Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 2 (2000)

Heft: 6

Artikel: Un changement d'orientation prometteur

Autor: Cuvit, François

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996136

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: 13.07.2025

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

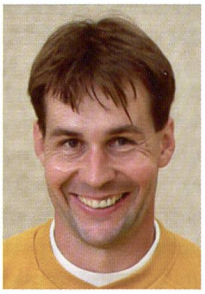
Fédération suisse d'athlétisme: vers une formation globale

Un changement d'orientation prometteur

Pour la plupart des gens, l'athlétisme évoque des performances au plus haut niveau, des méthodes d'entraînement spécialisées et, il faut bien l'avouer, des efforts poussés à l'extrême et des blessures. Pourtant, un changement de cap semble se profiler dans cette discipline, comme «mobile» a pu s'en rendre compte à l'occasion d'une petite visite à la Fédération suisse d'athlétisme (FSA). Bruno Knutti, responsable des jeunes talents au sein de la FSA depuis dix ans, plaide en faveur d'une formation globale des athlètes, afin de développer leur personnalité comme un tout.

François Cuvit

Son poste d'officiel ne lui a pas fait perdre le contact avec la réalité, et quand il évoque son champ d'activité, il sait exactement de quoi il parle: ancien décathlonien, Bruno Knutti a fait ses études de maître de sport à Macolin avant d'enseigner l'athlétisme à l'Université de Berne. Agé de trente-cinq ans, il officie depuis onze ans comme préparateur physique auprès du HC Fribourg-Gottéron durant l'été et donne des cours à l'école de son lieu de domicile. Autant dire qu'il connaît pratiquement tous les domaines du sport!



Bruno Knutti

Photos: Daniel Käsermann

En athlétisme, on fait certes la distinction entre lanceurs, sauteurs, sprinters, coureurs de fond et spécialistes des concours combinés, mais au-delà de ces catégories, Knutti ne voit en principe pas de différence entre le sport de compétition et le sport à l'école. Il se concentre pour sa part sur des éléments bien plus importants à ses yeux: «J'ai constaté par exemple que, en athlétisme, on combine l'entraînement de la force et de la technique chez les adolescents, alors que, bien souvent, ils n'ont pas les bases nécessaires: chez bon nombre d'entre eux, la musculature du tronc ou du pied n'est pas suffisamment développée. C'est une véritable bombe à retardement, car ils seront davantage sujets aux blessures consécutives à un effort par la suite.» Consciente de ce problème, la FSA s'efforce depuis deux ans de pallier les lacunes dans ce secteur en montrant tant aux sportifs qu'aux entraîneurs les mesures que l'on peut adopter à titre préventif.

Variété rime avec santé

«Des athlètes de renom comme Anita Weyermann ont également contribué à ce changement d'orientation», explique Bruno Knutti. En pratiquant alternativement course, vélo et natation, la coureuse bernoise diversifie son effort. Ces disciplines ont toutes trois pour effet d'activer la circulation sanguine – l'effet est donc atteint sur le plan de l'entraînement – sans que ce soient toujours les mêmes parties du corps qui travaillent. Comme le souligne Knutti, un entraînement diversifié est plus payant à la longue, tant pour ce qui est de la performance que de la santé. Pour que tous les athlètes profitent de ces découvertes importantes, la FSA invite des «ambassadeurs» connus, comme André Bucher, à faire des conférences pour parler de leurs expériences. Selon Knutti, des contacts et des échanges animés entre tous les sportifs et entraîneurs concernés revêtent une importance fondamentale. «En tous les cas, ils sont bien plus importants que les analyses médico-sportives!»

Assurer une formation globale

Dans le domaine du sport de la jeunesse, entraîneurs et maîtres d'éducation physique doivent généralement travailler avec des groupes nombreux, ce qui ne leur facilite pas la tâche. En principe, Knutti plaide pour une formation aussi polyvalente que possible jusqu'à l'âge de 16–17 ans. «L'entraîneur devrait ensuite chercher le dialogue avec ses protégés pour définir leurs points forts et la façon dont on pourrait les stimuler de manière spécifique par la suite.» Les cours qu'il donne sont eux aussi axés sur la diversité: l'athlétisme est utilisé pour améliorer la compréhension de la dynamique; les engins, eux, permettent de se pencher sur la théorie du mouvement. «Chez mes élèves, j'éveille le sens du jeu à l'aide de petits jeux qu'ils peuvent en grande partie réaliser seuls. A côté de cela, j'utilise aussi des jeux de combat pour mettre en branle des processus sociaux et apprendre aux enfants à régler les conflits et à se respecter mutuellement.»

Selon Knutti, une des tâches fondamentales de la FSA consiste à assurer une formation globale aux sportifs et à développer leur personnalité comme un tout, afin qu'ils aient encore un avenir au terme de leur carrière. «Nous ne devons pas produire de cas sociaux!» Dans l'entraînement de la relève, Knutti souhaite que l'on emploie davantage encore de formes mixtes en mettant alternativement l'accent sur la force, l'endurance et la vitesse. Au niveau de l'entraînement, cela signifie que la subdivision en phases d'effort et de récupération deviendrait superflue; seules les priorités varieraient. Dans le cadre d'une conception globale de l'entraînement, Knutti aimerait aussi inciter maîtres d'éducation physique et entraîneurs à utiliser des moyens qui n'ont pas d'effet immédiat sur la performance. Et de citer la gymnastique du pied en exemple: «Les soins, la prévention et le fait de développer la conscience de son corps sont aussi importants. Il faut parfois du courage pour faire des choses qui étaient inconcevables ou impopulaires avant.»

Pas besoin de réinventer la roue

En athlétisme, différentes conceptions prédominent en matière de contrôle moteur et d'énergie (cf. à ce propos l'article p. 14). Il y a des entraîneurs qui ne pensent qu'aux chronos ou aux résultats, et d'autres qui se concentrent exclusivement sur le déroulement du mouvement. Bruno Knutti estime qu'il faudrait concilier ces deux tendances: «En athlétisme, les entraîneurs sont généralement centrés sur eux-mêmes. Il serait important de combiner le potentiel positif des différentes personnes. Il ne s'agit pas de réinventer la roue, car on peut se fonder sur un nombre suffisant de résultats sûrs. Ce qui est essentiel, ce sont surtout les expériences faites par l'individu.» Comme il le souligne, les sportifs ne devraient pas se reposer exclusivement sur la science. Il faudrait notamment travailler davantage sur l'aspect émotionnel, qui joue un rôle décisif dans la performance, en analysant par exemple la situation en compétition. Il n'est pas rare que des entraîneurs fassent appel à des psychologues pour ce faire, ce qui, d'après Knutti, devrait rester exceptionnel. «Un entraîneur devrait disposer lui-même des capacités psychologiques nécessaires», ajoute-t-il en lançant un appel concret aux responsables de la formation des entraîneurs.

Objectif: être capable de se prendre en charge

La FSA intensifie également ses efforts dans le domaine de la préparation mentale. C'est ainsi que, dans l'optique des championnats du monde juniors, elle a donné aux jeunes athlètes des informations sur des thèmes tels que décalage horaire, changement d'alimentation, d'environnement, etc. Les différents critères de sélection ont en outre été commentés en se fondant sur le cursus d'athlètes ayant obtenus de bons résultats. En bref, il s'agissait de mettre les jeunes sportifs en contact avec la réalité et de les aider à prendre confiance en eux-mêmes. Pour Knutti, la phase junior est une période durant laquelle on a le droit de faire des erreurs et où l'on doit accumuler de l'expérience. Au terme de cette phase, l'athlète devrait être capable de se prendre en charge dans une large mesure et d'être autonome en compétition. «Les entraîneurs doivent avoir un certain sens de la psychologie; ils doivent pouvoir se glisser dans la peau de l'athlète et ne pas penser uniquement aux résultats», explique Knutti. Ce qui implique qu'ils soient aussi sincères dans leur manière de communiquer et qu'ils sachent quand il est nécessaire d'encourager leurs protégés ou, au contraire, de les chapitrer. «Je me suis occupé une fois d'un relais junior qui sortait d'un camp d'entraînement où tout ne s'était pas passé de manière optimale. En compétition, l'équipe a signé un bon chrono, mais elle a manqué la sélection de peu. Dans ces moments-là, la critique constructive est très importante.»

Les mêmes règles pour tous

L'athlétisme est un sport exigeant tant sur le plan technique que sur celui de la condition physique. «Ces deux domaines doivent être associés à l'entraînement», relève Knutti. «Ici encore, des bases solides sont importantes, tout comme il est important de fixer des priorités.» Cette remarque vaut tant pour les juniors que pour les sportifs d'élite et les professionnels. Y aurait-il donc des recettes miracles pour planifier l'entraînement? «Non. L'entraîneur et l'athlète doivent programmer et analyser l'entraînement ensemble!» Pour ce faire, il est nécessaire de tenir minutieusement un carnet d'entraînement et de procéder régulièrement à des discussions et des évaluations. A l'échelon de la fédération, les entraîneurs doivent toujours soumettre leur planification de la saison à l'avance. La discussion qui s'ensuit crée des synergies. Comme l'entraîneur s'expose en présentant son travail, il a aussi l'occasion de progresser.

En principe, Knutti estime que la FSA s'est engagée dans la bonne direction. Il regrette toutefois que les entraîneurs n'aillent pas toujours jusqu'au bout des choses et que les jeunes manquent d'autodiscipline et de rigueur vis-à-vis d'eux-mêmes. «Quand on a appris à surmonter sa paresse, on en retire quelque chose de positif dans la vie en général.» Son principal vœu à l'adresse de toutes les personnes impliquées: ouverture, flexibilité et une plus grande rigueur. En outre, les Suisses devraient s'efforcer de ne pas seulement faire de beaux projets sur le papier; ils devraient aussi s'investir pour que quelque chose se passe concrètement. Car depuis quelque temps déjà, les effectifs des clubs sont à la baisse... m

De plus amples informations sur Internet

«mobile» s'est penché de près, dans sa troisième édition de l'année 99, sur le thème de la condition physique dans le cadre d'un dossier consacré à l'entraînement intégratif. L'article de fond, signé Arturo Hotz et intitulé «Le timing ou l'art de coordonner de manière globale la tactique, la technique et la condition physique!», peut être consulté dans son intégralité sur le site Internet de «mobile» (www.mobile-sport.ch). Les lectrices et les lecteurs qui souhaitent des exemplaires du numéro 3/99 de «mobile» peuvent les commander par Internet ou par téléphone auprès de la rédaction.