

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: 29 (1972)

Heft: 5

Artikel: Homme pratique et non homme de science : Arthur Lydiard parle à Zurich

Autor: Jeannotat, Yves

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997149>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.01.2025

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

Homme pratique et non homme de science

Arthur Lydiard parle à Zurich

Yves Jeannotat

Le 25 février dernier, Arthur Lydiard, un de ces monstres sacrés de l'athlétisme que l'on compare volontiers à des «sorcières», parce qu'ils parviennent à façonner des champions olympiques et des recordmen du monde selon des procédés inhabituels, était à Zurich.



Gentleman énergique et conscient de sa réussite, Arthur Lydiard est resté jeune de corps et d'esprit, parce qu'il ne se contente pas de parler, il court encore... (Photo: Bruell)

Comme Bud Winter quelques semaines plus tôt, il avait accepté de développer, devant une poignée de journalistes, d'entraîneurs et d'athlètes, la méthode d'entraînement qui lui valut de lancer dans le monde des célébrités du sport, des vedettes dont les noms resteront longtemps encore gravés dans les mémoires: Peter Snell, Murray Halberg, Bil Baillie et tant d'autres encore.

Arthur Lydiard était de retour du Danemark où il avait passé quelques mois à entraîner les marathoniens de ce pays. Jeune encore, petit mais énergique dans un complet veston élégant et sans faux pli, son visage émacié et volontaire est celui de l'homme en forme: c'est qu'il ne se contente pas de faire courir les autres; ancien coureur de fond lui-même, il n'a pas perdu le goût des kilomètres. Il est donc tout naturel qu'il s'exclame: «comme j'étais amené à faire escale à Zurich, j'ai trouvé bien plus tentant et plus agréable de passer cette soirée au milieu de ceux qui me sont proches que dans un quelconque dancing de la ville!»

Ce qui fit frémir de plaisir les connaisseurs et les amoureux de la course à pied, à l'annonce de cette visite, ce n'est pas tellement la perspective d'entendre réexposer des principes d'entraînement largement connus depuis de longues années, que celle de voir l'«homme», de sentir les radiations mystérieuses qui s'échappent de tout être de qualité supérieure et de s'en laisser pénétrer le corps, l'âme et l'esprit, d'entendre la voix, aussi, qui, au bord des chemins de la solitude sur lesquels passent les coureurs, sait encourager, persuader et rassurer; cette voix qui, après une arrivée de course, est toujours prête à placer quelques syllabes entre deux souffles de mort: «c'est bien mon p'tit, on a gagné» ou bien «t'en fais pas, on recommence demain!»

Cette rencontre, ce face à face, fut bien le moment le plus important de la soirée de Zurich. Personne, en ceci, ne fut déçu. Il est bien dommage, aussi, qu'une centaine de curieux seulement aient jugé bon de se déplacer pour prendre le contact d'un être, d'une personnalité qui a marqué son époque dans le domaine de l'athlétisme.

La naissance d'une méthode

Lydiard dit: «La méthode que j'ai mise au point ne comporte aucun élément d'incertitude, parce que tout, en elle, est le produit de l'observation et de l'étude des réactions auxquelles je me suis livré sur ma propre personne. Tous les entraîneurs connaissent très bien les facteurs indispensables à la performance en course à pied: endurance, résistance, vitesse! Ils savent aussi qu'il existe différentes façons d'entraîner ces composantes de la forme: longues courses en équilibre d'oxygène, jeu de course, courses à cadence progressive, fractionnée et j'en passe. Toutefois, poursuit le néo-zélandais, très peu parviennent à coordonner ces éléments, parce qu'il leur manque l'expérience vécue.» C'est justement pour éviter toute confusion, au moins dans l'esprit des athlètes, que Lydiard attache une grande importance au «plan d'entraînement». Non pas pour écraser ses coureurs sous le joug de l'esclavage, mais pour leur éviter de tâtonner, de se disperser, en deux mots: de douter. D'ailleurs, ce qui reste fixe, dans les plans d'entraînement de Lydiard, c'est la forme: l'enchaînement des périodes en particulier. L'intensité, par contre, de même que la quantité, varient d'un individu à l'autre. C'est pourquoi, même s'il est toujours prêt à conseiller, il n'approuve pas le plan par correspondance. L'envergure et l'intensité du travail sont aussi importants que la forme: comment pourrait-on en décider si l'on ne côtoie pas l'athlète et que l'on ne partage pas, jour après jour, ses petits malheurs, ses moments de dépression, son euphorie et ses joies aussi?

Il y a quelques années déjà, Halberg confiait à Toni Nett: «Jamais le plan de travail que nous donne notre entraîneur n'a été un fardeau pour nous. Nous savons exactement ce que nous avons à faire et nous sommes heureux». Ceci est surtout important pour les débutants qui ne possèdent pas encore une vue d'ensemble des différents aspects de l'entraînement et qui n'en ont pas assimilé le sens et la portée physiologique.

Ce qui compte avant tout pour l'athlète aussi bien que pour l'entraîneur, c'est de posséder des notions claires, pratiques et simples de ce qu'ils doivent faire. Lydiard le sait mieux que quiconque, lui qui a consacré plus de dix ans de sa vie de coureur à pied à chercher, à expérimenter, à retoucher, à introduire, à retrancher, avant d'aboutir à une formulation définitive: sa méthode. La certitude d'avoir en elle un instrument de travail efficace contribue certainement dans une large mesure au rayonnement de l'«homme» et à l'ascendant qu'a pris l'entraîneur sur ses coureurs.

Il n'est pas avare de son succès. Il sait combien sont nombreux les athlètes qui donneraient tout pour recevoir une réponse simple et compréhensible à leurs questions. C'est pourquoi il dévoile tout ce qu'il a appris, tout ce qu'il sait avec un plaisir évident.

Le plan annuel

Grâce à l'expérience acquise sur sa propre personne et sur celle de ses champions, le néo-zélandais a mis au point un plan d'entraînement annuel immuable dans ses grandes lignes, mais qui demande à être interprété, bien sûr, pour chaque athlète, en fonction de son caractère, de ses qualités et de ses défauts, du milieu dans lequel il vit, de sa profession, de ses possibilités de récupération, de sa nourriture aussi.

Ce que Lydiard dit à ce sujet, à Zurich, c'est ce qu'il répète sans cesse dans le cadre de ses nombreuses conférences: c'est ce qu'il a expliqué en 1964 déjà, à Duisburg, en Allemagne, lors du IV^e Congrès international des entraîneurs d'athlétisme, c'est aussi ce qu'il a mis par écrit dans le livre de sa méthode dont je donnerai les références à la fin de cet article.

Cinq périodes

Les néo-zélandais pensent en yards et en miles; pour faciliter la lecture de mon texte et pour rester pratique, j'ai converti les données présentées par Lydiard en mètres et en kilomètres et j'ai appliqué les périodes à l'«année européenne d'athlétisme» en tenant compte du décalage des saisons. Ainsi adaptée à notre pays, comme Toni Nett a tenté de le faire pour l'Allemagne, l'année d'entraînement «à la Lydiard» se divise en cinq périodes! Cette répartition est valable pour tous les coureurs de fond et de demi-fond du 800 m au marathon. Seuls changent, suivant la spécialité choisie, le kilométrage, le nombre de répétitions et l'intensité de l'effort:

1. Période de transition, dès début octobre: 4 semaines
2. Période d'endurance générale: 10 semaines
3. Période mixte: 14 semaines
4. Période d'entraînement en colline: 6 semaines
5. Période d'entraînement à la piste: 18 semaines

Il est important de remarquer, ici, que Lydiard a une conception de la «forme» tout à fait différente de celle formulée par un Bud Winter, par exemple, ou par Zatopek. Ces derniers, je le rapelle, sont d'avis qu'un athlète peut maintenir une forme de «performance» quasiment 12 mois sur 12. Lydiard, lui, axe toute la saison vers un point culminant: les championnats nationaux, par exemple, date à laquelle la forme doit être atteinte. Elle peut alors se maintenir durant plusieurs semaines.

Toute l'organisation de l'entraînement part de ce moment bien précis. Des 18 semaines de la cinquième période, 12 le précèdent et ainsi de suite, en remontant, jusqu'à la première période. Les épreuves disputées avant le but à atteindre sont considérées comme des tests de préparation. Elles sont intégrées comme tels dans l'entraînement. Par contre, une fois la forme atteinte, elles se multiplient et sont toutes accompagnées de la double ambition de victoire et de performance chronométrique. L'entraînement, très réduit, n'est plus, à ce moment-là, qu'une activité d'entretien.

Prenons un exemple: nous pensons à un coureur (spécialiste d'une distance pouvant aller du 800 m au marathon) ayant déjà quelques années de pratique derrière soi:

1. Période de transition:

Il s'agit de ce que l'on appelle quelquefois, chez nous, «repos actif»: petits footings en terrain varié, en forêt surtout, durant 1 h. à 1 1/2 heure; une fois par semaine durant 2 h. à 2 1/2 h. Il s'agit surtout, durant ces quelques semaines, de «retrouver» ses nerfs, de refaire le plein d'énergie et, aussi, de découvrir de nouveaux motifs de joie et de plaisir sans lesquels l'entraînement du coureur de fond et de demi-fond est par avance voué à l'échec!

2. Période d'endurance générale:

Lydiard, tout comme le Dr van Aaken, est d'avis que l'endurance est la composante la plus importante de la performance: celle sans laquelle il est inutile d'espérer acquérir résistance ou résistance-vitesse. Il est convaincu que chacune de ces qualités se travaille et s'obtient par étapes successives. Il est donc fermement opposé — on pouvait s'en douter — à l'entraînement par l'intervalle de Gerschler qui croit pouvoir les allier plus ou moins toutes dans une même formule de travail.

L'endurance s'acquiert par un entraînement portant sur de longues distances, parcourues en fonction a é r o b i e, c'est-à-dire en équilibre d'oxygène.

Lydiard lui donne le nom d'«entraînement marathon», terme mal choisi d'ailleurs, puisqu'il fait penser à la préparation du marathonien, ce qui n'est pas exclusivement le cas. Lydiard pense que, durant cette période, les coureurs devraient atteindre un kilométrage hebdomadaire approchant le chiffre de 160. Il prétend que c'est une distance limite.

Cette période vise essentiellement à l'amélioration du système cardio-vasculaire et respiratoire.

Exemple d'une semaine type:

Lundi:

15 km., profil varié, allure env. 3'45 au km.

Mardi:

25 km. profil varié, allure env. 3'45 au km.

Mercredi:

20 km., terrain varié, jeu de course, durée env. 1 1/2 h.

Jeudi:

30 km., profil plutôt plat, allure 3'40 à 3'45 au km.

Vendredi:

15 km., profil plutôt plat, allure env. 3'45 au km.

Samedi:

35 à 45 km., profil plutôt plat, «Long jog», allure 4'10 à 4'15 au km.

Dimanche:

25 km., terrain varié, très lent: footing.

La seule chose qui peut différencier le travail du coureur de 800 m. de celui du coureur de marathon est que le premier raccourcit, s'il le veut, quelque peu les distances et les parcourt très, très légèrement plus vite!

3. Période mixte, dite aussi de cross-country:

Durant cette troisième phase, le coureur fait appel tour à tour aux fonctions a é r o b i e et a n a é r o b i e, en mettant nettement l'accent encore, toutefois, sur les distances parcourues en équilibre d'oxygène.

Ces distances ressemblent assez à celles de la deuxième période. Elles sont légèrement plus courtes; le rythme lent alterne plus fréquemment avec une allure plus soutenue; les coureurs font très souvent du «tout terrain». Ils introduisent, au moins une fois par semaine, du fractionné à 70-75 pour cent sur des parcours allant de 1000 à 3000 m.; ils disputent, en principe, une épreuve de cross-country par semaine, le jour précédant le «Long-jog», sans se préoccuper du rang, sauf s'il s'agit de spécialistes.

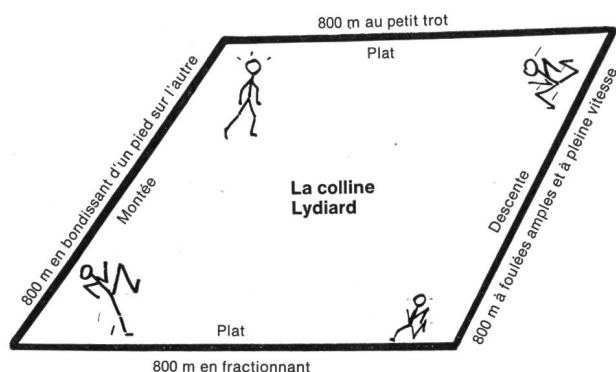
4. Période d'entraînement en colline:

Cette forme de travail constitue la véritable découverte d'Arthur Lydiard: il y tient tout spécialement. Très dure, elle accentue la fonction a n a é r o b i e, renforce la musculature des jambes et les articulations, introduit la vitesse; bref, elle est le dernier palier de préparation à la piste. La «colline de Lydiard» n'a rien à voir avec celle de Cerutti:

La «colline» idéale se présente sous la forme d'un quadrilatère de 800 m. de côté environ: 800 m. de mon-

tée à moyenne déclivité, 800 m. de plat, 800 m. de descente régulière et à nouveau 800 m. de plat pour retourner au point de départ.

Après 20' d'échauffement, les coureurs commencent la montée, non pas en course normale, mais en effectuant de véritables bonds d'une jambe sur l'autre. Ils retombent bien sur la plante du pied, avec un fort fléchissement. Cet exercice se fait sans forcer mais en pleine extension.



Parvenus au sommet de la pente, ils parcourent les 800 m. de plat au petit trot, puis ils abordent la descente à pleines foulées et à vitesse presque maximale. Arrivés sur le plat, ils retournent au point de départ en fractionnant: par exemple 3 x 200 m. à 70 pour cent avec 50 m. de récupération, ou 50 m. rapides 50 m. lents (Wind Sprints). Durant 6 semaines, les coureurs de Lydiard font ainsi 4 boucles, suivies d'un quart-d'heure de retour au calme, tous les jours, à l'exception du septième, réservé au «Long jog» sur 35 km !

5. Période d'entraînement à la piste :

C'est seulement maintenant que débute l'entraînement spécifique à la piste: contrôle de résistance au moyen de répétitions sur distances variées, recherche de vitesse, travail du départ, sans délaissier, une fois par semaine, le «Long jog».

Exemples d'un entraînement à la piste d'un coureur de 800 m. (la mise en train est toujours sous-entendue):

1^{re} semaine

- Lundi: 300 m. à 75 pour cent
- Mardi: 6 x 200 à 75 pour cent
6 ex. de départ sur 50 m.
- Mercredi: 6 x 150 m. recherche de vitesse
Test sur 200 m.
- Jeudi: 2 x 1500 m. à 60 pour cent
1 x 1500 m. à 75 pour cent
- Vendredi: 6 x 150 m. recherche de vitesse
6 ex. de départ sur 50 m.
- Samedi: 20 x 200 à 75 pour cent
- Dimanche: 2 heures «Long jog»

5^e semaine

- Lundi: 3000 m. Wind Sprints
- Mardi: 20 x 200 m. à 85 pour cent
- Mercredi: 6 ex. de départ sur 50 m.
Tests sur 100 et 400 m.
- Jeudi: 6 x 400 m. à 80 pour cent
- Vendredi: 6 x 150 m. recherche de vitesse
6 ex. de départ sur 50 m.
- Samedi: Test sur 400 m. (compétition)
- Dimanche: 2 heures «Long jog», etc.

L'entraînement est considérablement réduit durant les derniers jours qui précèdent la «grande» compétition !

Quelques lydiarderies

«J'ai été moi-même cordonnier, s'exclame Arthur Lydiard; je sais donc ce que je dis lorsque je parle de chaussures ! Le coureur à pied n'attachera jamais assez d'importance à ses souliers de course: il faut d'abord qu'ils soient en matière très souple. Tout en restant léger, ils auront une semelle élastique d'environ 12 millimètres et un talon de quelque 25 millimètres d'épaisseur. L'arrière de la chaussure doit être droit. S'il est arrondi, il exerce, à chaque foulée, une pression sur le tendon, cause principale des trop fameuses tendinites.»

«Je déconseille toute forme d'haltérophilie aux coureurs de fond et de demi-fond. Halberg n'a probablement jamais «jeté» 10 kg. de sa vie et il est devenu champion olympique. Les muscles les plus importants sont les abdominaux. Ma méthode d'entraînement permet une musculation naturelle suffisante.»

«Je n'approuve pas l'entraînement par l'intervalle selon Gerschler. Il n'est pas fonctionnel et, de plus, monotone. Il réduit la joie de courir à néant: la joie, le moteur principal du coureur et son premier gage de réussite.»

«L'athlète qui s'entraîne durement doit pouvoir récupérer et surveiller sa nourriture. Il a un besoin particulier de vitamines et de calcium. La meilleure forme que je connaisse de ce produit, celle que prennent mes coureurs: calcium Sandoz!...»



Quelques «échappées» malheureuses dans le domaine de la physiologie et de la médecine spécialisées... (Photo Bruell)

Conclusion

Je ne parlerai pas, ici, des quelques «échappées» qu'Arthur Lydiard a faites dans le domaine de la physiologie spécialisée et de la médecine sportive. Elles furent plutôt malheureuses. Je préfère garder l'image de l'homme pratique, de l'homme de l'«expérience vécue», de l'homme qui a mis au point une méthode d'entraînement efficace et «humaine» et dont les deux variantes de base: le «Long jog» et la «course en colline», ont principalement contribué à l'amélioration spécifique du coureur de fond et de demi-fond.

Références:

Conférence donnée par Arthur Lydiard à Zurich le 25 février 1972.

Arthur L. Lydiard: The How and Why of Middle Distance and Distance. Running Training (Traduction en allemand par Hans Ehrlich). Collection: Beiträge zur sportlichen Leistungsförderung, édité par le professeur Dr Bruno Wischmann. Bartels & Wernitz KG (1969).

Bericht über den IV. Kongress der International Track and Field. Coaches Association in Duisburg, 11-13 mars 1964. D'après Toni Nett. Bartels & Wernitz KG (Berlin).

Toni Nett: Modernes Training weltbesten Mittel- und Langstreckler. Bartels & Wernitz (Berlin, 1966).