

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 40 (1983)
Heft: 1

Artikel: L'athlétisme en salle
Autor: Egger, Jean-Pierre
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998704>

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: 12.01.2025

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

L'athlétisme en salle

Jean-Pierre Egger

Généralités

Les conditions atmosphériques, sous notre latitude, ne permettant pas la pratique de l'athlétisme durant toute l'année en plein air, une grande partie de l'entraînement se déroule en salle. D'autre part, notre pays ne compte qu'une salle (Macolin) permettant le déroulement d'une compétition «indoor», ce qui fait que la période hivernale est presque exclusivement réservée à la *préparation* de la saison estivale. L'objet de cet article – ainsi que de ceux qui suivront – est de présenter, par le biais de séquences d'entraînement d'un(e) athlète d'élite suisse, une matière adaptée aux possibilités des jeunes gens et des jeunes filles, qui y découvriront aussi bien les formes techniques élémentaires que des exercices visant au développement de la condition physique spécifique de la discipline traitée.

Périodisation de l'entraînement

On peut découper l'entraînement annuel en 3 périodes principales:

- la période de préparation: novembre à avril
- la période de compétition: mai à septembre
- la période de transition: octobre

La période de préparation étant celle qui correspond précisément à l'entraînement en salle, c'est cette dernière qui retiendra particulièrement notre attention.

Période de préparation

Afin d'éviter que ne s'installe une monotonie non désirée durant cette longue période d'entraînement, il me paraît indispensable de la partager en 2 étapes distinctes:

Novembre et décembre

Première phase essentiellement réservée à la *mise en condition physique générale*, la «quantité» (durée) de l'entraînement primant sur la «qualité» (intensité).

Exemples:

Le *coureur* veillera à l'amélioration de son endurance en parcourant un grand nombre de kilomètres en fonction aérobie.

Le *lanceur* réalisera un entraînement de force basé sur un grand nombre de séries et de répétitions, mais avec une charge moyenne (50 à 60 pour cent).

Sur le plan technique, il s'agira avant tout de corriger les fautes de la saison précédente, en reprenant des formes techniques

élémentaires. Les exercices à caractère «multiforme orientée» primeront durant cette période (multisauts, lancers «tous azimuts», etc.)

Janvier à mars

Seconde phase essentiellement axée sur l'amélioration de la *condition physique spécifique*, l'intensité de l'entraînement prenant toujours plus d'importance, afin de préparer le corps... et l'esprit aux efforts violents exigés durant la période de compétition.

Exemple:

Le coureur effectuera des parcours fractionnés en fonction anaérobie (dette d'oxygène) tandis que le lanceur réduira, lors de son entraînement de musculation, le nombre des séries et des répétitions pour soulever des charges plus lourdes (70 à 90 pour cent).

En février, il me paraît indispensable de «couper» cette longue préparation en organisant des concours ou des tests visant au contrôle de la condition physique générale et spécifique.

Exemple d'un concours organisé à l'intention des cadres nationaux des lanceurs (dames et hommes):

Disciplines:

- 30 m sprint (départ dans les blocs)
- 5 sauts à pieds joints



«to be or not to be...»

- lancer le ballon lourd en avant par-dessus la tête (D = 2 kg, H = 3 kg)
- lancer le poids en arrière par-dessus la tête (D = 4 kg, H = 7 ¼ kg)
- épauler (haltérophilie)

Cotation: à défaut d'un barème adéquat, c'est l'athlète totalisant les meilleurs rangs qui remporte le concours.

Remarque: les coureurs auront tout loisir de contrôler leur forme en participant à quelques courses à travers champs.

Conception de l'entraînement dans la planification annuelle

Genre d'entraînement	Période de préparation		Période de compétition	
	novembre	mars		juillet
Souplesse art. et musc.	[Graphique montrant une intensité constante]			
Habilité / agilité	[Graphique montrant une intensité constante]			
Technique	[Graphique montrant une intensité constante]			
Puissance musc. / détente	[Graphique montrant une intensité constante]			
Force pure	[Graphique montrant une intensité constante]			
Endurance	[Graphique montrant une intensité constante]			
Résistance	[Graphique montrant une intensité constante]			
Volume d'entraînement	[Graphique montrant une intensité constante]			
Intensité d'entraînement	[Graphique montrant une intensité constante]			
Points forts	Habilité Agilité Technique Endurance	Technique Puissance Force pure		Technique Puissance Détente

Ce tableau devrait aider chaque entraîneur à répartir plus judicieusement sa matière d'entraînement durant l'année.

Présentation des thèmes

a) Les moniteurs d'athlétisme vont découvrir un circuit d'exercices de musculation très complet. Il convient aussi bien aux lanceurs qu'aux adeptes des concours multiples. Il est indispensable de lire très attentivement les précautions à prendre, si l'on souhaite développer «sainement» sa force.

L'acteur principal est, pour l'occasion, Jean-Louis Rey (US Yverdon), un talentueux lanceur de disque, membre du cadre national.

b) Le thème «lancer» doit permettre aux moniteurs et aux éducateurs sportifs de mieux communiquer aux jeunes athlètes *la mélodie* valable pour chacun des 3 lancers de base. Ces formes techniques élémentaires se prêtent particulièrement bien aux entraînements en salle grâce, surtout, aux possibilités offertes par ces accessoires que sont les balles, les ballons lourds, les balles à verrue, les balles à lanière, etc.

A côté de Jean-Louis Rey, Werner Günthör (ST Berne), un autre excellent lanceur, champion de Suisse du lancer du poids en 1981 et 1982.



Exécution de différents éléments conduisant aux lancers

Initiation sans engin

Arrêt en 2 temps

A partir d'une course à petites foulées

Poser les pieds bien à plat en fléchissant légèrement les jambes pour favoriser la sensation des appuis au sol.

L'accélération du mouvement des jambes précédant le «blocage» provoque un retard de la ligne des épaules. Le tronc se trouve ainsi dans le prolongement de la jambe avant.

Attitude de base:

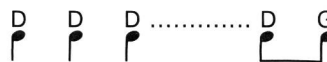
- poids du corps sur la jambe avant
- jambe arrière en flexion
- jambe avant tendue

Idem, mais à partir d'un déplacement à reculons

«Cloche-pied» avant et arrière

Dans le but de préparer plus spécifiquement le lancement du poids (technique O'Brien), il est conseillé d'exercer l'arrêt en 2 temps à partir d'un ou d'une succession de «cloche-pied».

Exemple: faire une suite de «cloche-pied» en arrière sur le pied droit. La jambe gauche est légèrement fléchie vers l'arrière (*rythme de la noire*) puis, sur 2 croches, arrêt rapide en 2 temps:



Lancer en 3 temps, avec engin

Lancer lourd → préparation au lancer («pousser») du poids

a) **Avec déplacement de face sur le rythme**



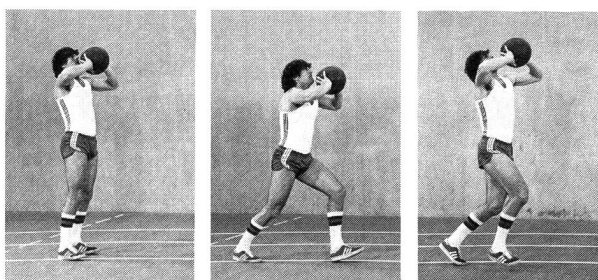
- G: une enjambée longue → temps fort
- D-G: pose rapide et presque simultanée des appuis droit-gauche

• *Arrêt:* poids du corps en arrière en fente fléchie, pieds dans l'axe, ligne des épaules face avant (A5).

• *Poussée des jambes* en se grandissant pour obtenir une extension max. (A6).

• *Poussée des bras:* à la fin du mouvement, conserver toujours:

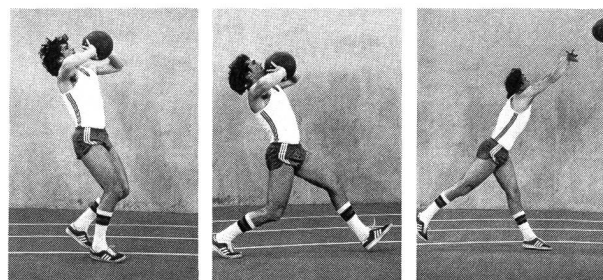
- les épaules face avant
- le poids du corps en avant
- le corps en extension
- les appuis au sol



A1

A2

A3



A4

A5

A6

b) Avec déplacement de face et ouverture de la ligne du bassin sur le côté droit

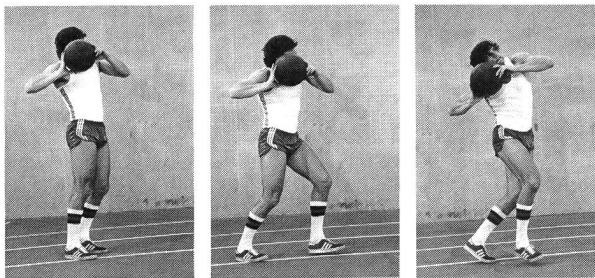
But: allonger le chemin de poussée et mettre le corps sous «tension».

Exécution: sur le même rythme:

G ... D (croiser) G (bloquer) ... et pousser

Remarques:

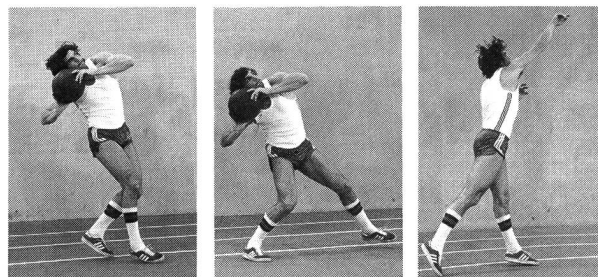
- le «pousser» peut se faire des 2 mains ou, comme ci-contre, d'une seule main
- lors des 2 derniers appuis, pour permettre au bassin de se tourner latéralement, le pied droit peut être *légèrement* ouvert (B3, B4, B5)
- l'extension finale en B6 est meilleure qu'en A6.



B1

B2

B3



B4

B5

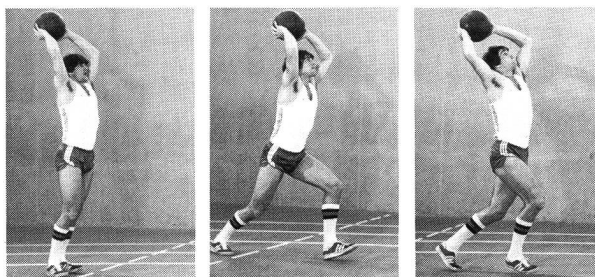
B6

Lancer léger → préparation au lancement du javelot

a) Déplacement de face

Sur la même «mélodie», l'athlète cherche – par une pose rapide des appuis droit-gauche – à retarder le plus possible la ligne des épaules et, ainsi, à mieux «arquer» son corps (C4).

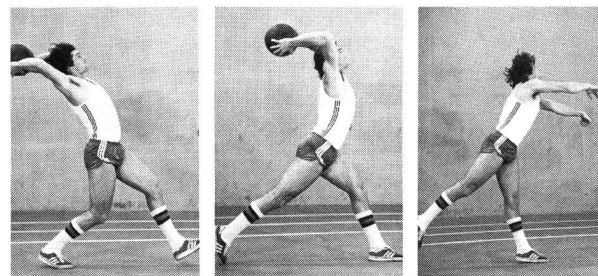
Remarque: dès le début, l'athlète doit comprendre que l'engin se trouve en retrait de par l'avancement des appuis et non de par un mouvement de recul, qui aurait pour effet de réduire la vitesse du projectile.



C1

C2

C3



C4

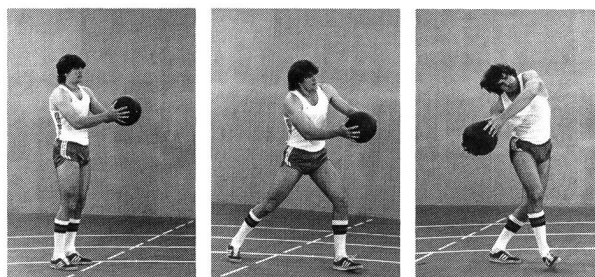
C5

C6

b) Même progression que dans

le chapitre

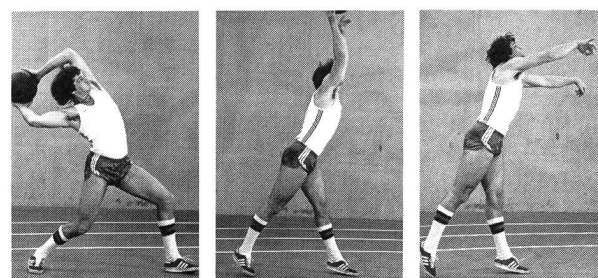
«lancer lourd: préparation au lancer (pousser) du poids»



D1

D2

D3



D4

D5

D6

c) Lancer léger d'une seule main

(rythme des 3 temps)

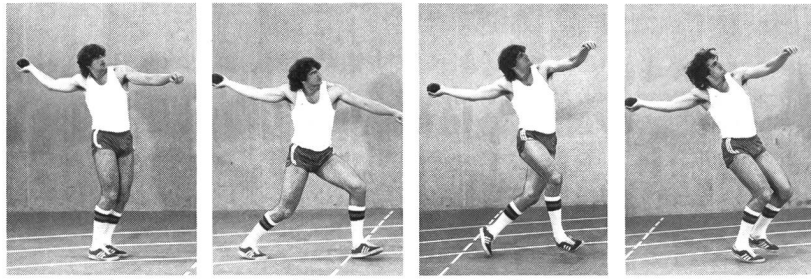
Dans cette série d'images, le lanceur atteint les objectifs fixés à la fin de la progression:

Phase préparatoire

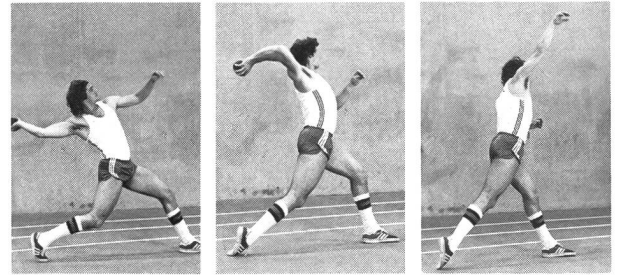
Placement engin-lanceur par une bonne «attaque» des jambes et un bon relâchement du bras lanceur (E2 à E5).

Phase de réalisation

Placement des 2 derniers appuis et étirement optimal («armé») du système engin-lanceur, gage d'une projection plus efficace.



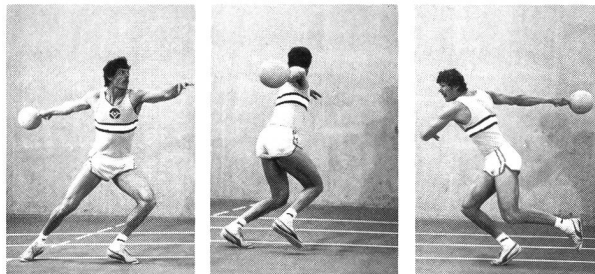
E1 E2 E3 E4



E5 E6 E7

Lancer en rotation → préparation au lancement du disque

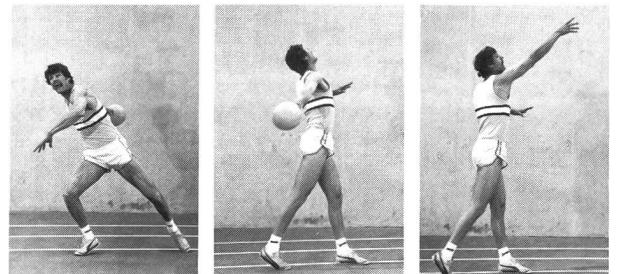
Lorsque l'athlète se sera bien familiarisé avec les formes élémentaires des déplacements en translation et qu'il aura parfaitement mémorisé la «mélodie» correspondante, il sera prêt à aborder les formes plus subtiles des déplacements en rotation. Je me contenterai de décrire celle visant à préparer le lancement du disque.



F1 F2 F3

Lancer la balle à lanière (raccourcie) en rotation face avant:

de la position debout pieds joints (image manque), avancer le pied gauche, tout en éloignant l'engin vers l'arrière (temps fort P^G), pivoter sur la plante du pied et effectuer un tour complet pour se retrouver en double appui droit-gauche (P^DP^G) amenant la réalisation du lancer.



F4 F5 F6

Remarques:

- La volte peut être effectuée à partir d'une position de départ de face (4/4), de profil (5/4) ou de dos (6/4).
- Afin de retarder le plus possible l'engagement du bras lanceur et, ainsi, de provoquer une «torsion» maximale entre la ligne des épaules et celle du bassin, il est conseillé de fixer le plus longtemps possible un point situé dans l'axe du lancer (voir position de la tête en F1).
- Placement du lanceur en fin de volte:
 - flexion sur la jambe droite (projection du centre de gravité située au niveau de l'appui)
 - sensation du corps reposant sur la jambe droite
 - fermeture de l'axe des épaules (épaule gauche légèrement plus haute).
 - bras lanceur et engin à l'horizontale, éloignés vers l'arrière, épaule droite relâchée. ■

**Du
fair-play,
s.v.p.**

