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

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

Band: 5 (2003)

Heft: 4

Artikel: Quatre entraîneurs, douze épreuves

Autor: Sutter, Muriel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996040

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

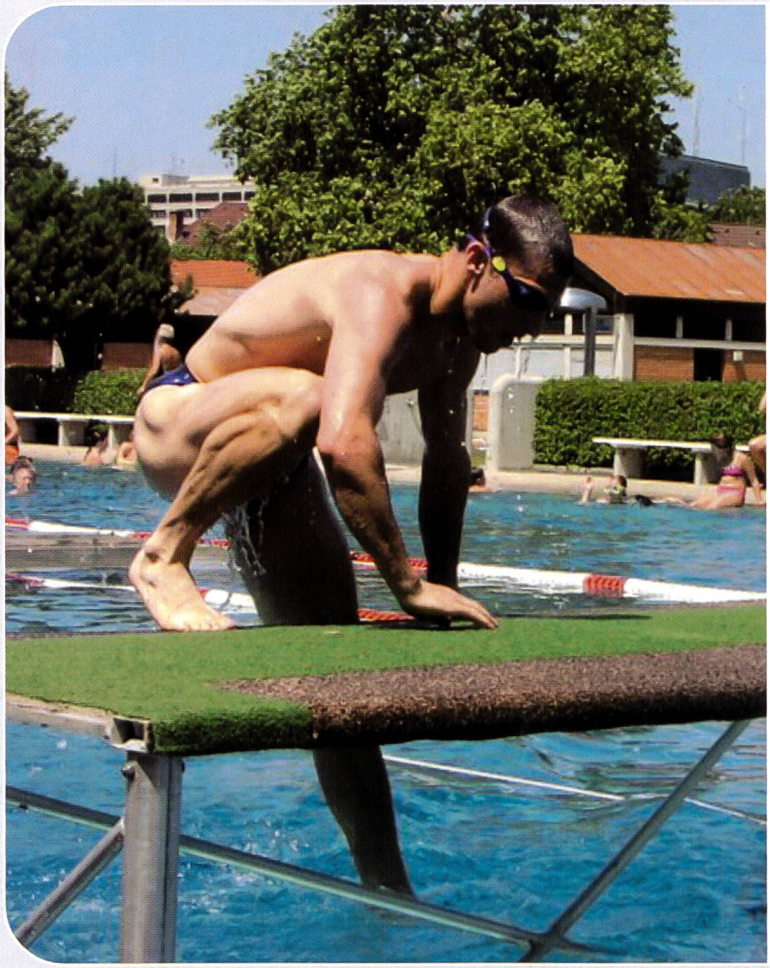
Download PDF: 16.07.2025

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

Quatre entraîneurs,

Tous ceux qui cherchent à devenir des sportifs complets trouveront, dans le pentathlon, le triathlon ou le biathlon, des défis à la mesure de leurs ambitions. Quatre entraîneurs relatent leurs expériences, leurs recettes et la fascination particulière que ces sports exercent sur eux.

Muriel Sutter



Pentathlon militaire

Du bassin au stand de tir

«Contrairement à ce que suggère son nom, le pentathlon militaire n'a jamais eu pour but d'encourager l'aptitude au combat. C'est plutôt le désir de paix à l'époque de la Guerre froide qui a favorisé l'émergence de cette épreuve sportive difficile. La nage d'obstacles, le lancer de précision, le lancer en distance, le tir et la course de demi-fond exigent des athlètes des aptitudes très diverses et un programme d'entraînement rigoureux. Les exigences de chaque discipline sont très différentes, ce qui ne facilite pas la planification des entraînements.

L'entraînement psychologique joue un rôle important dans la préparation: un seul tir manqué peut ruiner le résultat de toute une journée de compétition ou perturber la concentration nécessaire à l'épreuve suivante. Les tirs et les lancers de précision devant être réalisés en un temps donné, ils exigent du compétiteur une excellente résistance nerveuse.

En outre, si la rapidité représente un gros avantage dans quatre des cinq disciplines, l'endurance n'est pas à négliger en raison du système de points.

Jörg Wetzel,
entraîneur national de pentathlon militaire

www.military-pentathlon.ch

Combiné nordique

Voler et glisser

Cette épreuve réunit deux sports de neige que tout sépare. Le saut à skis exige à la fois courage et explosivité, tandis que le ski de fond réclame une solide endurance, surtout depuis que le skating a supplanté la technique classique. Pour le saut à skis, les entraîneurs et les athlètes doivent toujours se tenir au courant des dernières techniques s'ils veulent rester compétitifs.

Les exigences spécifiques des deux disciplines permettent de varier l'entraînement. En plus, elles se combinent parfaitement entre elles. Le succès dépend aussi d'un bon équilibre psychique. Il faut avoir les nerfs solides pour préparer le saut avec le rythme, le dynamisme et la souplesse voulus. La pause prévue entre les disciplines permet de préparer l'épreuve suivante, surtout si la première ne s'est pas déroulée de façon idéale.

La Fédération suisse de ski a mis sur pied différents petits projets – cours d'initiation, journée nationale de saut à skis, compétitions scolaires – pour permettre aux jeunes de découvrir ce sport. Elle espère ainsi doter le combiné nordique d'une base solide et d'une élite forte, calquées sur le modèle scandinave.

Hippolyt Kempf,
chef combiné nordique

Combiné nordique suisse: **www.nordischekombination.ch**
Fédération suisse de ski: **www.swissski.ch**

douze épreuves

Triathlon

Hommes de fer, femmes d'acier

Si le vainqueur du marathon est le meilleur coureur, celui de l'épreuve «Around Oahu» le meilleur cycliste et le gagnant de la Waikiki-Rowwater-Swimming le roi des nageurs, qui, des trois, est le meilleur sportif?

C'est pour répondre à cette question que des marines américains stationnés à Hawaï se sont lancés dans l'aventure au début des années septante. Ainsi est né, si l'on en croit la «légende américaine», le premier «Iron Man». Depuis sa création, dont l'origine géographique reste controversée, le triathlon a conquis ses lettres de noblesse aussi bien dans le sport de compétition que dans le sport populaire. Les images de sportifs haletants, qui mobilisent leurs dernières forces pour courir ou pédaler sous une chaleur torride, inspirent de plus en plus d'adeptes de tous niveaux.

Grâce au «trimobile», un véhicule équipé de matériel d'organisation et d'animation placé sous la responsabilité d'un instructeur, le triathlon est en train de se frayer un chemin vers les écoles.

Les entraînements de natation, de course et de vélo ont un dénominateur commun: l'endurance. Selon les forces et les potentialités des athlètes, les programmes d'entraînement mettent l'accent sur différents aspects: entraîner davantage la technique en natation chez l'un, exercer la transition – considérée comme la quatrième épreuve – chez l'autre. Il ne s'agit pas seulement d'être complet, il faut être fort sur tous les plans pour espérer être sacré «Iron Man».

Othmar Brügger,
entraîneur trisuisse et coach de Sibylle Matter

Site de la Fédération Suisse de Triathlon: **www.trisuisse.ch**
Numéro spécial triathlon du magazine «Fit for life»: **www.fitforlife.ch**

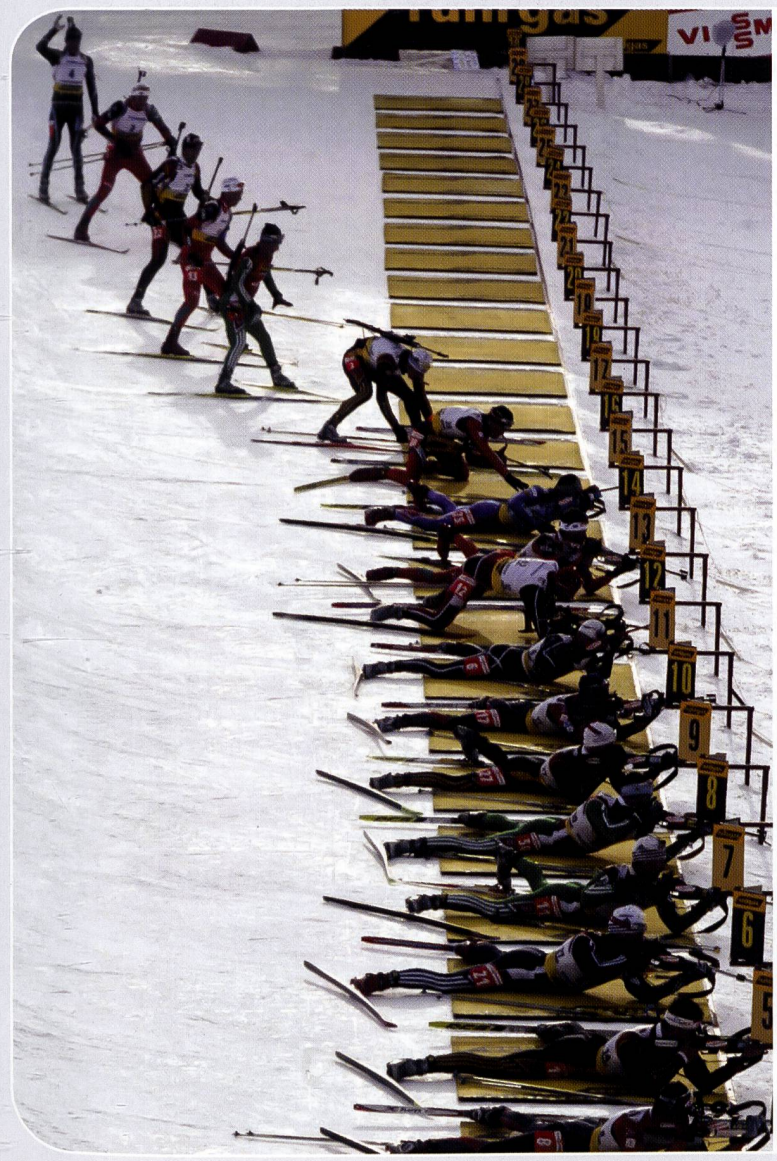


Foto: Keystone/Sergei Chirikov

Biathlon

Les chasseurs de points

Ce qui nous permettait de survivre il y a 5000 ans est devenu une épreuve sportive combinée qui captive l'intérêt du public. Dans les villes allemandes de Rupoldingen et d'Oberhof, fiefs de ce sport, le biathlon entame sa cinquième saison. Les hôtels affichent complet dans toute la région et les curieux suivent par milliers les compétitions.

Les athlètes subissent une pression psychologique considérable: après avoir parcouru un certain nombre de kilomètres à ski de fond, ils doivent s'arrêter et tirer le plus vite possible. Ceux qui manquent la cible – parce que leur cœur tambourine trop fort ou que leur main tremble – doivent effectuer une boucle de pénalité, ce qui épuise les ressources physiques et mentales. A cause d'une petite défaillance au stand de tir, un athlète peut donc passer de la première à la 50e place.

Dans l'entraînement, outre un travail intensif dans les deux disciplines, on exerce la force psychique: la confiance en soi qui permet de conserver son calme au moment décisif est en effet un facteur déterminant. De plus, les athlètes doivent être capables de «commuter» rapidement pour pouvoir se concentrer de manière optimale dans chacune des deux disciplines.
Le biathlon suisse n'en est encore qu'à ses balbutiements. Une affiliation à Swiss-Ski pourrait rendre ce sport plus populaire.

Markus Segessenmann,
entraîneur national de biathlon chez les hommes

Site de la Fédération Suisse de Biathlon: **www.biathlon.ch**
Site de la Fédération Internationale de Biathlon: **www.biathlonworld.com**