**Zeitschrift:** Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 23 (1966)

**Heft:** 6

**Artikel:** Le saut en longueur suisse à l'école de Pierre Scheidegger

**Autor:** Jeannotat, Yves

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-996161

**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:** 10.07.2025

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

**Esprit et attitude des nageurs**

Sortant du cadre de mon club, j'ai pu juger certains problèmes avec une optique totalement différente et m'expliquer certaines raisons des succès américains. J'ai été particulièrement frappé par le respect que les nageurs portent à leur entraîneur, lequel, de son côté, accorde une très grande importance à l'aspect humanitaire de l'entraînement. Connaissant parfaitement tous ses nageurs et leurs problèmes scolaires, c'est dans une ambiance de compréhension mutuelle qu'il dirige leur préparation. Certes, quelques dissentiments peuvent parfois se produire, mais ils ne sont jamais apparents. Ni un ordre, ni une décision de l'entraîneur ne sont discutés, que ce soit au cours des séances d'entraînement ou au cours d'une compétition.
Le seul objectif à atteindre est la victoire de l'Université et, dans ce but, l'esprit est poussé au plus haut degré.
Le culte du champion n'existe pas et c'est ainsi qu'un garçon comme Schollander, modèle de simplicité et de camaraderie, qui serait considéré comme un dieu du sport partout ailleurs, est un étudiant et un nageur au même titre que ses équipiers, ne bénéficiant d'aucun avantage, ne tirant aucune gloire de ses titres olympiques.
La tentative individuelle contre un record ne se conçoit pas.
Le résultat chronométrique n'est jamais recherché.
Pour un nageur universitaire, le seul but à atteindre est de battre l'adversaire placé à ses côtés et d'apporter ne serait-ce qu'un seul point à l'actif de l'Université.
Transposés à l'échelon national, cet esprit d'équipe, et cette volonté de vaincre, auxquels il y a lieu d'ajouter ces caractéristiques essentielles du tempérament de la jeunesse américaine que sont l'absence de complexe et la décontraction la plus complète, sont, à n'en pas douter, à la base des résultats enregistrés.
Vouloir rivaliser avec la natation américaine lorsque le prestige national est en jeu n'est pas pensable pour qui que ce soit à l'heure actuelle.
Les progrès réalisés par nos stagiaires proviennent essentiellement de l'ambiance dans laquelle ils se sont trouvés plongés ainsi que des conditions matérielles d'entraînement qui sont totalement différentes en France et aux Etats-Unis.
Les connaissances techniques de leurs entraîneurs ne sont pas ici en cause, loin s'en faut.
Lorsque nos jeunes gens sauront vivre parfaitement en commun, lorsque leurs caractères ne se heurteront pas, lorsqu'ils auront un idéal autre que celui d'être champion de leur ville, alors quelques espoirs nous seront permis.
Mais, cet état d'âme, cet esprit d'équipe, cet abandon de soi-même au profit de la communauté sont des qualités qui ne s'acquièrent pas uniquement dans les clubs, elles se forgent également à l'école et dans les familles. Mais n'est-ce pas trop demander à notre tempérament ?

**Le programme d'entraînement à Yale**

Conversion des mesures américaines en mètres

| | | | |
|---|---|---|---|
| 50 yards . . . . | 45 m 72 | 400 yards . . . . | 365 m 76 |
| 100 yards . . . . | 91 m 44 | 440 yards . . . . | 402 m 33 |
| 200 yards . . . . | 182 m 88 | 500 yards . . . . | 457 m 20 |
| 250 yards . . . . | 228 m 60 | 800 yards . . . . | 731 m 52 |

Exemple d'Alain Mosconi à son arrivée à Yale le 16 février:

**Matin:**

500 yards battements.
500 yards bras.
10×50 yards — 30" de repos — 25"8 — 26" — 27" — 27" — 27" — 27" — 27" — 26"8 — 27"2 — 27".
1 série — 15" de repos (25 yards = 13") — (50 = 27"5) — (75 = 43") 100 = 58"1) — 100 = 59"8).

**Après-midi:**

5×400 yards — 4'09"8 — 4'08"5 — 4'09"5 — 4'09"5 — 4'08".
4×100 yards battements — Stop: crampes.

Alain Mosconi le 21 février:

**Matin:**

6×50 — 50 — 50 — 100 yards, 30" de repos après chaque 50 yards — 1' de repos après chaque 100 yards — 5' de repos entre les deuxième et troisième séries et les quatrième et cinquième séries.
28"2 — 28" — 28" — 58" — 28" — 28" — 28" — 57".
27"5 — 28" — 27"8 — 57" — 27" — 27" — 27"5 — 57"5.
28" — 28" — 28"5 — 56"6 — 27"5 — 27"8 — 27"8 — 54"2.
3× 200 yards battements, 1' de repos: 3'02" — 3' — 2'49".

**Après-midi:**

6×200 yards, 2' de repos: 2'07" — 2'04"5 — 2'02"5 — 2'03" — 2'03"5 — 2'03".
6×200 yards battements, départ toutes les 4 minutes: 3'03" — 3'06" — 2'52" — 2'53" — 2'41" — 2'36".
3×200 yards bras, 2' de repos: 2'15" — 2'10" — 2'11".

**Exemples de séries réalisées à l'entraînement par Don Schollander**

Après échauffement rapide sur 500 yards:
— 4×200 yards, avec 2 minutes de repos
(avec, entre parenthèses, les temps équivalents pour 200 mètres)
2'01" (2'14") — 1'55" (2'08") — 1'54"8 (2'07"8) — 1'48"9 (2'01");
— 400 yards (4'08") puis 2×200 yards battements (2'38" — 2'46") puis 9×100 yards, avec 3 minutes de repos entre chaque 100 yards (avec, entre parenthèses), les temps équivalents pour 100 mètres)
55'2 (1'01"2) — 55'2 (1'02"2) — 54"7 (1'00"7) — 54"5 (1'00"5) — 56" (1'02") — 54"3 (1'00"3) — 52"2 ((58"2) — 51"5 (57"5 — 49"2 (55"2);
— 500 yards (5'08"4), puis 2×200 yards battements (2'37"5 — 2'35"); puis 500 yards (5'02"5);
— 4×100 yards, avec 15 secondes de repos (avec, entre parenthèses, les temps équivalents pour 100 mètres)
58" (1'04") — 57"2 (1'03"2) — 56"6 (1'02"6 — 56"3 (1'02"3).

J. Duchemin

Tiré de: Natation, bulletin de la FNN (mai 1965).

# Le saut en longueur suisse à l'école de Pierre Scheidegger

Yves Jeannotat

**Notice biographique**

Pierre Scheidegger est né le 15 octobre 1937. Tout gamin déjà, il extériorisait une nature fort exubérante et son entourage, sans grande conviction d'ailleurs, tentait d'en modérer les élans tout en admirant le rayonnement de son tempérament franc et généreux. Cependant, ce n'est qu'assez tardivement qu'il apprit à connaître la pratique du sport organisé. Pour lui, ce mot aux résonances magiques n'évoquait, en fait, que l'image assez floue du champion fleuri et adulé.
C'est à quinze ans et demi qu'il respira pour la première fois l'atmosphère tonique et excitante de la compétition, lors d'un jeu « à qui sauterait le plus haut » ! Il l'emporta, s'arrêtant parce que les trous manquaient ! On s'étonna autour de lui ! On mesure : 1,75 m. ! Pour un début, c'était du sport !
Lucien Graf, ancien champion suisse de saut en longueur et deuxième des championnats d'Europe à Stockholm, était à l'affût et il l'avait aussitôt remarqué ! Il sut le convaincre de revenir hanter l'anneau magique dans lequel on entre avec le respect et la vénération

du croyant franchissant le porche des cathédrales gothiques. Pierre Scheidegger apprit donc à s'entraîner et à devenir fort: physiquement et moralement.
En 1957, l'Américain Griffin, de passage à Lausanne, lui conseilla d'axer sa détente remarquable vers le saut en longueur. Une page venait de se tourner. Les résultats ne se firent pas attendre: 7,12 m et première sélection dans l'équipe nationale !
Hélas ! un grave accident fit craindre — les médecins en étaient persuadés — que sa jeune carrière ne s'achevât là ! C'était mal le connaître: à peine quelques mois plus tard, il réapparaissait aux championnats suisses et la troisième place qu'il y décrocha illustre une victoire stupéfiante de la volonté et de la persévérance sur la fatalité et l'adversité ! Très rapidement il retrouve sa meilleure forme:
1960: 7,41 m.
1961: champion suisse.
1962: 7,54 m, record suisse !
Cette année-là était aussi celle des championnats d'Europe à Belgrade. Ce déplacement fut malheureux pour lui. Il fut victime d'une intoxication alimentaire et, aujourd'hui encore, il ne s'en est pas pleinement remis. C'est alors qu'il décida de se tourner vers les jeunes pour leur transmettre les fruits de sa grande expérience et, surtout pour faire profiter la génération montante des idées très personnelles qui sont à la base de son enseignement. C'est une véritable école du saut en longueur qu'il est en train de fonder et nos meilleurs athlètes suisses de cette discipline, sans distinction de club ou de fédération, se sont confiés spontanément à leur nouveau maître.

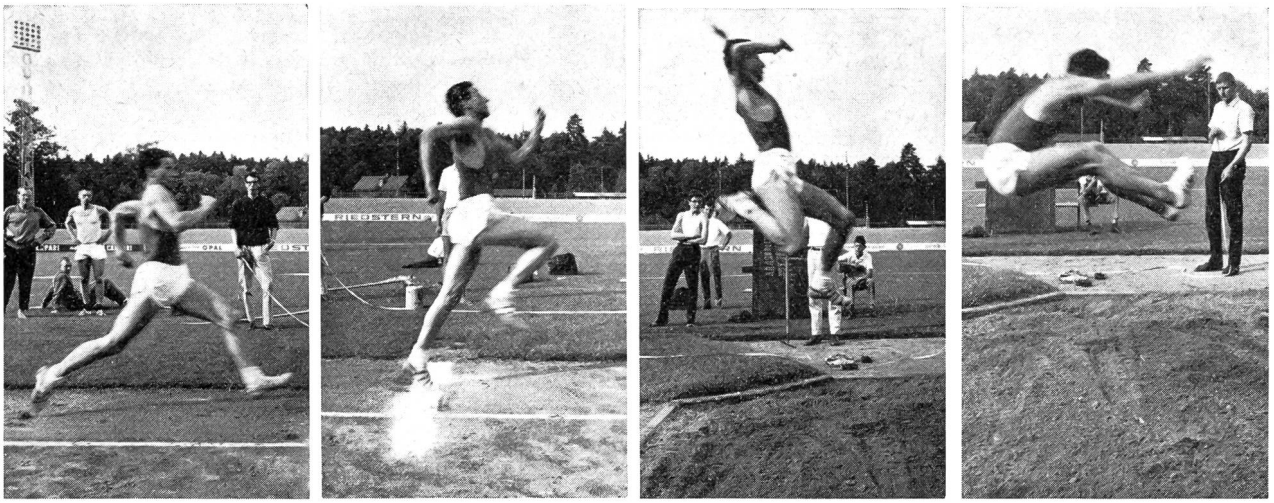
**Pour devenir sauteur en longueur ! . . .**

Pierre Scheidegger estime que la première qualité naturelle que le futur sauteur en longueur doit posséder pour avoir une chance de succès est une résistance physique et musculaire à toute épreuve. Il doit être fort naturellement, car cette discipline plus que d'autres soumet le corps à la violence des chocs, lesquels ponctuent les efforts brusques et répétés de poussée et de traction.
Bien sûr, le sauteur en longueur doit aussi être vite. La relation qui existe entre la longueur du saut et la vitesse de l'élan est mécaniquement évidente. Chacun sait, en effet, que la portée d'un projectile est fonction de l'angle et de la vitesse de son lancement. Cependant, contrairement à ce qui précède, cette qualité n'est pas essentielle au départ, car elle peut être améliorée dans des proportions considérables.
Il est absolument erroné de croire qu'il est nécessaire d'être un champion du « sprint » pour devenir bon sauteur. En écrivant qu'un sauteur en longueur doit être

« vite », je pense ceci, qu'il importe pour lui d'atteindre une très grande vitesse après une course d'élan plus ou moins restreinte, calculée de façon à ce qu'il arrive au maximum de sa vitesse à quelques mètres seulement de la planche d'appel.
Le travail du sauteur en longueur consistera donc essentiellement, à la base:
— à rechercher une amélioration de la force naturelle;
— à développer la vitesse pure;
— à acquérir souplesse et détente.

**La méthode de Pierre Scheidegger se veut d'ordre psychologique**

Nul ne pourrait prendre au sérieux celui qui trouverait indispensable, pour devenir un bon entraîneur, de bouleverser tout ce que ses devanciers ont mis au point, grâce à l'expérience acquise au cours des générations. Certes, la technique évolue, mais il serait stupide et vaniteux de vouloir la refaire à chaque fois. Ce qui est important, c'est que chaque entraîneur ajoute au résultat des recherches de ses prédécesseurs les fruits de son propre verger.
Pierre Scheidegger, tout en cadrant, dans les grandes lignes, son enseignement sur les données de la technique traditionnelle, peut ouvrir des horizons nouveaux à toute une série d'athlètes qui, parfaitement doués physiquement, croupissent cependant dans la médiocrité, et ceci sans explication apparente. En fait, cette situation tient du domaine psychologique. Scheidegger l'a compris et son souci majeur, à chacune de ses séances d'entraînement, est d'allier harmonieusement la découverte et la connaissance de l'homme à l'amélioration du rendement musculaire et physique. Il est incontestable que nos jeunes sauteurs suisses profitent de cette orientation nouvelle, car ils se présentent déjà en concours beaucoup plus décontractés, plus confiants, plus gais et plus « copains » aussi qu'à l'ordinaire. Les nombreux résultats à sept mètres ou plus de ce début de saison sont symptomatiques de l'esprit qui les anime, provoquant une amélioration considérable des performances de base.
Entraîneur et sauteurs s'accordent une grande estime réciproque. Scheidegger s'exprime:
« En dépit des apparences, je ne suis pas un « gonflé ». J'ai, au contraire, un tempérament généreux, et c'est là, à n'en pas douter, la première des qualités que doit posséder un entraîneur. Si mes camarades d'autres disciplines tournent vers moi des yeux souvent pleins de scepticisme et préfèrent me laisser seul à mes expériences, les sauteurs en longueur, eux, m'abordent avec une grande confiance, attirés, vraisemblablement, par l'envie que je porte en moi de les faire progresser sans craindre de me voir dépasser mais restant tout de même convaincu que je pourrai les battre longtemps encore.
« C'est dans cet esprit seulement qu'un athlète peut se permettre d'être à la fois actif et entraîneur. J'ai donc accepté, en 1965, ce poste important. Durant près d'une année, j'ai côtoyé surtout et appris à connaître ceux qui, jusque là, étaient mes rivaux et qui devenaient brusquement mes protégés. Il me fallait étudier à fond les qualités et les défauts de chacun tout en créant entre nous un courant de sympathie réciproque totale. J'ai voulu aussi envelopper ma petite troupe d'une atmosphère de camaraderie et d'amitié parfaites ».
« Ce n'est que depuis octobre dernier que j'applique rigoureusement une méthode qui peut paraître révolutionnaire par certains de ses aspects, mais qui permettra à mes sauteurs de battre, j'en suis convaincu, cette année encore, mon record. »
« Ma méthode repose:
— sur les réactions psychologiques de l'athlète;
— sur ses exigences biologiques.



Pierre Scheidegger en action. Nous voyons ici 4 phases importantes du saut en longueur. Photos Michel Rudaz

1. Le dernier pas de l'élan. 2. L'appel. 3. Le vol (course en l'air). 4. L'atterrissage (magnifique lancé des jambes en avant).

Elle cherche à améliorer:
— ses qualités morales et sa volonté;
— sa force physique par la souplesse et non par l'haltérophilie;
— sa vitesse, par la course d'élan seulement;
— sa masse musculaire par le travail des « points moteurs ».

Cette dernière donnée appelle quelques explications: très peu d'athlètes pratiquent une musculation véritablement fonctionnelle; très peu aussi axent, dans la discipline qu'ils pratiquent, leurs mouvements consciemment et avec précision vers le but à atteindre. Il en découle:

— une dispersion de l'effort, donc:
— une perte d'énergie;
— une perte de puissance;
— un résultat fortement amoindri.

Il convient de travailler la musculation générale de l'athlète en cherchant à éviter, d'une part, la monotonie, et, d'autre part, en fixant l'attention sur les points du corps dont l'amélioration est directement utilitaire. Ainsi, par exemple, j'arrive à toucher presque tous les muscles dorsaux alors que la pensée de l'athlète est, elle, pleinement concentrée sur le mouvement dynamique des chevilles. »

## L'entraînement

**I. Période hivernale (octobre—fin février)**

Cette période est, de l'avis de Pierre Scheidegger, la plus importante. C'est, en effet, durant ces mois que le sauteur imprimera dans son esprit, en grandes lettres, avec projection sur le subconscient, les données psychologiques qui dirigeront son attitude durant toute la saison de compétition. Il doit aussi acquérir en hiver la condition physique indispensable ainsi que les principaux éléments de la technique et de l'équilibre.

Scheidegger demande donc à ses athlètes:

1. Trois séances d'entraînement par semaine, en salle, allant de une heure à une heure et demie et consacrées:
   — au travail de la musculation par le saut lui-même;
   — à la recherche du mouvement, du rythme et de l'équilibre;
   — à la position correcte du pied, de la jambe, du bassin et de la nuque.
2. Une séance de huit à dix kilomètres de « balade-oxygénation » en forêt.
3. De fréquentes réunions durant lesquelles l'entraîneur s'efforce d'amener ses sauteurs, par autosuggestion, à croire pleinement en leurs possibilités et à perdre l'appréhension des chiffres.

**II. Période de printemps (mars—fin avril)**

Si elle est peut-être moins importante que la première, cette période représente des difficultés beaucoup plus nombreuses, car il s'agit d'arriver à synchroniser parfaitement, en un saut en plein air, les mouvements étudiés en décomposé et sur la base d'un élan restreint.

1. Les séances sont portées au nombre de quatre, consacrées:
   — à la recherche de la vitesse par l'élan lui-même, et non par le sprint pur qui tend à fausser les données techniques de la course d'élan;
   — au rythme, qui n'est pas seulement une question de vitesse, mais d'endurance, et qui peut s'acquérir, en partie, par des séries de 5 à 8 fois 200 mètres;
   — au travail de la jambe d'appel à l'aide de tous les procédés connus, mais aussi par des sprints en courbe avec jambe d'impulsion à l'intérieur;
   — au saut proprement dit.
2. Scheidegger demande à ses sauteurs de participer, au mois d'avril, à deux ou trois compétitions, sans rechercher la performance, mais dans le but de compléter l'entraînement par la mise en mouvement du capital nerveux.

**III. Période de compétition (mai à octobre)**

1. L'athlète se produit maintenant en compétition, à raison de une, exceptionnellement deux par semaine, et en cherchant à parvenir chaque fois au maximum de sa concentration.
2. Il continue à s'entraîner trois à quatre fois par semaine, de la manière suivante:
   — Il ne saute pas, mais se contente de travailler en décomposant certains « moments » de son saut qui ne sont pas au point;
   — il contrôle son élan;
   — il améliore sa vitesse, toujours par l'élan;
   — il cherche à maintenir, par la culture physique, sa condition générale;
   — tout ce qui se fait à l'entraînement durant cette période est exécuté en décontraction totale.
3. Critique de la compétition.
4. C'est maintenant que l'athlète, pour se maintenir un homme complet et bien équilibré, a besoin de rester pleinement maître de sa personnalité. Scheidegger le sait parfaitement: il apprend à ses sauteurs à ne penser au sport qu'à un moment bien précis de la journée. Le sport reste, en effet, une occupation des loisirs: minutes qu'il est alors possible de savourer dans le rayonnement et la bonne humeur, deux qualités indispensables à la préparation des grandes performances et au maintien de la joie.

**Conclusion**

Pierre Scheidegger, qui reste encore un grand sauteur, peut, tout le laisse supposer, devenir un brillant entraîneur: il a pour cela la flamme de la jeunesse, la force du champion, l'expérience du chercheur, l'enthousiasme sans complexe de l'explorateur, et, par-dessus tout: la compétence.

« Chaque foulée, chaque saut vous ramène vers le sol. Mais, tout de même, on l'a quitté un instant. » (Paul Vialar)