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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 48 (1991)

Heft: 10

Artikel: Le tir à la corde

Autor: Stalder, Georges

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997789

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

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

Le tir à la corde

Georges Stalder, président de la FSTC
Traduction: Evelyne Wieser-Carrel

Historique

D'où vient le tir à la corde?

Le tir à la corde est une forme de compétition dont on retrouve déjà trace dans les descriptions de cérémonies et de cultes antiques.

En Europe occidentale, cette discipline sportive n'est attestée qu'à partir de l'an 1000; elle apparaît dans les épopées scandinaves et germaniques, qui font une large place aux «jeux de force».

C'est vers la fin du XIXe siècle que le sport dit «organisé» fait son entrée en Europe. En Grande-Bretagne, par exemple, l'année 1880 est marquée par la fondation de la Fédération d'athlétisme amateur. Les disciplines représentées sont la course, le saut, les poids et haltères et... le tir à la corde.

Le tir à la corde, discipline olympique

Lorsque les Jeux olympiques modernes furent rétablis par le baron Pierre de Coubertin, des compétitions furent organisées dans toutes les disciplines de l'athlétisme, dont le tir à la corde, qui restera inscrit au programme de 1900 à 1920. Par la suite, le CIO se prononcera pour son exclusion à la majorité des voix, afin de réduire un programme de plus en plus chargé.

A l'heure actuelle, la Fédération internationale de tir à la corde (TWIF) entretient des contacts suivis avec le CIO, afin de réintroduire ce sport aux Jeux olympiques.

Le tir à la corde en Suisse

Les débuts des tireurs à la corde helvétiques remontent à 1964. Fugi Fuchs, décédé le 25 février 1983, avait découvert ce sport en assistant aux Jeux de la Baltique. Dès son retour en Suisse, il entreprit de mettre sur pied une structure permettant de développer cette spécialité. Un an plus tard à peine, une délégation suisse, composée de boxeurs et de hockeyeurs, prenait part aux championnats d'Europe de la spécialité.

Le 14 mai 1976, la «Fédération suisse de traction à la corde» voyait le jour, fédération qui, le 3 novembre 1979, était admise au sein de l'Association suisse du sport (ASS).

Ligues et structures

Sport d'élite

En Suisse, les compétitions se disputent essentiellement dans deux catégories de poids, à savoir les 560 et les 640 kg. Dans l'une comme dans l'autre, on trouve une ligue nationale A et une ligue nationale B, qui regroupent 7 équipes chacune. On a ensuite la première ligue, divisée en groupes régionaux pour faciliter l'organisation des championnats.

Sport populaire

Le tir à la corde est très répandu en Suisse comme sport populaire. Les efforts entrepris en vue de rapprocher les pratiquants un tant soit peu de la fédération se sont heurtés à de sérieuses difficultés. Ils ne commencent que lentement à porter leurs fruits.

Bien que le tir à la corde soit très courant en Suisse romande, on ne trouve aucun athlète de haut niveau dans cette région. Pour comprendre ce phénomène, il suffit d'assister à un tournoi: les Romands utilisent une tout autre technique. Cette année, toutefois, les responsables ont procédé à de premières adaptations en vue de s'aligner sur la technique de la fédération internationale. Ainsi, les clubs officiels devraient bientôt se multiplier dans la partie francophone du pays aussi.

La «Fédération suisse de traction à la corde» accorde une grande importance à l'encouragement du sport populaire. A cette fin, elle a mis sur pied une «ligue des espoirs» ouverte à tous afin de guider et d'encadrer en douceur les différentes équipes de débutants.

Les membres de cette ligue ne sont pas obligés de s'affilier à la fédération; ils n'ont pas besoin de licence et ne doivent présenter que six athlètes par équipe. Ils bénéficient, en outre, de nombreux autres «assouplissements» qui visent à permettre à tous ceux qui s'intéressent à ce sport de se lancer.

La composition des équipes

Pick up the rope!
(Prenez la corde!)

A ce commandement de l'arbitre, les huit athlètes qui composent l'équipe se préparent au combat.

L'équipier qui occupe la *position numéro un* doit être doué d'un sens aigu de l'observation, afin de contrôler exactement les réactions de l'adversaire et, par ses injonctions – adressées à l'équipe soit directement, soit par l'intermédiaire du coach – d'alerter ses camarades. Il doit également être en mesure de maintenir son centre de gravité très bas. De ce fait, ce poste est rarement occupé par les athlètes les plus forts sur le plan purement physique. Il nécessite toutefois une excellente condition physique et une très bonne détente.

Le *milieu de l'équipe* est occupé par les «centres nerveux», des athlètes entre lesquels l'entente doit être parfaite. Dans une équipe bien rodée, chaque athlète connaît l'état d'esprit du coéquipier qui le précède ou qui le suit. De nombreuses séances d'entraînement sont nécessaires pour arriver à une synchronisation optimale de la technique de traction: seule une application simultanée de la force sur la corde permet d'obtenir le succès.

L'équipe devrait pouvoir maintenir la corde bien tendue et placer son centre de gravité aussi bas que possible.

Parmi les athlètes qui occupent le centre de l'équipe, on trouve aussi le *capitaine*, souvent placé au poste numéro *quatre*. Avec le coach, il veille à ce que l'équipe applique, en compétition, la tactique arrêtée avant le tournoi.

L'*homme d'ancrage*, dernier maillon de l'équipe, a la corde enroulée autour du torse. Souvent, c'est à ce poste que se joue la différence entre les équipes. Il ne sert en effet pas à grand-chose de ne miser que sur le poids de l'athlète qui occupera cette place.

L'homme d'ancrage doit être à même d'apporter une certaine stabilité au sein de son équipe. Il devrait aussi être le dernier à être tiré en avant par l'adversaire lors d'une attaque. Grâce à une musculature spécifiquement entraînée du dos et des jambes, il doit littéralement jouer le rôle d'une ancre au sein de l'équipe. Il doit également corriger ses coéquipiers par ses interventions depuis l'arrière, tout en les stimulant.

Le *coach* a le droit de rester près de son équipe durant le combat. Posté sur le côté, il observe l'adversaire et tente d'adapter la tactique de son équipe à celle de l'équipe adverse.

Take the strain!
(Tendez la corde!)

A ce nouveau commandement de l'arbitre, la corde est tendue, et la marque rouge, située au milieu, centrée par rapport à la marque dessinée sur le sol entre les deux équipes. Le combat proprement dit commence dès que l'arbitre invite les athlètes à tirer en prononçant le mot *«pull»*.

Pour assurer une application optimale de la force, la corde doit être maintenue le plus tendue possible par la force brute des athlètes.

Il est essentiel que l'équipe se jette sur la corde de manière explosive, mais synchronisée aussi, au commandement de l'arbitre. De la sorte, elle peut contraindre l'adversaire à adopter immédiatement une position défensive.

Le combat est terminé lorsqu'une des marques blanches apposées sur la corde, à 4 mètres de la marque médiane, «franchit» par traction la marque dessinée sur le sol. Ainsi, une équipe doit tirer l'adversaire de quatre mètres dans sa direction pour marquer un point.

Normalement, une telle phase de jeu dure de 2 à 3 minutes. Le plus long combat de l'histoire a été enregistré lors des championnats du monde de 1988, où l'Irlande et l'Angleterre se sont affrontées pendant plus de 25 minutes.

Après une pause d'une minute environ, on change de camp et les équipes entament une deuxième phase de jeu. Si la même équipe l'emporte, elle marque 3 points; si l'adversaire prend l'avantage, le score est de 1 à 1 et le troisième point doit être disputé au cours d'une troisième phase. Les tournois durent environ trois heures, ce qui exige une bonne condition physique de la part des athlètes.

Juniors/espoirs

Le 13 mai 1984, des organisateurs étrangers au milieu du tir à la corde ont tenté de battre le record du monde de la spécialité, à Lenzbourg, en faisant preuve d'une belle irresponsabilité.

Cette tentative a malheureusement été marquée par un accident qui a fait beaucoup de tort à ce sport en Suisse, et notamment à l'encouragement de la relève. Ce phénomène est d'autant plus regrettable que des erreurs grossières ont été commises. Les organisateurs ont, en effet, purement et simplement négligé les lois physiques les plus élémentaires: un peu comme si l'on s'était avisé de conduire à 200 km à l'heure sur une route couverte de verglas.

Ainsi, du jour au lendemain, le tir à la corde s'est retrouvé classé parmi les sports dangereux. On est même allé jusqu'à le supprimer dans les écoles.

Mais aujourd'hui, on assiste à un nouvel engouement, pour ce sport, de la part des jeunes Helvètes.

Sur le plan de la compétition, les tournois sont réservés aux écoliers de 15 ans et plus. Les championnats suisses sont organisés par ligues régionales. En Suisse, les équipes juniors se composent uniquement de six athlètes, le poids total étant fixé à 450 kilos au maximum tandis que, sur le plan international, il faut huit tireurs pour constituer une équipe, la limite de poids étant située à 520 kilos.

Un grand nombre de clubs de tir à la corde organisent également des tournois pour les tout jeunes écoliers, en obéissant à la devise: l'appétit vient en mangeant!

A l'heure actuelle, les juniors suisses détiennent le double titre de champions d'Europe et du monde. Ce succès montre le dur travail fourni par les entraîneurs pour encourager ces jeunes athlètes, notamment au niveau technique. Sur le plan de la force pure, les équipes étrangères sont souvent supérieures aux juniors suisses, ce qui prouve que, dans le tir à la corde, la force n'est qu'un élément parmi d'autres. La technique et la tactique, associées à une préparation optimale et à un solide encadrement de l'équipe en compétition, doivent bénéficier d'une importance primordiale dans les catégories légères et chez les juniors.

Les capacités du tireur à la corde

Généralités

Le tir à la corde est un sport qui demande un entraînement extrêmement diversifié. Le pratiquant dispose ainsi d'un corps préparé de manière optimale dans bien des domaines, ce qui n'est pas forcément le cas dans les autres spécialités.

Tout jeune tireur à la corde doit impérativement commencer par acquérir une bonne technique. Comme on peut le voir dans bien des clubs, c'est en inculquant des bases solides aux écoliers que l'on obtient les meilleurs résultats.

Dans le tir à la corde, le mot «équipe» prend tout son sens. Il s'agit, en effet, d'une discipline où un athlète seul ne peut arriver à rien: il n'y a que l'équipe qui compte. Chacun doit mettre ses propres intérêts au service de tous les autres, à l'entraînement comme en compétition.

A l'école

Quand on travaille avec des écoliers, il convient de ne pas mettre l'accent sur la force. Dans cette phase initiale, on

réussit en travaillant avant tout avec une pression réduite sur la corde. Pour ce faire, il convient d'observer les points suivants:

- constituer des équipes de 6 enfants au maximum
- tirer pieds nus dans le sable
- tirer avec des chaussures de gymnastique normales en salle ou sur la pelouse
- ne pas faire mettre de résine sur les mains
- adopter une attitude correcte face à la corde.

Le tir à la corde permet de stimuler l'esprit collectif et le sentiment d'appartenance au groupe plus que tout autre sport d'équipe.

Chez les «populaires»

Un très grand nombre de tireurs à la corde ne souhaitent pas s'astreindre à un dur entraînement toute l'année; ils voient uniquement, dans ce sport, une manière d'exercer leur corps dans un cadre social et amical.

Bien sûr, dès que l'on vise une performance de haut niveau sur le plan physique, il convient de se préparer avec sérieux et de manière systématique, afin d'éviter d'éventuelles lésions.

Dans le sport populaire, la force pure joue encore un rôle accessoire. A l'entraînement, l'accent doit donc être mis sur d'autres éléments:

- la technique à la corde
- la tactique et une application variée de la force disponible sur la corde
- l'attitude face à la corde
- la coordination au sein de l'équipe
- la détente (dans le sport populaire, on sous-estime sensiblement l'application rapide, coordonnée et optimale de la force)
- la vitesse
- l'endurance (condition physique).

Chez les sportifs d'élite

La Suisse détient, actuellement, le double titre de championne d'Europe et du monde dans la catégorie des 560 kg. Elle a également remporté les championnats du monde des 580 kg et les championnats d'Europe des 640 kg et 720 kg. Ce palmarès s'enrichit encore d'une victoire aux Jeux mondiaux (World Games), dans la catégorie des 640 kg.

La nette progression enregistrée ces dernières années s'explique notamment par le fait qu'on n'envoie plus simplement des clubs pour représenter le pays aux championnats officiels; on forme désormais de vraies équipes nationales en sélectionnant des athlètes de différents clubs.

Ces brillants résultats montrent que la Suisse occupe incontestablement la tête de l'élite internationale. Ce succès a poussé de nombreuses équipes et nations étrangères à aligner leurs méthodes d'entraînement sur celles appliquées en Suisse.

Les théories en matière d'entraînement ne sont toutefois nullement unifiées et réglées dans leurs moindres détails au sein des équipes suisses d'élite. Toutefois, quelques points importants ont été dégagés ces dernières années.

Aujourd'hui, tout club d'élite dispose d'une installation d'entraînement couverte équipée d'un «bock», sorte de potence munie de poulies de différentes grandeurs. Grâce à une corde et à des poids, on peut simuler les charges qui apparaissent en compétition.

A côté de tous les points que nous avons mentionnés dans le chapitre consacré au sport populaire, la force pure et la force-endurance prennent une importance croissante au niveau de l'élite.

Le «bock» permet de procéder à de nombreux entraînements spécifiques, avec toute l'équipe comme avec les différents athlètes. Dans ce domaine, l'imagination et le savoir-faire de l'entraîneur jouent un rôle essentiel.

Dans l'entraînement de la force, il ne suffit pas d'essayer d'accroître la force pure à l'aide de différents appareils de musculation. L'entraînement aux haltères doit occuper une place prépondérante, car il permet de mieux tenir compte de la position instable et de l'application de la force en compétition.

Pour faire partie de l'élite, un tireur à la corde doit nécessairement s'entraîner toute l'année. Différentes phases de charge et de progression doivent être respectées très précisément. L'entraînement doit comporter tous les éléments essentiels d'une préparation globale. Ce système permet de mettre au point des exercices intéressants et variés, notamment dans la phase de mise en condition. Le vélo, les courses en montagne, l'entraînement en salle, etc., font partie de celui-ci au même titre que l'entraînement de la force et de la technique. ■