

# Préparation à une compétition

Autor(en): **Roscher, Ewald**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 1

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997242>

## **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.

## Préparation à une compétition

Ewald Roscher

« Informations pour les entraîneurs, FSS »

Chaque compétition doit être soigneusement planifiée et préparée. Ceci est valable pour le matériel, ainsi que pour la préparation physiologique et psychologique.

### Matériel

Avec un mauvais équipement ou bien s'il est démodé, il ne sera malheureusement plus guère possible de récolter des lauriers (il faut bien remarquer que chez les sauteurs justement, on constate que la plupart des équipements ne correspondent plus aux exigences). Et nous savons également qu'avec un équipement défectueux, une technique optimum ne pourra pas être apprise. Font directement partie d'un équipement de saut à skis:

- des skis de saut, dont le poids sera bien réparti (important!), avec des semelles rapides et bien préparées - car une détente explosive au départ du tremplin ne sert à rien si toutes les chances sont déjà perdues durant la phase d'élan
- une fixation de saut adaptée à la répartition du poids du ski et qui doit donc être montée correctement (il existe pour cela des formules de montage)
- des chaussures de saut permettant le déroulement du pied
- une combinaison collant au corps et ne flottant pas dans le vent comme un fanion
- un casque (obligatoire à présent!) et des lunettes de ski

Une sacoche avec le contenu suivant fait aussi indirectement partie de l'équipement:

- du fart pour les différentes sortes de neige et les outils nécessaires au fartage des skis: racloir, défarteur, du papier d'émeri et de quoi pouvoir faire fondre la cire, l'appliquer, l'ôter (racloir en plastique) et la polir
- un câble de rechange, quelques vis, des clous, un tournevis et autre outillage

Pour de petits groupes d'adolescents ou des OJ, il sera suffisant que l'accompagnateur ait avec soi une telle sacoche pour tous.

### Préparation physiologique

Avez-vous déjà observé une fois un athlète avant le départ? Un sauteur en hauteur ou en longueur se réchauffe 60 à 90 minutes avant de se présenter au départ. Cette préparation est très importante.

Font partie de cette « mise en train motrice »:

- 3 à 2 heures avant le départ: une course sur terrain facile, interrompue par des exercices de gymnastique, des courses où l'on augmente graduellement la vitesse, des exercices de sprint, de saut et d'imitation. Cela ne fait absolument rien si cette charge conduit à une légère fatigue
- immédiatement avant le départ: se réchauffer et conserver cette chaleur! on y arrive en trottant, par des exercices de gymnastique et des petits sprints

On arrive au départ à temps!

### Préparation psychologique

Un entraîneur de football bien connu avait l'habitude de répéter à chaque fois: « La compétition qui suit est toujours la plus difficile. » Cela veut dire pour nous que chaque compétition doit être prise au sérieux.

Si la plus petite négligence s'insinue dans des manifestations de moindre importance, il en sera de même lorsque l'enjeu sera de taille.

Avant la compétition, quelques règles de base doivent être observées:

- Le sauteur possède-t-il la technique nécessaire pour bien maîtriser les difficultés typiques de l'installation? Est-ce qu'il a peur au départ, est-ce que cette peur va le dominer? Il sautera mal et l'expérience du succès fera défaut. Si la même chose devait intervenir dans plusieurs compétitions, au lieu de progresser, il rétrogradera.
- En vue de la compétition, le sauteur doit se décontracter afin de pouvoir se concentrer. Il ne doit plus se laisser déranger par les agitations autour de lui. Il doit se concentrer totalement sur le saut qui est, à ce moment-là, exercé mentalement.

Des exercices de respiration serviront à la décontraction directement avant le départ (respiration abdominale!).

- Eviter l'agitation au lieu de compétition. Il y a partout de petites places tranquilles permettant de se concentrer avant le départ.

Une bonne préparation renforce la confiance en soi qui est indispensable pour réussir.



(Photo Keystone)