

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

**Band:** 33 (1976)

**Heft:** 4: Transfert dans l'éducation physique

**Artikel:** Peut-on entraîner la force, la vitesse et l'endurance indépendamment des disciplines sportives?

**Autor:** Weiss, Ursula

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997094>

### **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:** 19.11.2024

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

un transfert de l'entraînement unilatéral d'un genre de sports ou de mouvements sur l'adresse mise en œuvre dans d'autres genres de sports ou de mouvements. Il faut plutôt s'attendre à ce que l'adresse entraînée de cette façon se limite à un genre de mouvements semblables. Des données empiriques assurées sur cette question font défaut. Il est par conséquent impossible de faire des déclarations fondées sur des bases scientifiques. A ce propos on s'est également demandé quel est le moment le mieux adapté pour entraîner l'adresse générale. Des études dans le domaine de la psychologie du développement portent à croire que l'entraînement de l'adresse est le plus efficace à l'âge préscolaire et au degré inférieur de l'école primaire. Plus l'enfant grandit, plus se consolide l'adresse apprise. Dans ce domaine également les enquêtes empiriques

font défaut, ce qui nous oblige à nous contenter dans une large mesure de spéculations.

Dans un seul point, le groupe de discussion s'est occupé du problème de la *méthode* pour un entraînement efficace de l'adresse. Compte tenu de l'exposé de *Leist*, on a relevé l'importance des «situations d'apprentissage quasi-expérimentales» pour l'entraînement de l'adresse. En laissant les élèves vivre *les rapports qui existent entre l'exécution et l'effet d'un mouvement dans des situations variées*, ils apprennent à utiliser efficacement leur répertoire moteur et entraînent par conséquent leur adresse. Ainsi, l'on est revenu à la définition de l'adresse donnée au début et le cercle s'est fermé. En conclusion, on peut dire que les questions soulevées ont été plus nombreuses que les réponses trouvées.

## Groupe de discussion 2

*Peut-on entraîner la force, la vitesse et l'endurance indépendamment des disciplines sportives?*

Modération: Ursula Weiss  
Hans Howald

Rapport: Ursula Weiss

La force, la vitesse et l'endurance font partie des aptitudes physiques que l'on cherche à améliorer par un *entraînement général de la condition physique* indépendamment de la branche sportive.

Dans la plupart des *disciplines sportives*, ces trois facteurs jouent également un rôle important, souvent décisif, lorsqu'il s'agit d'obtenir de bons ou de très bons résultats en compétition. On essaye donc de les améliorer par un entraînement de la condition physique approprié. La décision d'intégrer cet entraînement dans la pratique du sport en question ou de l'organiser indépendamment de la discipline sportive est conditionnée d'un côté par des lois biologiques et de l'autre par la programmation de l'entraînement, le niveau de performance atteint, les caractéristiques de chaque sport et les circonstances extérieures.

Faut-il donc opter pour un entraînement de la condition physique intégré ou indépendant de la branche sportive? Quand peut-on attendre un transfert positif, un transfert négatif et quand ne peut-on pas attendre de transfert?

### Bases biologiques

Les processus d'adaptation, déclenchés par un entraînement efficace, concernent en premier lieu le *muscle*, son métabolisme et sa régulation. Selon la force employée, la durée de la charge et la vitesse de contraction, on améliore les composantes force, vitesse et endurance, à condition que les charges s'approchent de la limite maximale. La conclusion suivante peut être déduite de ce qui précède:

Ce dont on a besoin dans un sport doit également être exercé à l'entraînement

ou

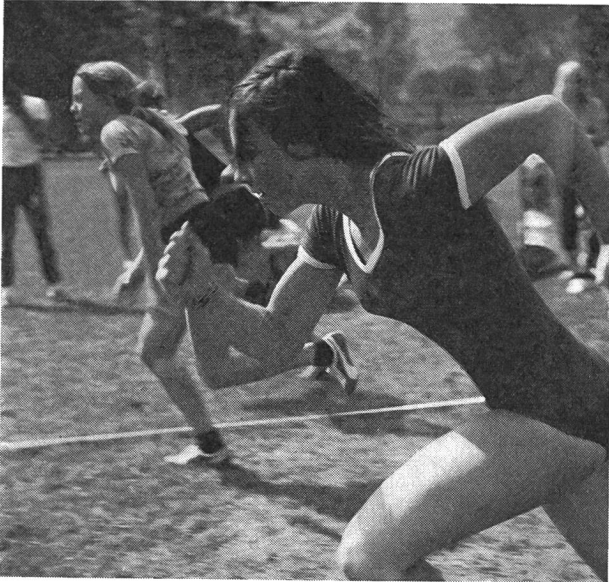
le choix des exercices et le dosage respectivement les charges doivent être fixés de telle sorte que la musculature engagée lors de la pratique du sport en question soit sollicitée en fonction des composantes à améliorer.

Les formes d'entraînement suivantes entrent en considération pour réaliser cette exigence:

- entraînement de la condition physique intégré, entraînement complexe, c'est-à-dire entraînement dans la branche sportive même
- entraînement dans des sports apparentés, c'est-à-dire dans des sports dans lesquels les mêmes groupes musculaires sont sollicités si possible de la même façon que dans la discipline principale: par exemple course de cross pour les coureurs sur piste et inversément
- entraînement de la condition physique spécifique, notamment aussi simulateur, par exemple entraînement à des appareils comme la machine à ramer.

Abstraction faite des mutations dans le muscle, d'autres organes et systèmes d'organes sont également touchés par le processus d'entraînement. Quel que soit le mouvement exécuté, en sollicitant des masses musculaires importantes dans les domaines anaérobie et





aérobie, on obtient une participation du *système cardio-vasculo-respiratoire* et par-là une hausse de rendement. Le seul point important est de solliciter beaucoup de muscles en même temps dans le sens d'un entraînement d'endurance.

Les formes suivantes peuvent donc également être prises en considération pour cet entraînement:

- entraînement dans d'autres sports, par exemple épreuves de course tirées de l'athlétisme pour les jeux
- entraînement d'endurance comme partie fondamentale ou complémentaire d'un entraînement de la condition physique.

Des modifications importantes ont lieu sous forme de *processus d'apprentissage dans les domaines neuro-musculaire et du système nerveux central*. L'apprentissage et l'entraînement de déroulements de mouvements déterminés (technique) et d'attitudes (tactique) doivent être coordonnés judicieusement avec l'amélioration des différents facteurs de condition physique.

**La programmation de l'entraînement, le niveau de performance atteint, les caractéristiques de chaque sport et les circonstances extérieures**

- On organise plus souvent un entraînement indépendant de la branche sportive pendant la *période transitoire et préparatoire* que durant la *période de compétition*.

Par exemple:

volleyball comme compensation durant la période de transition, musculation intensive pendant la période de préparation.

- Les débutants sont moins «exposés aux troubles moteurs» que les chevronnés. On ne peut donc pas toujours prévoir les mêmes formes d'entraînement dans un *programme établi pour plusieurs années*. Par exemple: l'entraînement à un appareil simulant le lancement est un travail qui convient aux débutants, mais que ne convient que peu ou pas du tout aux avancés.
- Un entraînement de la condition physique intégré convient notamment dans les sports où la hausse du rendement est conditionnée en premier lieu par le *développement d'un seul facteur de condition physique*.

Par exemple:

- ski de fond ———> endurance, capacité aérobie spécifique
- haltérophilie ———> force, puissance musculaire.

- Dans de nombreux sports, il est possible de fixer la durée de la charge de façon à obtenir un entraînement suffisant de *l'endurance*. Ceci n'est toutefois pas valable dans les sports présentant des déroulements de mouvements techniquement compliqués (par exemple gymnastique artistique, patinage à roulettes). En prolongeant la durée de la charge dans ces sports, la fatigue augmente, ce qui peut troubler le déroulement du mouvement et porter préjudice au sportif. Dans ces cas, un entraînement d'endurance intégré n'est possible que par la répétition de parties d'exercices simples et parfaitement maîtrisées.
- Plus le sport est complexe, plus il est difficile d'arriver à une charge suffisamment élevée en ce qui concerne *l'intensité*, c'est-à-dire la force, la puissance musculaire et la vitesse. Ce qui suffit éventuellement encore pour le débutant est déjà trop peu pour le chevronné.

Par exemple:

lancement du poids:

entraînement avec le poids /  
entraînement supplémentaire de la force

course d'orientation:

entraînement de course dans la nature /  
entraînement supplémentaire sur piste  
pour améliorer la *vitesse*

- La décision en faveur d'un «entraînement de la condition physique intégré ou indépendant de la branche sportive» est souvent prise sur la base de *facteurs extérieurs* plutôt que de réflexions sur le transfert.

Par exemple:

entraînement de natation à sec parce qu'aucune piscine est à disposition ce jour-là.

Entraînement d'aviron en salle à cause des mauvaises conditions météorologiques. S'il n'y a que peu de temps à disposition par semaine pour s'entraîner, on renonce plutôt à un entraînement de la condition physique indépendant de la branche sportive. Si les différentes séances d'entraînement sont courtes, on donne souvent la préférence à un bref entraînement de la condition physique indépendant de la branche sportive plutôt que d'entraîner le sport en question, ce qui exige davantage de temps.

