.1 à 1.5 et 2e moitié 1.6 à 1.8.
So 8 1re et 2e moitiés puis ex. complet.

Ch = cheval-arçons

Ch 1 Répétition, de la stat. fac. lat.: sauter 5 × à l'appui fac. en écartant j. g. à g. et j. d. à d., 5 ciseaux en av. à g. et d.; de l'appui fac. lat.: passer j. g. sous m. g. ,suivi d'un cercle de la j. d. en deh., 5 ×.
Ch 2 Construction méthodique du cercle de la j. g. en deh. de la stat. fac. lat. dev. la croupe, m. g. à l'arçon d. et m. d. sur la croupe.
Ch 3 Répétition du cercle de la j. g. en deh. sur la croupe puis construction méthodique, de l'appui fac. lat. dev. la croupe, m. g. à l'arçon d. et m. d. sur la croupe: passer j. d. sous m. d., j. g. sur l'arçon g. à l'appui lat. j. écartées horiz. sur l'arçon d.,
passer j. d. sous m. d. et ciseau à g. en dépl. m. d. à l'arçon d. et m. g. à l'arçon g. à l'appui lat. d. entre les arçons.
Ch 4 Répétition du cercle de la j. g. en deh. sur la croupe, du ciseau avec déplacement entre les arçons, puis construction méthodique de la prise d'élan à d. et double dors. à d. à la stat.
Ch 5 1re moitié et 2e de l'ex. obligatoire (prog. de class., perf. 2, *p. 26): 2.1 à 2.3 y compris et 2.4 à 2.6.
Ch 6 1re et 2e moitiés puis ex. complet.

An = anneaux

An 1 Répétition de l'élancer en susp. en av., en arr. et renv. en av. (dislocation).
An 2 Construction méthodique de la basc. à l'appui fl. et la susp. dors. horiz.
An 3 Répétition de la basc. et la susp. dors. horiz. puis construction méthodique de l'étab. en arr. à l'équerre, s'élever corps fl., b. fl., j. écartées à l'appui renv. fl. (j. écartées appuyées contre les cordes), s'abaisser à la susp. renv. td.

* à adapter avec le prog. de class.

An 4 Répétition de la basc., la susp. dors. horiz. l'étab. en arr., l'appui renv. fl., puis construction méthodique du renv. en arr. (dislocation), de l'élancer en susp. en av. et du renv. en arr. td. à la stat.
An 5 Combinaison tirée de l'ex. obligatoire (prog. de class., perf. 2, *p. 27):
3.1 à 3.3 y compris, puis 3.4 à 3.5 y compris, enfin 3.5 à 3.8.
An 6 1re et 2e moitiés, soit 3.1 à 3.5 y compris et 3.5 à 3.8.
An 7 1re et 2e moitiés, puis ex. complet.

SCh = saut de cheval

SCh 1 Répétition du saut entre-bras fl., cheval longueur, haut. 120 cm.
SCh 2 Construction méthodique du saut entre-bras fl., cheval largeur, haut. 120 cm.
SCh 3 Répétition SCh 2 puis cheval longueur, haut. 120 cm.
SCh 4 Saut entre-bras td., cheval longueur, haut. 130 cm.

BPO = barres parallèles, obligatoire

BPO 1 Répétition de l'étab. en av., la posit. de basc., la basc. et élancer en appui en arr., l'élancer en arr. à l'appui renv.
BPO 2 Construction méthodique de l'étab. en arr.
BPO 3 Répétition de l'étab. en arr., puis construction méthodique du rouler en arr. rattrapé.
BPO 4 Répétition de l'étab. en arr. et du rouler en arr., puis construction méthodique, de l'appui renv.: renv. lat. à la stat. transv.
BPO 5 1re et 2e moitiés de l'ex. obligatoire (prog. de class., perf. 2, *p. 28): 5.1 à 5.5 y compris et 5.6 à 5.9.
BPO 6 1re et 2e moitiés puis ex. complet.
* à adapter avec le nouv. prog. de class.

BPL = barres parallèles, libre

BPL 1 Construction méthodique, de l'appui renv.: ½ t. en arr.
BPL 2 Répétition, de l'appui renv.: ½ t. en arr., puis construction méthodique de la basc. allemande.
BPL 3 Répétition, de l'appui renv.: ½ t. en arr. et de la basc. allemande, puis construction méthodique de l'équerre, s'élever corps fl. b. td. j. écartées à l'appui renv.
BPL 4 Répétition, de l'appui renv.: ½ t. en arr., basc. allemande et s'élever corps fl. b. td. j. écartées à l'appui renv., puis construction méthodique du ½ t. en av. à l'appui.
BPL 5 Répétition, de l'appui renv.: ¼ t. en arr., basc. allemande, ½ t. en av. à l'appui, s'élever corps fl. b. td. j. écartées à l'appui renv., puis construction méthodique de l'élancer en appui en arr. avec ¼ de t. à l'appui renv. lat. et sauter en écartant les j. à la stat.
BPL 6 1re et 2e moitiés de l'ex. libre. soit 1-4 et 5-8.
BPL 7 1re et 2e moitiés puis ex. complet.

BFO = barre fixe, obligatoire

BFO 1 Répétition de la basc. prises dors., de l'élan par-dessous la barre en av. et élancer en susp.en arr.
BFO 2 Construction méthodique, d'un léger élan prises mixtes, d. palm.: élan par-dessous la barre en av. avec ½ t. àg.

autour du b. d. et élancer en susp. en av., basc. et tour d'appui en av.

BFO 3 Répétition BFO 2, puis construction méthodique, de l'appui fac.: élancer en susp. en av., s'étab. en av. en tournant en arr. à l'appui, élan par-dessous la barre en av. et élancer en susp. en arr.

BFO 4 Répétition, d'un léger élan prises mixtes, d. palm.: élan par-dessous la barre en av. avec ½ t. à g. autour du b. d. et élancer en susp. en av., étab. en av. en tournant en arr. à l'appui, puis construction méthodique de l'élancer en susp. en av., passer les j. td. entre les prises, s'étab. en av. à l'appui dors. et sauter en av. à la stat.

BFO 5 1re et 2e moitiés de l'ex. obligatoire (prog. de class., perf. 2, *p. 29): 6.1 à 6.3 y compris et 5.4 à 6.6.

BFO 6 1re et 2e moitiés puis ex. complet.

BFL = barre fixe, libre

BFL 1 Construction méthodique, d'un léger élan prises mixtes, g. palm.: prise d'élan, s'étab. en arr. et passer dors. à g. avec ¼ de t. à g. et élancer en susp. en av. (flanc).

BFL 2 Répétition du flanc puis construction méthodique, de l'appui fac.: élancer à l'appui renv., élancer en susp. en av. et fleurier en arr. à la stat.

BFL 3 Répétition du flanc et du fleurier en arr., puis construction méthodique de l'élancer en susp. en av., passer les j. td. entre les prises, s'étab. dors. en av., écarter les j. en lâchant et reprenant les prises et élancer en susp. en av.

BFL 4 Répétition BFL 3, puis construction méthodique, de l'appui fac. prises palm.: élancer au grand tour en av., élancer en susp. en arr. et étab. en arr. en posant les j. écartées sur la barre, élan circulaire en av. environ 300 degrés, changer les prises (dors.) et élancer en susp. en av.

BFL 5 1re et 2e moitiés de l'ex. libre, soit 1-6 et 7-9.

BFL 6 1re et 2e moitiés puis ex. complet.

Exercice libre aux barres parallèles (BPL) pour perf. 2

De la stat. fac. transv.:

1) quelques pas d'élan et sauter à l'appui brach. en av., étab. en av. à l'appui,
2) élancer en arr. à l'appui renv. avec 2 × ¼ de t. en arr. (½ t. en arr. de l'appui renv.),
3) élancer à l'appui en av., basc. allemande,
4) étab. en arr. à l'appui, élancer en av. à l'appui j. levées horiz. (équerre),
5) s'élever corps fl. b. td. j. écartées à l'appui renv.,
6) élancer en av. et ½ t. à l'appui,
7) petite basc.,
8) élancer à l'appui en arr. avec ¼ de t. à l'appui renv. lat. sur une barre et sauter en av. en écartant les j. à la stat.

Exercice libre à la barre fixe (BFL) pour perf. 2

D'un léger élan prises mixtes, g. palm.:

1) prise d'élan,
2) s'étab. en arr. et passer dors. à g. avec ¼ de t. à g. et élancer en susp. en av. prises dors. (flanc),
3) basc. à l'appui et
4) tour d'appui en av., changer les prises (palm.) et élancer à l'appui renv.,
5) grand tour en av., élancer en susp. en arr. et s'étab. à l'appui j. écartées sur la barre,
6) élan circulaire en av. environ 300 degrés, changer les prises (dors.) et
7) élancer en susp. en av., passer les j. td. entre les prises, s'étab. dors. en av., écarter les j. en lâchant et reprenant les prises,
8) élancer en susp. en av., basc. et élancer à l'appui renv.,
9) élancer en susp. en av. et fleurier en arr. à la stat.

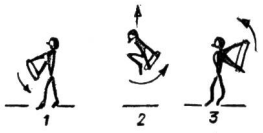
Les deux exercices comprennent 3 parties B et 6 parties A, leur valeur est par conséquent de 9,00 points.

* à adapter avec le nouveau prog. de class.

Gymnastique de musculation, d'extension et d'assouplissement = F 2

1) Ceinture scapulaire – bras – jambes

Tenir des deux mains une corde à sauter dont la longueur permette facilement la dislocation des épaules en avant et en arrière. Abaisser les bras en avant, sauter par-dessus la corde, lever les bras en arrière, disloquer puis répéter 10–15 fois en avant puis en arrière.



2) Dos, bassin en av.

Entre les jambes écartées, lancer le medizinball vers le haut, se relever et le rattraper 10–15 fois de suite.

3) Dos en arr.

Posit. couchée fac., mains à la nuque, un partenaire maintenant les pieds au sol: lever le buste haut en arr. et le tourner à g. et à d. 8–10 fois.

4) Dos de côté

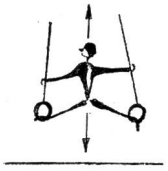
Posit. légèrement écartée, tenir le medizinball dans les mains, bras td. en haut, fl. le buste à g. et à d. de côté jusqu'à ce que le medizinball touche le sol sans rotation des hanches.
20–30 fois.

5) Cercle des hanches

Posit. légèrement écartée, tenir le medizinball dans les mains, bras td. en haut: incliner le buste en av., cercle à g. et à d. pour revenir à la posit. de départ, répéter 10–15 fois.

6) Jambes

Anneaux, hauteur de hanches: stat. dans les anneaux, mains aux cordes. Grand écart lar. et transv. puis retour à la stat. dans les anneaux. 8–10 fois.



Forme de l'entraînement pendant la période de concours

Physiquement et psychiquement, le temps des concours est une période difficile. C'est pourquoi il est important d'y prévoir un entraînement plus individuel et d'adapter son intensité à la condition physique de chaque gymnaste. Nous porterons l'accent avant tout sur la moitié puis l'exercice entier, les éléments séparés insuffisamment maîtrisés, la gymnastique et un peu de musculation. Nous travaillerons seulement les mouvements peu sûrs, inélégants ou qui n'ont pas été réussis pendant les concours.
L'expérience montre qu'il est préférable de donner encore un léger entraînement la veille du concours comme indiqué dans le plan, c'est-à-dire mise en train approfondie; à l'exercice au sol les différentes suites de sauts puis deux fois l'exercice complet pour les liaisons, mais sans les sauts; au cheval-arçons, première et deuxième moitiés puis une fois l'exercice complet; aux anneaux exécuter deux fois les appuis renversés et deux sorties; 4 à 5 sauts de cheval; aux barres parallèles et à la barre fixe, exercer seulement des parties séparées et deux sorties à la station. Le tout ne devant pas durer plus d'une heure.

Période de délassement
(entraînement de vacances)

Nous prévoyons deux fois par année deux à trois semaines de délassement. Nous entendons en principe que le gymnaste passe ses vacances sans toucher aux engins ni fréquenter la salle de gymnastique. Il doit pendant ce temps oublier la gymnastique en s'occupant à cœur joie de ses hobbies. Cette période doit aussi lui permettre de soigner ses petites blessures, au besoin de suivre une cure ou un traitement. Le délassement peut être actif ou passif.
Nous entendons par délassement actif la pratique d'autres sports pour le plaisir et la détente. Conviennent particulièrement au gymnaste: natation, plongeon, aviron, voile, canoë, jeux de balle, tels que football, basketball ou tennis, équitation, minigolf, ski, excursion en montagne ou à ski et la danse.
Le délassement passif est un repos libre de toute activité sportive. Il faudra alors beaucoup dormir, lire, jouer d'un instrument de musique, se rendre au cinéma, au théâtre et suivre des manifestations sportives sur le rang des spectateurs.

L'assistance psychologique du skieur de compétition alpine III

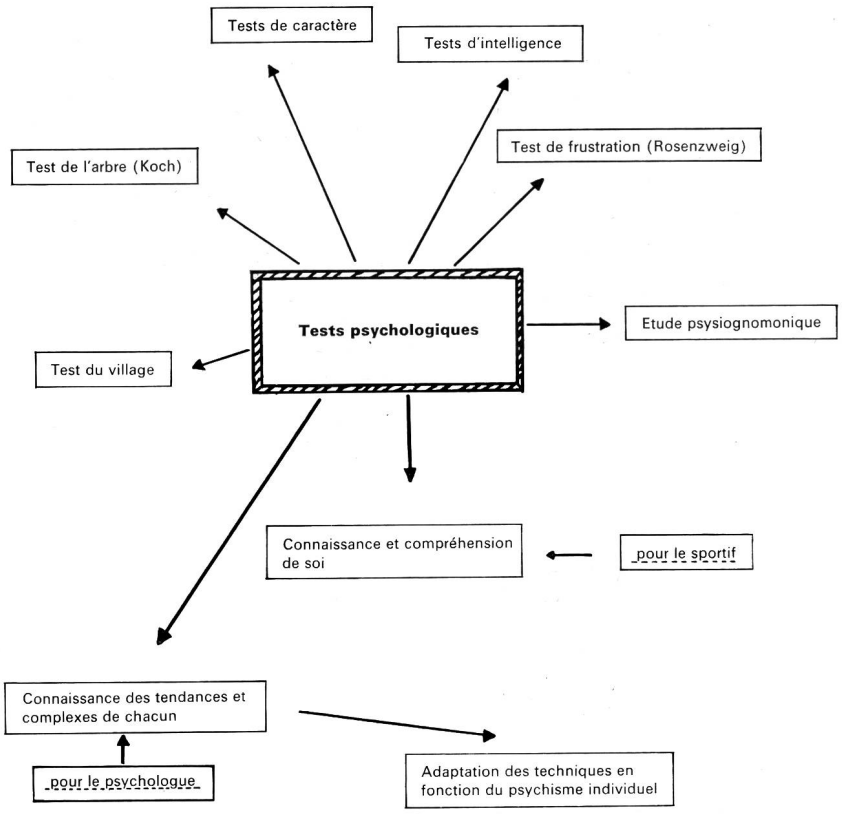
Par le Dr Raymond Abrezol, Lausanne-Suisse (Voir Nos 2 et 3 1970)

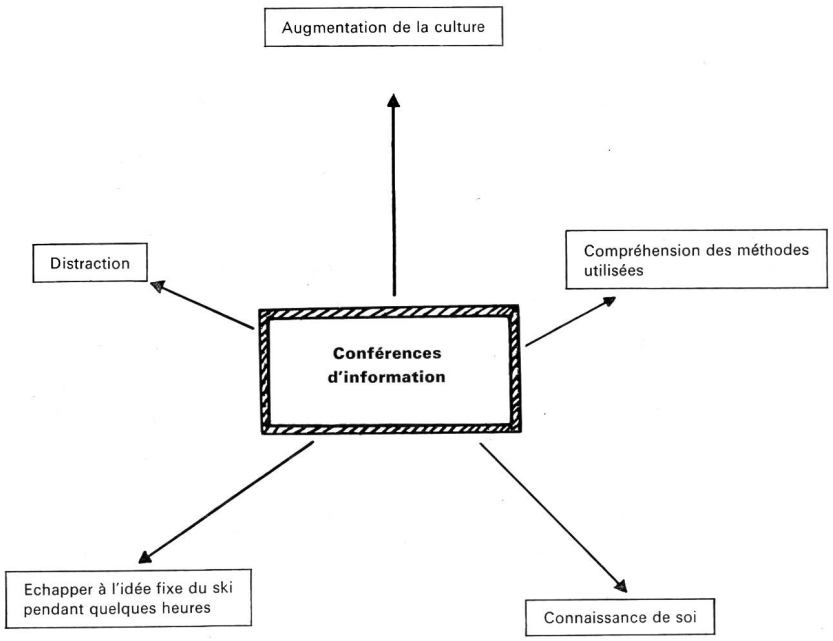
Il ne faut pas perdre de vue qu'il s'agit d'une méthode de relaxation et non de gymnastique occidentale; il est capital d'en comprendre le but avant d'entreprendre son apprentissage. Les exercices doivent être exécutés à la perfection, des postures mal réalisées peuvent avoir un effet nocif, c'est pourquoi, au début tout au moins, elles seront faites sous contrôle rigoureux. Les organes principalement touchés par cette série de postures sont: la colonne vertébrale, axe vital de l'être humain, d'une part, et la musculature du dos et de l'abdomen, d'autre part. En outre, ces exercices améliorent la digestion et la fonction des organes abdominaux, ils facilitent la réalisation d'une bonne respiration.

8. Discussions individuelles sur les problèmes personnels et les problèmes posés par la vie

Un contact constant doit être maintenu avec chacun des garçons et des filles de de l'équipe pour les aider à résoudre les divers problèmes posés par la vie, qui, à leur âge, sont souvent multiples. Dans la mesure du possible, le responsable psychologique de l'équipe doit tout tenter pour trouver des solutions équitables à ces divers porblèmes, même si cela nécessite son intervention auprès des parents, des patrons, des directeurs de collèges, etc. Tout souci est, en effet, un objet de distraction qui risque de diminuer la concentration indispensable à la compétition. Si le coureur se sent soutenu et aidé, son moral s'améliore et il éprouve plus de plaisir à concourir. Le plaisir est d'ailleurs indispensable, car, au moment où la compétition devient une «corvée», il vaut mieux y renoncer tout de suite. C'est ce qui arrive souvent au sein des équipes en fin de saison, une certaine lassitude, bien compréhensible, de la compétition se fait sentir. La relaxation dans son ensemble aide à «tenir» jusqu'au bout en éprouvant toujours du plaisir.

9. Conférences d'information sur la psychologie

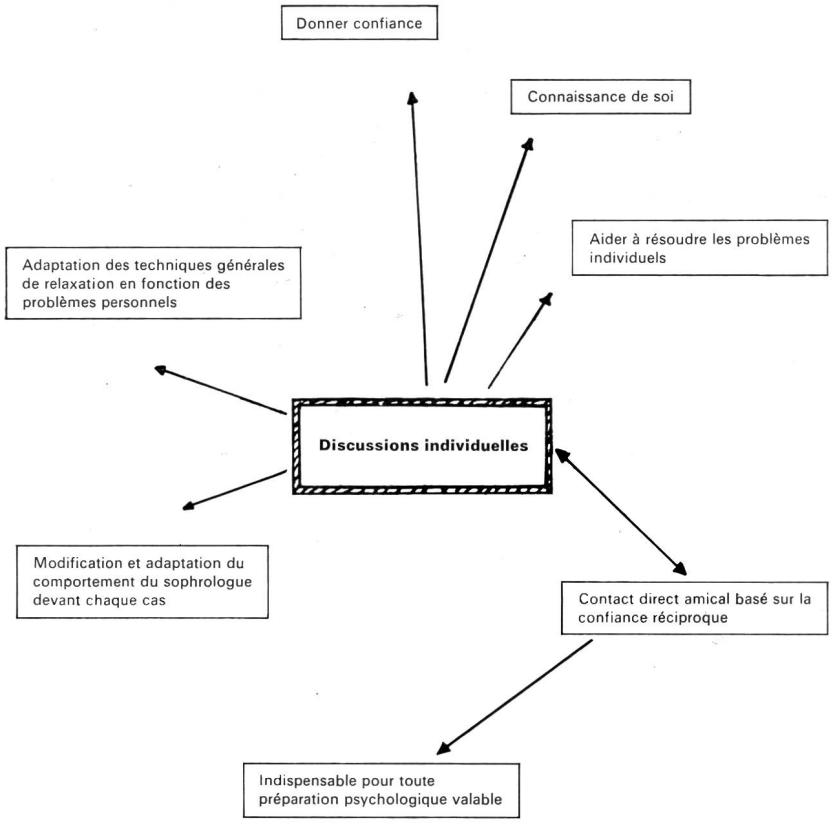




Il est bon que les garçons et les filles soumis à un entraînement psychologique en comprennent les raisons et le but. Nous leur expliquons ce que nous cherchons à faire, à quoi servent les tests psychologiques et aussi ce qui se passe en eux lors des divers exercices de relaxation. Ces conférences sont données dans un langage clair et simple, accessible à tous. Pour en faciliter la compréhension, nous les complétons par des croquis projetés sur un écran. En outre, nous leur enseignons quelques notions de psychologie générale et de théories fondamentales comme celles de Freud et de Jung. Par cela, nous essayons d'élargir le champ de connaissances et élever le niveau intellectuel des membres de l'équipe. Comme l'ensemble de la préparation, ces exposés sont libres, rien n'est et ne doit être imposé.
La grande difficulté en Suisse réside dans le fait que chaque communication doit être donnée dans les deux langues (français et allemand) et en fonction de la psychologie de chacun de ces deux groupes. On ne peut, en effet, présenter de la même façon les sujets aux Suisses romands et aux Suisses allemands.

10. Conférences sur l'équilibre de la vie

Ces conférences, dont le sujet sort du cadre de la formation purement psychologique, préparent les jeunes gens à mener une vie équilibrée dans le monde un peu fou où nous vivons. Nous insistons sur la nécessité d'un équilibre entre le travail (dans le cas particulier le ski et ses annexes), les loisirs et le repos. Ce dernier est très important, il faut au moins huit heures de sommeil par nuit pour assurer une bonne récupération. Nous leur proposons de nombreuses distractions pour occuper les soirées pendant les cours d'entraînement. Les problèmes sexuels sont également abordés, en groupe et en privé. Des discussions sont ouvertes après les conférences, lors desquelles chacun peut s'exprimer librement et donner son avis. Elles sont toujours enrichissantes et permettent de mieux se connaître. Après chaque réunion, qu'il s'agisse d'information sur la psychologie, sur l'équilibre de la vie ou encore de communications libres, chacun peut poser des questions.



11. Conférences organisées sur des problèmes de culture générale

Les sujets développés sont très divers. Il peut s'agir de voyages, avec présentation de films, d'un cours samaritain, d'un cours de réanimation, ou même d'un cours de langues. Mon ardent désir serait que chacun y participe activement, présente à tour de rôle un sujet qu'il connaît bien. Cependant, hélas, le manque de temps ne permet pas toujours une préparation suffisante à cela. Il est pourtant indispensable de distraire l'esprit par des sujets divers et intéressants, n'ayant aucun rapport avec la préoccupation première, le ski.

Nous venons de développer les onze points de la préparation psychologique des skieurs d'élite, telle que nous nous efforçons de la pratiquer en Suisse. Il est évident que le responsable psychologique doit essayer de donner, dans la mesure du possible, l'exemple par son comportement, sa manière d'être et sa conduite. Il doit être toujours d'humeur égale et ne jamais laisser paraître ses propres problèmes, son caractère devrait être compréhensif, et ne doit pas se laisser abattre par les critiques inévitables dont il est appelé à être la victime.

Bien entendu, cette méthode ne peut pas être universelle ni convenir à tous. De plus, il y aura toujours des éléments qui sont contre toute nouveauté quelle qu'elle soit, souvent même, sans savoir exactement pourquoi. Il ne faut pas vouloir, à tous prix, imposer à tout le monde cette préparation, cela serait absurde et entraverait la liberté individuelle, ce que nous ne voulons en aucun cas.

Pour aider les coureurs dans l'exécution des divers exercices de relaxation, nous mettons à leur disposition des cassettes enregistrées. Ces enregistrements sont individuels, en fonction de leurs problèmes personnels et doivent être parfois modifiés selon leur évolution psychologique.

Pour être bien menée, la préparation psychologique d'un athlète à la compétition demande un travail considérable et une formation spéciale. Il faut y consacrer beaucoup de temps et «payer de sa personne». Le responsable ne doit pas se laisser décourager par des déceptions, qui se présentent hélas assez souvent, mais il doit persévérer et persévérer encore dans cette recherche, améliorer sans cesse les données, les techniques, avoir la foi en ce qu'il fait et condisérer ce travail, parfois ingrat, comme un but, comme un idéal.

Les dirigeants et les coureurs de toutes les équipes devraient se rendre compte de l'importance de cette préparation. Ils ne devraient jamais perdre de vue que l'être humain est formé du corps matériel et de la psyché immatérielle, fonctionnant ensemble, imbriqués intimement l'un dans l'autre, et que la préparation à outrance d'une seule partie ne sera toujours que partielle, incomplète et insuffisante. Seule une bonne préparation physique, technique et psychologique, bien équilibrée, sera appelée à un brillant avenir dans tout sport d'élite et sera capable d'amener les palmarès à un niveau encore plus élevé.

Quand on connaît le malheur et le désespoir dont l'alcoolisme est la cause pour de nombreux individus et pour tant de foyers, on ne peut que soutenir et encourager tout effort qui se propose de lutter contre ses méfaits. Il faut admirer le courage de tous ceux qui pratiquent l'abstinence totale, qu'ils soient mus par le désir de garder un esprit et un corps sains pour leurs tâches professionnelles, intellectuelles et sportives, ou qu'ils veuillent simplement donner l'exemple à leurs semblables.

SAS

Le coureur de demain

par le docteur Ernst van Aaken

Parcourir une à trois fois par semaine, au temps, la distance de compétition, voilà ce que recommandait en 1922 Philipp Heinz dans son livre «Langstreckenlauf».

De 1923 à 1926, Nurmi et Petzer ajoutent aux courses en forêt des courses-répétitions sur de brèves distances (200 à 400 m.) à cadence rapide. Ce qui leur permet d'améliorer considérablement de nombreux records. Avec Zatopek, on passe à une ration journalière de 20 à 40 km., avec changements de rythme; mais d'ordinaire la cadence reste lente. Les records — surtout ceux des 5, 10, 20 et 30 km — vont subir une nouvelle et sensible amélioration. Survient l'intervall-training allemand, sans que ces records varient énormément; par contre, on assiste à de stupéfiantes contre-performances, on voit beaucoup de jeunes athlètes se «brûler».

Indépendamment les uns des autres, Cerutti en Australie, Lydiard en Nouvelle-Zélande et nous-même en Allemagne, nous en arrivons, vers les années 1947—1950, à axer l'entraînement du coureur de demi-fond et de fond sur l'acquisition de l'endurance par de longues courses à cadence lente. Simultanément, nous estimons qu'il faut réduire le nombre de l'intensité des «tempo-laufs», d'ailleurs presque superflues dans de nombreux cas. La carrière invraisemblable d'un Ron Clark, qui depuis des années s'en va, de saison en saison, sans véritable pause, réaliser d'une course à l'autre des temps fantastiques, tout en parcourant entre-temps jusqu'à 40 kilomètres par jour, la carrière de cet athlète justifie on ne peut mieux la méthode d'entraînement basée sur l'endurance. Clark, cet athlète pourtant lourdement charpenté, qui a placé le record du monde du 10 000 m à un palier prodigieux [1]).

[1]) Note du traducteur: au début de 1970, Clark détient encore les records du monde suivants: 2 miles en 8' 19''6, 3 miles en 12' 50''4, 5000 m en 13' 16''6, 6 miles en 26' 47''0 et 10 000 m en 27' 39''4. Précisons en outre que Ron Clark a déjà couru 25 fois le 3000 m en moins de 8' 00'' (meilleur temps: 7' 47''2), 31 fois le 5000 m en 13' 37''0 ou moins, et 10 fois le 10 000 m en 28' 21''0 ou moins.

Semblable passion pour la course à pied a mené Jim Ryun, sur 1500 m et sur le mile, à des records qui indiquent sans doute, pour le moment, la fin d'une époque d'entraînement. D'une époque où l'on se libère pourtant avec peine de cette idée que le travail de la vitesse serait à la base des meilleures performances.

Au cours des deux dernières décennies, on a remarqué de plus en plus que les performances de coureurs familiers des longues et fréquentes distances parcourues à cadence moyenne ne fléchissaient pas, mais qu'au contraire elles allaient en s'améliorant. Que ces coureurs avaient en outre affiné leur finish, surtout en cas de long sprint. Que d'autre part leurs performances manifestaient une grande constance, et qu'enfin sans travailler spécialement leur vitesse ils étaient devenus plus rapides, tout simplement grâce à une course plus économique, parce qu'ils avaient mieux préparé leur organisme aux exigences de la course.

Elaborant force études et articles à ce sujet, nous considérions nous-même la capacité maximale d'absorption d'oxygène, et le fait de la développer sans risque, comme l'alpha et l'omega de tout entraînement de la course. Cependant que des entraîneurs, des coureurs, mais surtout des médecins sportifs continuaient à penser qu'il faut surtout exercer la dette d'oxygène, parce qu'on la contracte aussi en course. Et l'on ne voyait pas — et c'est encore bien souvent le cas aujourd'hui — que toute grande course d'un coureur très bien entraîné s'accomplit en un certain steady-state qui dure jusqu'au début d'un long sprint final. C'est-à-dire que besoin et absorption d'oxygène l'équilibrent de par l'activité respiratoire, la capacité cardiaque et la circulation, et qu'en fin de compte c'est bien le coureur capable d'amorcer le sprint final dans un état de quasi-fraîcheur qui terminera le plus vite. Car la dette d'oxygène, l'insuffisance respiratoire, est le grand ennemi de toute course accomplie à cadence maximale sur une distance supérieure à 800 m. Et demain l'on pulvérisera les records d'aujourd'hui, aussi bien qu'on le fait actuellement en natation, où des gamines améliorent les records mondiaux masculins d'il y a 8 ans, non pas parce que plus puissantes et plus rapides que les recordmen des années soixante, mais tout simplement parce que plus endurantes.

Pour ce qui est du demi-fond, nous avons cité le cas d'un Peltzer, très rapide sur 100 m (10''8), mais dont la performance réalisée sur 800 m en 1926 (1' 51''6), alors étonnante, est aujourd'hui à la portée des meilleurs coureurs de fond, quand bien même quelques-uns d'entre eux ne valent pas moins de 12'' sur 100 m. En effet, pour des Norpoth, des Tümmler, et beaucoup d'autres coureurs qui règnent actuellement sur le demi-fond et le fond, courir un 800 m en 1' 51''6 n'a rien de terrible, pour ne pas dire que cela confine à la promenade. Cela non pas parce que ces coureurs pourraient courir un 100 m en 10''8, mais bien parce qu'ils sont capables de réaliser 13' 50'' et moins sur 5000 m. Or, beaucoup d'entraîneurs en charge et de doctes scientifiques ne voient pas encore que c'est bien la performance accomplie sur 5000 m. qui détermine celle obtenue sur 1500 m et 800 m, et non pas le contraire.

L'irruption d'un Ryun a de nouveau plongé les esprits dans la confusion. Et l'on en arrive à oublier que les performances de ce garçon sont le produit d'un entraînement accompli sur de longues distances, et à recommander aux jeunes son entraînement actuel, alors qu'au contraire c'est parce qu'il a lui-même couru de longues distances dans sa prime jeunesse que Ryun est aujourd'hui (il s'agit du début de 1969) capable de «digérer» l'entraînement qu'il pratique.

Demain, l'entraînement du coureur de demi-fond et de fond sera basé à 98 pour cent sur un travail d'endurance qui nécessitera plusieurs heures par jour. Et l'athlète désireux de courir en compétition les 42 km du marathon doit forcément avoir très souvent, au cours de son entraînement quotidien, couru lentement un total de 42 km et plus.

(A suivre)