

# Considérations sur l'athlétisme en salle

Autor(en): **Egger, Jean-Pierre**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **44 (1987)**

Heft 1

PDF erstellt am: **05.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-998584>

## **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**

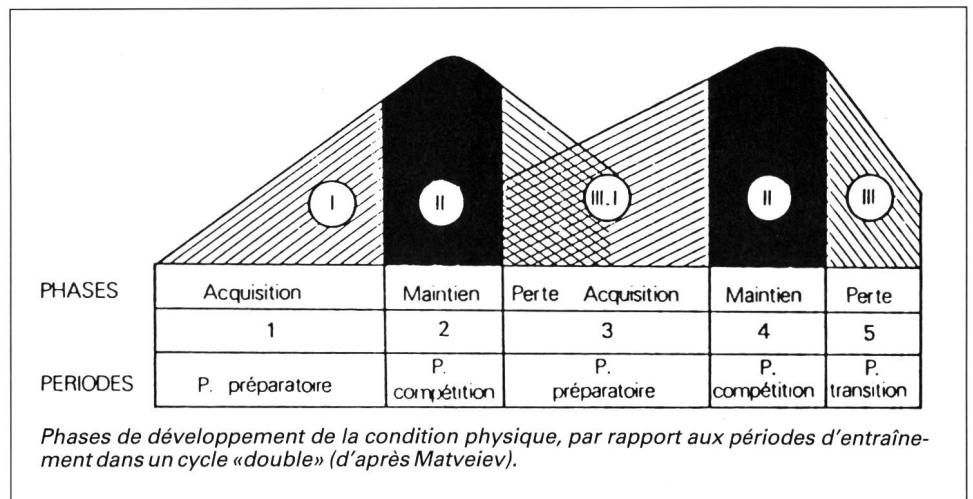
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Considérations sur l'athlétisme en salle

Jean-Pierre Egger, chef de la branche et entraîneur national

*Jean-Pierre Egger, ancien champion et recordman suisse du lancement du poids, actuellement entraîneur national des lanceurs et entraîneur particulier de Werner Günthör, champion d'Europe (poids) a tout naturellement les yeux tournés, en priorité, dans la direction des disciplines techniques de l'athlétisme, pour lesquelles la salle est une aubaine; Jean-François Pahud, ancien entraîneur national des coureurs de fond et demi-fond, l'homme qui a «fabriqué» Pierre Déléze, voit le «tourniquet» aux virages relevés avec un autre regard: ceux d'un spécialiste de l'endurance, facteur de condition physique primordial pour les coureurs, qualité qui ne peut vraiment s'acquérir qu'en plein air, en toute saison et par n'importe quel temps! La présentation successive de leurs points de vue est des plus instructives. (Y.J.)*

On ne peut aborder les problèmes de la compétition d'athlétisme en salle sans évoquer les principes qui régissent la planification et la périodisation de l'entraînement. Lorsqu'elle n'existait pas, les athlètes se préparaient en fonction d'une *périodisation simple* (une seule période de compétition annuelle), solution aujourd'hui encore idéale pour les débutants et les jeunes, puisqu'ils se trouvent dans une phase de développement foncier qui ne permet pas une baisse (ou «perte») du volume d'entraînement (développement global) au bénéfice d'une spécialisation qui serait inadaptée ou trop précoce d'ailleurs. Mais cette façon de faire n'est plus valable pour les athlètes confirmés confrontés, depuis l'introduction des compétitions en salle (1968: premiers «Jeux européens», à Madrid) à une *périodisation «double»* comportant deux sommets: le premier se situant entre fin janvier et début mars (salle) et le second entre mai et septembre (plein air). Il va de soi qu'un tel découpage nécessite beau-



coup d'attention et l'introduction, dans la périodisation, de différents «cycles»: «extensif» (préparation générale), «intensif» (préparation spécifique), «explosif» (pré-compétition et compétition), ainsi que de «phases de récupération», absolument indispensables.

## Avantages de la périodisation «double»

La périodisation «double» comprend quelques avantages non négligeables et qu'il s'agit de ne pas ignorer. Elle permet:

- De rompre la monotonie d'un long entraînement hivernal et d'alimenter ces facteurs psychologiques capitaux que sont la motivation et la combativité;
- A la première période de compétition (en salle) de servir au contrôle de la performance et d'assurer, ainsi, une

fonction complémentaire par rapport à la deuxième période de compétition (plein air);

- De favoriser une amélioration du niveau de performance dans les disciplines techniques basées principalement sur le développement de la force maximale, elle-même déterminante pour une évolution positive de la puissance, dite aussi détente musculaire.

Un danger guette pourtant les athlètes qui font se chevaucher deuxième sommet et première partie de la seconde période de compétition (juin généralement). En effet, le premier étant situé fin février/début mars et étant suivi d'une courte période de récupération, il est à craindre que le temps nécessaire pour «construire» le nouveau point culminant soit trop court.

## Douze semaines au moins

Me référant aux expériences que j'ai faites, au cours de ces dernières années, avec quelques lanceurs d'élite (Werner Günthör en particulier), lanceurs dont la forme dépend principalement du développement de la force maximale générale et de la force spécifique, je suis en mesure d'affirmer qu'il faut un minimum de 12 semaines de préparation pour amener un athlète en forme de compétition.



Werner Günthör, champion d'Europe en salle et... en plein air.

Je pense qu'une telle planification est valable pour toutes les disciplines de l'athlétisme basées, en marge de la coordination, sur le développement de la puissance/détente musculaire. Il semble toutefois judicieux de rompre ce système (périodisation «double») une année sur trois ou sur quatre, pour permettre au sportif de «se refaire une santé». En diminuant, durant quelques mois, l'intensité de l'entraînement («charges» moins importantes), il a ainsi la possibilité de ménager son appareil locomoteur passif tout en améliorant ses qualités foncières.

## Conclusion

En conclusion, je dirai que la compétition en salle est d'un grand apport pour l'athlétisme, non seulement parce qu'elle permet de «monter un spectacle», mais aussi parce qu'elle sert la planification et la périodisation des disciplines techniques. Un point négatif doit toutefois être relevé en ce qui concerne la Suisse: le manque d'installations adéquates. En effet, seul Macolin est en mesure d'offrir une salle équipée dans toutes les règles de l'art. Dans ces conditions, il est pratiquement exclu qu'un athlète de ce pays puisse préparer valablement une réunion de haut niveau. On peut se demander, bien sûr, s'il est moins coûteux d'envoyer les athlètes se préparer sous des climats plus cléments que de mettre en place une infrastructure parfaitement adaptée sur place. Je laisserai cette question ouverte...

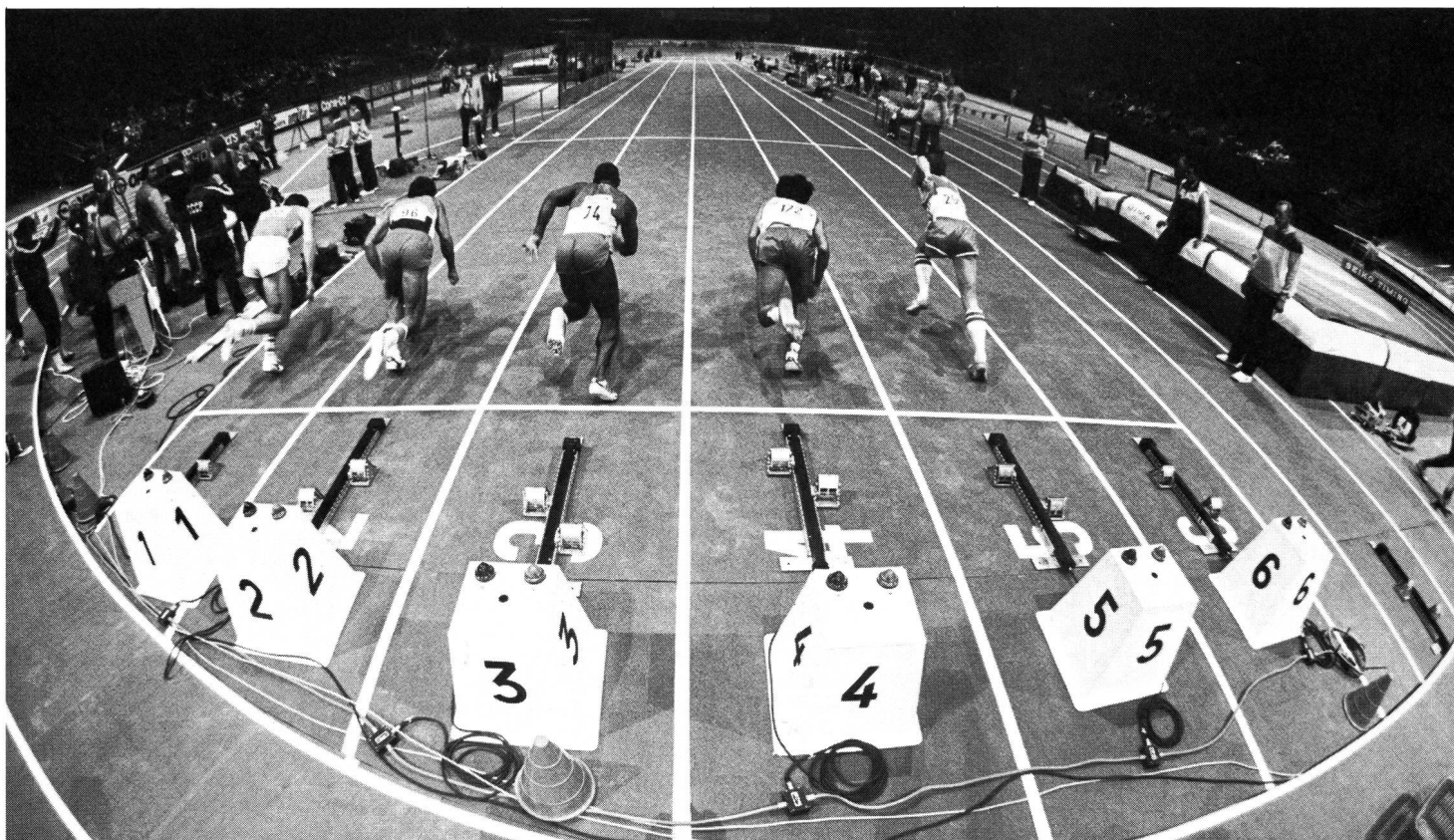
## Coureur «en boîte» ou «paradis artificiel»

Jean-François Pahud, entraîneur national

A l'heure actuelle, pour la plus grande partie des coureurs suisses, l'athlétisme en salle, tel qu'il est pratiqué, a une influence négative sur l'amélioration de la performance. L'infrastructure étant insuffisante, ils doivent en effet improviser – tout comme les entraîneurs d'ailleurs – et prendre sur eux tous les risques que cela comporte. La Fédération suisse n'a donc pas pris la meilleure des décisions en créant un championnat national officiel. Mis à part ceux de la région biennoise, aucun coureur n'a, il faut bien le dire, véritablement la possibilité de se préparer spécifiquement. Cette réunion ne concerne, par conséquent, qu'un nombre restreint de concurrentes et de concurrents (souvent de second plan), ce qui dévalorise considérablement les titres attribués. Pour prendre part à cette compétition «au sommet» plus, précédemment, à deux ou trois autres de moindre envergure, les coureurs auront dû se préparer dans des conditions tout à fait inadéquates: en plein air, par mauvais temps souvent et dans le froid. Toute autre solution est quasiment irréalisable, rares étant ceux qui peuvent se permettre de monter deux ou trois fois par semaine sur les hauts de Biemme pour s'y astreindre à un entraînement spécifique.

Telle qu'elle est planifiée à l'heure actuelle (février), la saison «suisse» en salle s'empare de coureurs qui sont en pleine période de travail d'endurance. Tentés par la nouveauté et fascinés par la perspective de remporter, peut-être, un titre au rabais, ceux qui se laissent prendre ressortiront de l'expérience perturbés, souvent, pour le reste de l'hiver.

Le profane pense que, pour gagner, il suffit de courir plus vite que les autres. C'est vrai, sans doute, mais pour en arriver là, il y a un long chemin d'abnégation et de persévérance, de spécialisation, aussi, selon les choix établis. La technique de course varie – donc s'apprend – selon que la compétition concerne la route, le marathon, la piste, le cross-country ou la salle. A chaque fois, les exigences sont partiellement différentes. Il en va de même en ce qui concerne la tactique. Comment donc préparer ces deux composantes fondamentales s'il est impossible de les exercer? En 1980, Pierre Délèze ayant décidé, avec mon approbation (j'étais son entraîneur), de participer aux championnats d'Europe en salle, nous avons fait deux fois par semaine le voyage de Macolin, plus une troisième fois pour y passer le week-end. C'était l'unique façon, pour lui, d'affronter cette



La salle, avec ses courtes lignes droites et son tourniquet de moins de 200 m, donne un peu le vertige.