

# Formation des jeunes en cyclisme

Autor(en): **Bürgi, Kurt**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **49 (1992)**

Heft 3

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-998025>

## **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.



## Formation des jeunes en cyclisme

Kurt Bürgi, entraîneur national de cyclo-cross  
Traduction: Patrick Pfister

Le cyclisme est un sport d'endurance avec tous les avantages que cela comporte: il stimule l'activité cardio-vasculaire et respiratoire, ainsi que le métabolisme en général. Les efforts d'endurance conviennent parfaitement aux enfants, car ils présentent un rapport favorable entre le volume cardiaque et le poids corporel. En outre, c'est quand on est jeune que l'on acquiert le plus facilement la maîtrise du geste fonctionnel. Il n'empêche que les enfants et les adolescents, comme c'est le cas pour les autres sports, ne devraient envisager que plus tard une spécialisation. En d'autres termes, il faut les laisser pédaler aussi souvent et aussi longtemps qu'ils en ont eux-mêmes vraiment envie.

### Prudence de rigueur

Il faut être conscient du danger d'une participation par trop précoce à des compétitions. Une épreuve cycliste comporte bien des aspects – techniques, physiques, psychiques, tactiques – qu'il faut avoir assimilés au préalable. Dans les catégories écoliers, on peut facilement se rendre compte à quel point les jeunes cyclistes sont généralement dépassés par les événements, leur bagage technique étant encore insuffisant et leur organisme trop fortement sollicité par les courses en circuit sur des distances relativement courtes et rapides. En tout cas, ce type de compétition ne permet pas d'envisager une

progression continue et systématique. En plus, les parents et les entraîneurs exigent souvent d'eux des comportements tactiques pour lesquels ils ne sont ni mûrs, ni prêts. Il faut considérer du même regard critique les championnats nationaux et internationaux réservés aux juniors. Certes, ces compétitions peuvent constituer un objectif attrayant à court terme, mais elles sont presque toujours nuisibles à long terme, mettant le jeune sous pression constante.

### Les aspects positifs

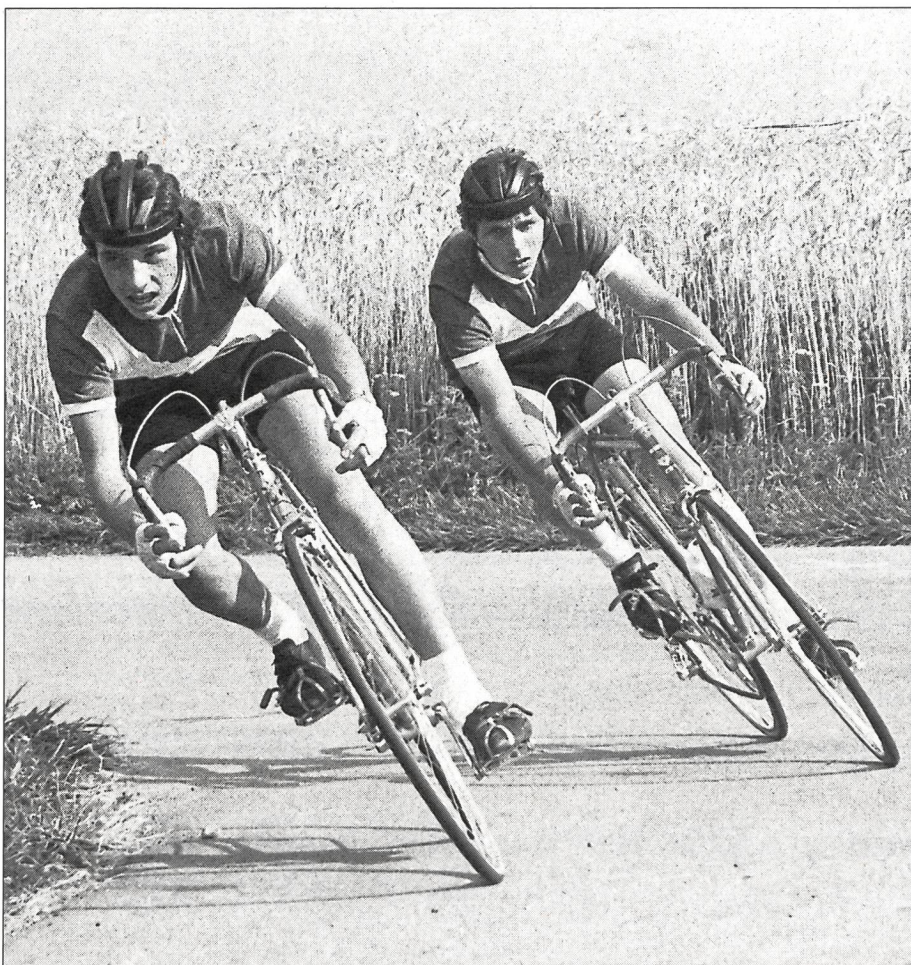
Cependant, il ne faudrait pas tout voir en noir. En effet, le cyclisme est un sport qui permet l'épanouissement de celles et de ceux qui le découvrent et qui choisissent de s'y adonner, pour autant que ce soit fait correctement. En abordant le vélo de leur propre initiative, parce qu'il leur plaît, les jeunes ne cherchent généralement pas à dépasser leurs limites. Au contraire, grâce à leur instinct, ils se développeront harmonieusement, physiquement et men-



talement, comme ils n'en auraient probablement que peu eu l'occasion sinon. On doit donc attendre le temps qu'il faut avant de les engager dans la spécialisation. D'abord, on visera, à côté de la formation technique proprement dite, à leur faire acquérir un développement global en favorisant une activité diversifiée. Avec le temps, le cyclisme prendra une place de plus en plus importante dans celle-ci, l'accent restant toutefois posé sur les aspects techniques de la discipline. Il faut préserver le plaisir de l'effort physique en général, et ne pas le gâcher par trop d'uniformité.

La mise en contact plus poussée avec les différentes disciplines cyclistes devrait débiter vers 15 ans. La structure de l'entraînement est alors élaborée de telle sorte à atteindre une fréquence cardiaque de 120 à 170 pulsations par minute. Il y a parfois lieu, cela ne fait aucun doute, de freiner les jeunes qui, emportés par leur imagination, peuvent avoir tendance à forcer la dose d'entraînement. Il faut aussi essayer de leur faire comprendre que, à leur âge, ils ne doivent pas accorder une trop grande importance aux succès qu'ils pourraient remporter en compétition. Il est toujours faux de leur imposer des efforts violents, comme certains sont tentés de le faire, sachant à quel point l'endurance-force est importante en cyclisme. Les limites imposées en ma-

tière de «développements» (braquets) maximums dans les diverses catégories ont justement pour but d'éviter que les jeunes se «brûlent» avant l'heure.



## Les écoles de cyclisme

En cyclisme, deux institutions appliquent les principes décrits ci-dessus. Il s'agit des écoles de cyclisme sur route et des écoles de cyclo-cross, les membres de ces dernières étant d'ordinaire légèrement plus âgés. Entre 13 et 18 ans, les jeunes y sont systématiquement initiés aux techniques du cyclisme, ces dernières occupant une place centrale tout au long de la formation. Les écoles de cyclo-cross des différentes régions du pays s'affrontent entre elles à la fin de la saison: le classement final (par écoles) ne tient pas seulement compte du résultat de la course, mais également de la maîtrise technique dont ont fait preuve les participants tout au long du tracé.

## Conclusion

En intéressant positivement les enfants et les jeunes au cyclisme, on leur procure une source de plaisir dont ils pourront profiter leur vie durant. En effet, il ne s'agit pas uniquement de former des champions, mais de faire découvrir à des jeunes ambitieux, certes, mais également avides de «vivre», une activité de loisirs de bon aloi. Ainsi, le cyclisme pratiqué d'une manière «juste» dès le plus jeune âge, devient un facteur de développement et d'épanouissement de la personnalité. L'achat d'un vélo de course peut alors être, dans ce cas, un investissement très rentable! ■