

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:	21 (1964)
Heft:	6
Artikel:	Méthodes d'entraînement actuelles et natation moderne [suite]
Autor:	Brinkmann, Heiner
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996348

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: 23.01.2026

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

315 vies humaines, un match de football

Clemente Gilardi

Ils s'étaient éveillés pour une journée de joie. Ils aspiraient à communier — tout au moins durant nonante minutes — avec les hauts faits de leurs héros. Ils voulaient chasser un moment les soucis quotidiens et respirer le parfum enivrant de la victoire. Ou bien, si le sort ou l'arbitre provoquait l'*« injuste »* défaite, emporter la palme des martyrs.

Ce jour-là, Lima était en liesse. Tout parlait aux sens : étoffes multicolores, senteurs affolantes, danses endiablées, musique envoûtante ... Gens et choses baignaient dans une folle gaieté.

Pour les milliers de personnes assemblées au stade, le jeu qu'elles vivaient leur insufflait une vie irréelle. Mais, soudain, tout s'écroula devant l'atroce tragédie humaine.

Du stade montaient maintenant des cris d'effroi, une horrible clamour, auxquels se mêla bientôt le mugissement des sirènes des ambulances. Au milieu de l'immenue place ovale gisait, seul et oublié, le ballon. Ce n'était plus qu'un vulgaire morceau de cuir : le ballon était mort le premier. C'était donc pour cet objet, qui ne valait plus un sou, que trois cent quinze vies humaines avaient été stupidement immolées.

L'éternelle recherche d'absolu, à laquelle se réfère le classique *« Citius, altius, fortius »*, a toujours fait des

victimes. Quiconque succombe ainsi continue toutefois de vivre de la vénération du monde sportif.

Nul holocauste, nul accident dans le cas de Lima : le pur et simple assassinat, l'homicide. Certes, guerre et atome nous ont rendu la mort familière ; mais, face aux cercueils de Lima, nous sommes abasourdis. Défiguré, dépouillé de son nom, le sport a sombré là dans la plus vile aberration.

Sous l'effet d'un pauvre football, la vieille bestialité qui sommeillait en l'homme s'est muée en panique, abomination, horreur et mort.

Que l'on ne prétende surtout pas que cela est arrivé « sous le signe du sport ». Le véritable sport ne saurait être assimilé au massacre de Lima. Et quand bien même nous nous inclinons avec émotion et respect devant les trois cent quinze corps sans vie, la réalité demeure, dans toute son intégrité.

Trois cent quinze vies humaines et une balle ...

Le 24 mai 1964 s'est renouvelée à Lima, involontaire et sans commune analogie, l'immolation sanguinaire d'hommes, dans laquelle baignait naguère le culte religieux pratiqué en Amérique latine. Seulement, il n'y a nulle grandeur pour l'homme dans le fait qu'un jeu de balle, un seul, ait provoqué le sacrifice de trois cent quinze vies humaines. Traduction : Noël Tamini

Méthodes d'entraînement actuelles et natation moderne¹⁾

Heiner Brinkmann

Nager souvent de brèves distances est un exercice qui fortifie la musculature ; c'est aussi une forme d'entraînement de la vitesse. Le système circulatoire et l'appareil du métabolisme sont alors relativement peu sollicités. Pour entraîner l'endurance il convient de nager d'assez longues distances à un rythme qui stimule encore le corps et détermine un renforcement organique. (cf. Nett, T. Das Uebungs- und Trainingsbuch der Leichtathletik, 3e édition, Berlin 1956, pp. 300 et 301). Un plan d'entraînement s'élabore en fonction du but que l'on désire atteindre par cet entraînement ; on définira donc en conséquence la longueur des parcours, la durée des pauses et le train de nage. Pour 40 fois 50 m. dos, Gerhard Hetz, par exemple, prévoit tous les 50 m. des pauses de 39 sec. Voici d'ailleurs ce qu'a écrit C. Diem à propos de la mesure de la pause et de l'intensité de l'effort : « Dans l'interval-training, la phase d'effort comprend un effort à 75 % suivi d'une phase de récupération, où l'effort n'est que de 25 %.

Lorsque l'effort est de 75 %, il faut garantir une stimulation que l'on répétera aussi souvent que possible, sans toutefois que toutes les forces soient mises alors à contribution. » (C. Diem, Moderne Trainingslehre, Dokumentation zum Leistungssport, Sondernummer, Juni 1962, pp. 13 et 14). En ce qui concerne l'intensité des phases de charge et de récupération, voici les valeurs que l'on peut appliquer au début : 100 m. brasse en 1'30"—1'40", 40—90 sec. de pause ; 100 m. crawl en 1'15"—1'20", 40—90 sec. de pause. On passera progressivement de 5 à 20 répétitions de ces parcours. Lorsque les distances d'entraînement sont plus courtes, on abrégera proportionnellement temps de travail et temps de pause. Outre la forme d'entraînement dite nage au train, qui consiste à parcourir un grand nombre de distances d'égale longueur dans un temps déterminé, sans mettre toutes les forces à contribution, les charges imposées peuvent aussi l'être sous la forme d'intervalles de temps. Les choses se passent alors ainsi : au signal de l'entraîneur, l'élève nage durant 10—15 sec. à 100 %, puis aussitôt après lentement, pour récupérer. Cette alternance de charge maximale et de

¹⁾ Une première partie de cet article a paru dans le no 5 de « Jeunesse forte — Peuple libre ».



Photo : Hugo Lötscher EFGS

récupération s'étend sur des séries de plusieurs minutes, entrecoupées d'assez longues pauses (jeu de course des rameurs).

On peut apprécier tout particulièrement les capacités d'un nageur lorsqu'on lui fait exécuter des sprints de 50 m. à 100 %, suivis de brèves pauses. La baisse naturelle de rendement, plus ou moins sensible, qui se manifeste au fil des sprints, se lit au chronomètre ; elle donne de précieux renseignements quant à la structure que va recevoir ensuite l'entraînement. Cette épreuve est recommandée également lorsqu'on désire contrôler le travail efficace des bras et des jambes. Il conviendrait que des nageurs entraînés se soumettent toutes les 4 semaines à ce contrôle. L'action conjuguée de la diminution des temps, et de la réduction des pauses (le train demeurant inchangé) contribue à améliorer le rendement général.

La règle de la fréquence du pouls, dite de Fribourg, (en Brisgau. Réd.) facilite l'élaboration d'un plan d'entraînement efficace. En vertu de cette règle, durant la phase d'effort, la fréquence doit être au moins de 180 pulsations par minute pour que la charge améliore le rendement du nageur. Quant à la phase de récupération, elle doit durer jusqu'au moment où l'on ne compte plus que 120 pulsations par minute.

L'overload-training constitue une autre forme d'entraînement tendant essentiellement au renforcement organique. On le pratiquait généralement avant l'introduction de l'interval-training ; judicieusement appliqué, il garde aujourd'hui encore toute sa valeur. Il s'agit en principe de nager une assez longue distance à un train déterminé, mais pas toutefois au point de « flâner ». Bien exécuté, l'overload-training permet au nageur de parcourir au train de compétition une distance d'environ 10—20 % plus longue que la distance de concours. On essaie d'accumuler de cette manière une réserve de forces et de repousser toujours plus loin le moment de l'épuisement. Un nageur qui accomplit une partie de son entraînement sous la forme d'overload-training aura en compétition moins de dif-

ficulté à nager les tout derniers mètres. Il aura déjà touché au but lorsque l'épuisement le gagnera. Nager à un train soutenu d'assez longues distances représente déjà pour le sprinter un overload-training. Il n'est toutefois pas recommandé à de jeunes éléments de nager de longues distances à un train de compétition. Il vaut mieux pour eux adopter une sorte de nage d'endurance à une cadence choisie individuellement. L'overload-training et ses dérivés sont nécessaires à l'amélioration de la technique et à l'entraînement du train. Cependant, étant donné les brefs mais puissants stimulants qu'il nécessite, l'interval-training, d'une importance considérable, contribue efficacement à fortifier l'organisme du jeune nageur.

Lorsqu'on s'adonne à un entraînement de la condition physique, il convient, outre le renforcement organique, de veiller au renforcement musculaire général et spécial. S'il travaille exclusivement dans l'eau, il faut au nageur une longue séance d'entraînement pour parvenir à vraiment fortifier sa musculature. Il va sans dire qu'on ne saurait abandonner un entraînement spécial des bras et des jambes dans l'eau, selon le principe de l'interval-training. Mais souvent le surcroît de forces nécessaires fait défaut. Si l'on dispose d'une salle de gymnastique normalement équipée, l'entraînement de la force musculaire comprendra si possible une série d'exercices en circuit, au cours duquel on exécutera, dans un temps déterminé, un certain nombre d'exercices à des agrès disposés en différents points du circuit. Le circuit-training, pratiqué en Grande-Bretagne depuis plusieurs années, renferme — la méthode originale du moins — 24 exercices variant selon les diverses disciplines sportives, et auxquels l'on peut ajouter des exercices spéciaux. C'est ainsi qu'en ce qui concerne le crawl on développe les muscles des bras et des jambes par traction au moyen d'extenseurs ou de chambres à air de bicyclette fixés à la paroi. En augmentant le nombre des exercices et en abrégeant le temps fixé pour les accomplir, on accroît les effets de l'entraînement. Lorsqu'on prépare un circuit-training, il faut veiller que plusieurs exercices de suite ne chargent pas les mêmes groupes de muscles. « Le circuit-training est une forme d'entraînement moderne destiné à améliorer la condition générale. Ses buts : renforcement organique général par un développement uniforme du travail musculaire, amélioration du fonctionnement du système circulatoire et perfectionnement de la coordination des mouvements. » (Kirsch, A. Circuit-Training. Trainingsmethoden, Talentsuche und -förderung, p. 18). Grâce au choix d'exercices appropriés qu'offre le circuit-training, on peut non seulement améliorer la condition générale, mais encore, par l'application d'exercices de coordination et de force spéciaux, adaptés aux exigences des différents genres de nage, influer directement sur la technique elle-même. Convient particulièrement bien au circuit-training des exercices purement musculaires à l'aide de barres à disques, d'haltères, de boulets, etc. Si l'on ne dispose pas de ces agrès, on recourt à des sacs de sable. Nous ne parlons toutefois d'un entraînement de force que lorsqu'au cours d'une séance le poids « travaillé » représente au moins 4 tonnes.