

La compétition dans le sang

Autor(en): **Cuvit, François**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 3

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996022>

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.

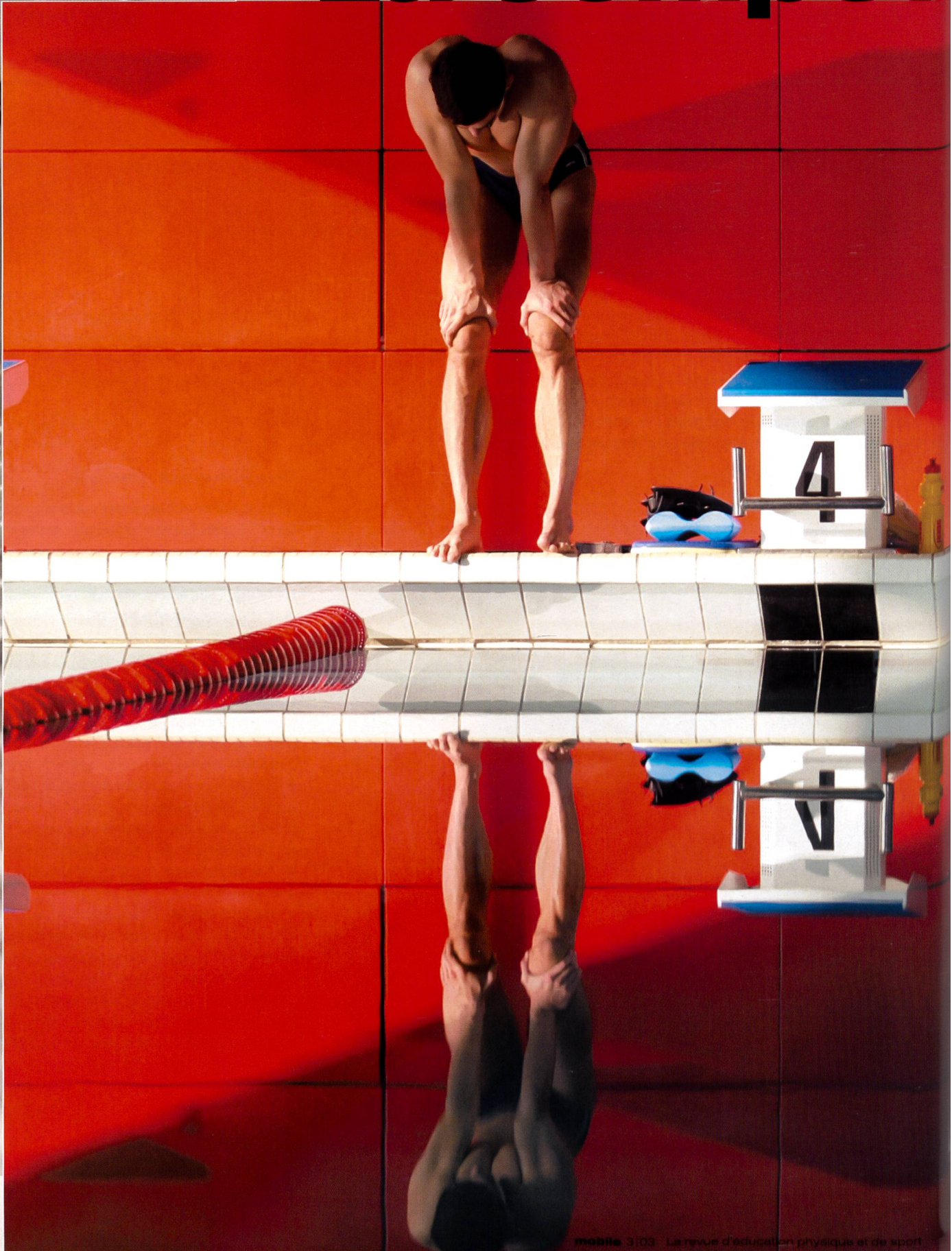
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen 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.

La compéti



Photos: Daniel Käsemann

Natation: le duo gagnant

tion dans le sang

Le quadruple champion olympique Alexander Popov et son entraîneur Guennadi Touretski forment l'une des équipes les plus titrées de la natation. Mi-janvier, les deux hommes sont arrivés d'Australie en Suisse pour préparer leur dernier grand objectif commun: les Jeux Olympiques d'Athènes en 2004. «mobile» a rencontré les deux Russes à Macolin pour essayer de percer les secrets de leur réussite.

François Cuvit

La carrière d'entraîneur de Guennadi Touretski a pris un tournant décisif, il y a vingt ans environ, alors qu'il était entraîneur en chef au Centre olympique de Saint-Petersbourg. Un de ses étudiants lui demanda s'il n'était pas possible de réaliser les mêmes performances en s'entraînant moins. «A l'époque, il existait des règles d'entraînement claires. Chacun devait par exemple nager 2000 kilomètres par an. La question était très intelligente. Elle sous-entendait que, manifestement, l'entraînement n'était pas assez efficace. C'était une réflexion non pas inspirée par la paresse, mais par la sagesse.»

L'objectif détermine les limites

La question qu'un entraîneur se pose fréquemment, c'est de savoir dans quelles proportions accroître la dose d'entraînement pour améliorer les résultats. Mais il se heurte inévitablement à une limite. Touretski effectue la démarche inverse. Lors de la planification, il prend comme point de départ l'épreuve que Popov doit gagner. Il détermine ensuite la vitesse qu'il devra atteindre pour cela, ce qui fixera la limite.

Le mode de préparation dépend bien sûr du profil de l'athlète. L'âge est un facteur déterminant. «L'entraîneur doit parfaitement connaître les phases de croissance des différentes catégories d'âge. Il comprendra ainsi pourquoi, même avec plus d'entraînement, un athlète prend du poids ou nage moins vite. La plupart des cultures ont un idéal de la jeunesse qui leur est propre et donc une vision idéale de la manière de développer des athlètes. Les entraîneurs doivent cependant posséder de profondes connaissances de physiologie pour pouvoir aider les athlètes.» En outre, il faut tenir compte des particularités individuelles, même si le plus important pour le développement d'un jeune athlète prometteur reste toujours la rigueur et l'entourage.

La technique idéale n'existe pas

Les profanes comme les spécialistes considèrent la technique de Popov comme parfaite. Pour Touretski, il n'existe aucune technique idéale. Le duo remet d'ailleurs sans arrêt l'ouvrage sur le métier: «Alex Popov perd parfois un peu de poids, la plu-

part du temps dans le haut du corps. Son équilibre dans l'eau s'en trouve modifié, ce qui l'oblige à adapter sa technique. En effet, la technique n'est pas quelque chose d'immuable. Elle dépend de la morphologie, de l'âge, etc. Il arrive qu'un athlète perde du poids peu avant une épreuve et qu'il doive modifier sa technique à très court terme. La technique correcte devrait être enseignée très tôt aux sportifs. La carrière d'un enfant en est influencée durant les trois ou quatre années qui suivent. Si nous mettons un enfant dans l'eau pour qu'il apprenne à ressentir son équilibre, il l'expérimentera lui-même, s'habituerà à cette sensation et l'améliorera sa vie durant.»

«Etre prêt, c'est être capable
d'affronter l'épreuve en tout temps!»

L'otarie pour modèle

Pour mettre au point la technique de Popov, Touretski a fait appel notamment à ses connaissances de biomécanique, de dynamique et de physiologie du sport, acquises lors de ses études à l'Université. Parallèlement, il a observé la nature: l'otarie, par exemple, a développé un bon équilibre qui l'aide à se mouvoir rapidement dans l'eau avec un effort aussi réduit que possible. Son centre de gravité est idéalement situé. En la regardant, Touretski a eu l'idée de développer avec les athlètes une technique qui, en plus d'être élégante et d'apparence facile, tire parti des lois de la physique. Elle permet non seulement d'accroître la traction, mais aussi d'établir un équilibre entre la traction et la résistance. Plus cet équilibre est bon, moins il y a de déplacements d'eau et donc moins il faut de force pour avancer. «Nous avons construit une installation spéciale qui tire le nageur sur toute la longueur du bassin. Popov a pu tester de la sorte différentes vitesses sur son propre corps. Il n'est certes pas possible de s'entraîner de cette manière, mais cet engin permet des expériences importantes. C'est comme si l'on descendait d'une colline en courant.» Les Russes ont ainsi pu mettre au point une technique qui permet d'atteindre de grandes vitesses tout en tenant compte des particularités de chaque athlète (posture, poids des jambes, etc.).

**«Je suis prêt en permanence.
Tous les jours.»**

Selon votre entraîneur, l'entraînement ne devrait pas faire souffrir, mais faire plaisir. Est-ce aussi votre avis? Et comment êtes-vous avant une compétition? Les compétitions sont une sorte de contrôle de l'entraînement. Et si tout a été fait correctement pendant l'entraînement, il n'y a pas besoin d'avoir peur. Il suffit d'y aller et de se faire plaisir. Tout comme on se fait plaisir à l'entraînement.

Pouvez-vous décrire le sentiment que vous ressentez en nageant? Quand je nage, je suis entièrement concentré sur moi-même. J'écoute mes sentiments et sensations. J'ai ma propre philosophie qui m'aide à toujours recommencer depuis le début et à me perfectionner sans cesse.

Faites-vous quelque-chose de particulier pour atteindre l'état de préparation dont a parlé votre entraîneur? Non, cet état se développe avec l'expérience. C'est là que réside l'habileté de l'entraîneur: il prépare son programme et met en route un processus d'entraînement qui me permet de nager rapidement à tout moment.

A quel moment avant la compétition atteignez-vous cet état? Se prolonge-t-il sur plusieurs jours ou plusieurs semaines? Je suis prêt en permanence, tous les jours! C'est l'affaire de deux minutes: enlever mes vêtements, mettre mon maillot et mes lunettes. C'est tout.

Vous lisez régulièrement, même pendant l'entraînement et lors des compétitions. Que recherchez-vous dans la lecture? Je veux surtout m'occuper l'esprit. Sinon, on réfléchit trop et on se fait du mal.

Quel rôle joue votre relation avec votre entraîneur et comment la décrivez-vous? Je peux tenter de l'expliquer uniquement de mon point de vue. Au début, c'était une relation de maître à élève. Mais Guenadi dit toujours qu'il apprend aussi de ses élèves. Ce n'est donc pas une relation à sens unique, il reçoit quelque chose de nous. Depuis, notre relation a évolué en amitié, en partenariat, en relation d'affaires, je ne peux pas l'expliquer exactement.

Pourriez-vous donner quelques conseils aux athlètes suisses? Mon conseil vaut non seulement pour les nageurs, mais aussi pour les entraîneurs. Ils doivent avoir la même philosophie, les mêmes motivations, être sur la même longueur d'onde pour atteindre un but. Si ce n'est pas le cas, la communication ne passe pas et tout repart à zéro. Les nageurs doivent pouvoir se fier aux conseils de leur entraîneur. Et l'entraîneur doit être en mesure d'expliquer aux nageurs les raisons de ses choix. C'est tout simple.

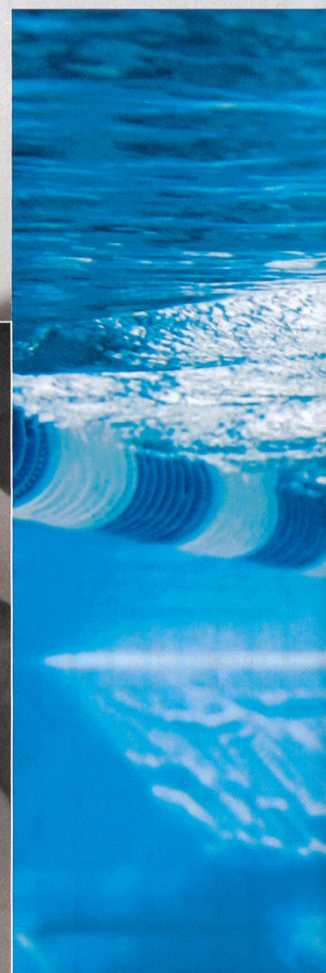
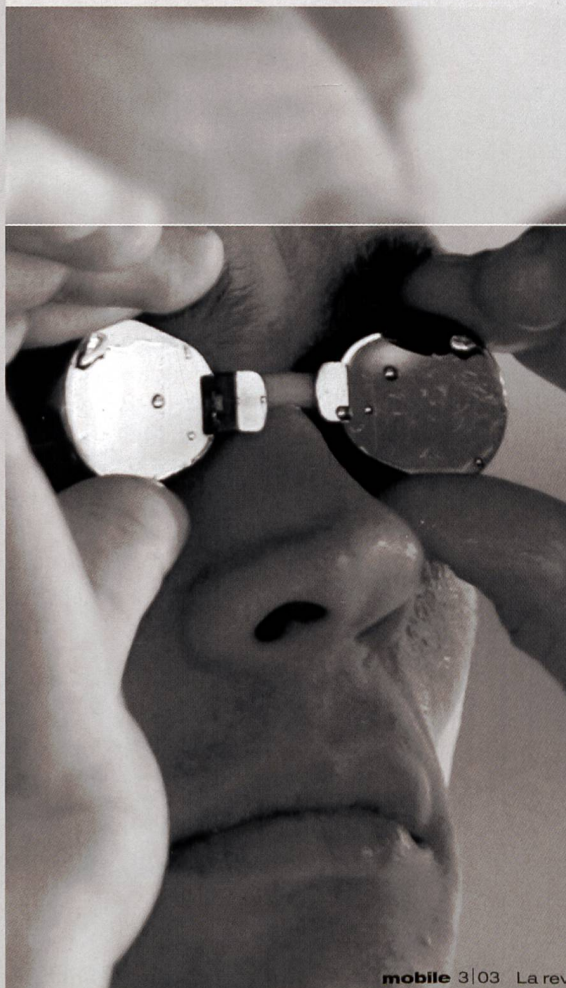
Ecouter l'eau

Un entraîneur doit toujours se concentrer sur la technique, souligne Touretski. «On peut toujours l'améliorer, parce que le corps se développe continuellement. Le processus ne s'arrête jamais. C'est vrai pour tous les athlètes.» Selon lui, certains sportifs sont incapables de se contrôler car personne ne le leur a jamais appris. Touretski fait une comparaison avec la danse. Si quelqu'un n'a pas le sens du rythme, il est inutile d'exercer les pas de danse. Il faut d'abord apprendre à écouter la musique pour pouvoir se mouvoir en rythme. «C'est la même chose avec la natation. Il existe des athlètes qui «n'entendent pas» l'eau. Ils produisent un effort, c'est tout. L'effort en sport est une bonne chose, mais dans la compétition de haut niveau, la technique est décisive. Les athlètes doivent «glisser» sur l'eau. Quelquefois, ils gagnent même sans fournir d'effort.»

*«L'entraîneur soutient le sportif
dans son développement personnel,
intellectuel et physique.»*

Trouver son chemin

Même si Popov et Touretski travaillent beaucoup ensemble, l'entraîneur veille à ce que son protégé soit indépendant, c'est-à-dire capable de se soustraire à de mauvaises influences. Selon lui, une personne indépendante trouve son propre chemin dans la vie et sait ce qu'elle doit faire. «Elle doit éduquer ses enfants et ses élèves et s'en occuper. C'est une question de péda-



gogie: être responsable des jeunes, mais en leur donnant liberté et indépendance. De cette manière, ils feront la même chose plus tard.» Touretski l'a vécu lui-même avec son père et plus tard avec son entraîneur. Il s'efforce à présent de transmettre la même chose à d'autres sans rien exiger en retour. «Je dis toujours: Alex, tu devrais travailler dans ton propre intérêt. Tu es un représentant important de ton pays, tu es un ambassadeur du sport dans le monde.» Les deux Russes visent un objectif commun et donnent le meilleur d'eux-mêmes pour l'atteindre. Par plaisir et parce que l'enjeu est intéressant, soulignent-ils.

Ne pas se préparer, mais être prêt

Quand on lui demande ce qu'il faut faire dans les deux à trois dernières semaines avant une compétition, l'entraîneur Touretski répond, avec un brin d'irritation: «Si je ne connais pas la réponse, qu'ai-je donc fait auparavant?» La question sous-entend que les sportifs sont désemparés. Quelques semaines avant une compétition, il essaie de mettre l'athlète en condition («readiness»). Il lui accorde ensuite beaucoup de liberté ainsi que la possibilité de travailler seul, en fonction de son niveau et de son âge. Il octroie plus de liberté aux athlètes de pointe. Le résultat relève de leur entière responsabilité. «Je ne leur fais pas la leçon, j'essaie seulement de créer un environnement favorable. Si je vois que quelque chose cloche, je peux peut-être encore le corriger.» Mais il ne s'agit pas d'encouragements ou de remontrances. Touretski ramène tout à la planification, car dès le premier jour, le sportif ne s'entraîne que pour

l'épreuve. Et tout le travail de motivation se base sur l'envie de se mesurer à d'autres. «Le jour J, nous sommes tout simplement au point!»

La compétition comme entraînement

La participation régulière à des compétitions durant la phase d'entraînement intensif joue un rôle important pour atteindre le niveau de préparation requis. En 1994 déjà, Touretski avait fait participer son protégé à une centaine d'épreuves, et Popov avait battu dans ce cadre huit records du monde. Une méthode qu'il a appliquée aussi à d'autres avec succès. «A mon avis, il n'y a rien de mieux que la compétition pour préparer les athlètes.» Mais les sportifs qui disputent autant d'épreuves ont-ils encore envie de s'entraîner? «Il faut combiner compétition et entraînement.» Concrètement, l'exercice ressemble à ceci: en temps normal, les sportifs nagent entre dix et quatorze kilomètres par jour. Si une épreuve a lieu le matin, les athlètes arriveront de bonne heure à la piscine pour nager quatre kilomètres. Suivront l'épreuve, puis le retour au calme, puis la finale et encore une fois le retour au calme. Le travail habituel ne sera donc pas réduit, car la compétition proprement dite ne dure qu'entre une et cinq minutes. «Nous n'interrompons donc pas la préparation. A l'approche des épreuves les plus importantes, nous pouvons alléger l'entraînement et laisser plus de liberté aux athlètes. Nous ne perdons ainsi aucune d'unité d'entraînement.» Il arrive souvent que des sportifs atteignent le meilleur de leur forme longtemps avant l'épreuve et qu'ils la perdent peu avant. Touretski est convaincu que cette baisse



Le calme autour du bassin

Qui a observé des entraîneurs dans d'autres disciplines sportives est frappé d'abord par le comportement de Touretski avec les nageurs: il ne leur parle pas ou presque. Il pénètre dans le bâtiment, installe un tableau noir au bord du bassin et note les consignes du jour: nombre de longueurs à effectuer selon une technique donnée, dans un certain temps, avec des palmes par exemple. Certes, il suit l'évolution des nageurs dans l'eau, mais il les laisse aussi régulièrement travailler sans surveillance.

Le tout repose sur un système de feedback, explique Touretski. En tant qu'entraîneur, il donne des informations aux athlètes, des informations positives, comme il le souligne. Par exemple des mesures de la durée, du pouls, de la vitesse et du nombre de frappes. De leur côté, les athlètes obtiennent des résultats qu'il évalue à nouveau, d'où un échange continu d'informations.

Un graphique au tableau illustre le rapport entre le nombre de frappes et le temps à atteindre (record du monde). La courbe idéale montre que le nombre de frappes augmente puis redescend à mesure que le temps diminue. Pour les nageurs, le but est de s'entraîner en fonction de cette courbe, de ne pas déployer une force démesurée, pour éviter d'atteindre une fréquence qu'il faudrait à nouveau corriger à la baisse par la suite. Toute l'attention se focalise donc sur la technique.

Action. Bien-être. Dynamisme.



La natation, c'est l'énergie, la fascination, le bien-être du corps en mouvement.
Autant de bonnes raisons pour Coop de devenir le principal sponsor de la
Fédération suisse de natation. **Pour le sport. Pour vous.**

coop

de forme peut être évitée avec un entraînement adéquat. «La compétition est un très bon stimulant pour développer les capacités des athlètes. Elle influe en effet à la fois sur la forme physique et sur les facultés mentales.» Au contraire, celui qui s'entraîne pendant une longue période sans vivre le stress de la compétition s'épuise mentalement. Il est victime d'«over-routining», selon l'expression de Touretski.

Épuisé, mais performant

Les publications spécialisées traitent abondamment de thèmes comme «les capacités mentales», «le contact avec l'eau», «la préparation physique», etc. Touretski aime bien résumer le tout en une affirmation choc: «Être prêt, c'est être capable de gagner en tout temps! Il ne faut pas penser que l'épreuve a lieu dans trois semaines et compter les jours.» Si seules quelques épreuves sont programmées avant un rendez-vous important, les Russes organisent à la maison leur propre «semaine de compétition»: les nageurs se présentent le lundi matin à la piscine et Touretski leur demande par exemple de parcourir un 200 mètres nage libre. Ils demandent alors: «Et l'échauffement?». Touretski leur répond: «Je n'en sais rien, en avez-vous besoin? Celui qui est absolument prêt n'a pas besoin de s'échauffer!» Ils montent sur les plots de départ et l'entraîneur demande à chacun de nager son meilleur temps, avec une marge de cinq secondes. «S'ils y arrivent, c'est bien. Nous avons ensuite assez de temps pour procéder à des améliorations. C'est le meilleur moyen pour désamorcer le stress.» L'état de préparation optimal nécessaire en compétition se rapproche beaucoup de ce qui peut être obtenu à l'entraînement. Le succès d'Alex Popov s'explique par sa capacité à nager très rapide-

ment dans des conditions d'entraînement extrêmes. Dans la pratique, la séance se déroule comme suit: Popov s'entraîne durement, nage un cycle dans un temps prescrit et termine si épuisé qu'il ne peut presque plus bouger. Immédiatement après, il remonte sur le plot et nage son meilleur temps. «C'est ce que j'appelle la capacité à nager rapidement en situation de stress.»

La confiance comme moteur

En ce qui concerne la récupération, Touretski se fie à son instinct et non à ses connaissances scientifiques. «Autrefois, on disait: «Le maître meurt avec son élève». Il lui communique son énergie.» Ce qui est décisif, c'est avant tout la créativité, la volonté de s'améliorer et une confiance réciproque absolue. Vouloir être chaque jour meilleur est dans la nature humaine. La relation de Touretski avec Popov n'a rien à voir avec la familiarité ou l'amitié. C'est plus que cela. Ils parcourent ensemble le même chemin. Quand il faut fournir une performance importante, le sportif se sent soutenu dans son développement personnel, intellectuel et physique. De ce rapport de confiance – et naturellement aussi des succès sportifs – jaillit l'énergie nécessaire. **m**



Deux sportifs, un objectif

Alexander Popov, détenteur du record du monde sur 50 m et 100 m nage libre, est né le 16 novembre 1971 à Sverdlovsk. Il est marié et père de deux enfants. Depuis le début de cette année, il vit à Soleure avec sa famille et s'entraîne à Macolin et Neuchâtel. Il a terminé ses études à l'Académie du sport de Volgograd en 1994. En 1998, Popov est devenu membre du CIO et a été réélu en 2000 à la Commission des athlètes du CIO. Outre un grand nombre de médailles aux championnats d'Europe et du monde, il a déjà gagné quatre médailles d'or aux Jeux Olympiques. Il participera cette année aux championnats du monde de Barcelone et se rendra l'année prochaine à Athènes pour son dernier grand rendez-vous: les Jeux Olympiques.

Guennadi Touretski, né le 17 juillet 1949 à Moscou, a été lui-même un grand nageur en Russie à la fin des années soixante et au début des années septante. Après des études d'ingénieur, il a entamé sa carrière d'entraîneur en 1973. Il a suivi notamment les équipes olympiques d'URSS et d'Australie. Les athlètes qu'il a entraînés ont gagné en tout 19 médailles olympiques et battu 42 records du monde. Touretski est marié et père de deux enfants. Son travail avec Popov l'a conduit en Suisse où il a signé un contrat avec la Fédération suisse de natation. Il s'occupera à l'avenir de la formation et de la formation continue des entraîneurs dans notre pays.

A la rencontre de Touretski

De la théorie à la pratique – telle est la devise de l'entraîneur de natation à la renommée internationale, Guennadi Touretski. Le coach d'Alexander Popov sera exclusivement à votre disposition en tant qu'expert dans un cours de perfectionnement proposé par le mobileclub. Consultez la présentation du cours à la page 49.